

sanofi

Kontrola stężenia cukru we krwi przez obliczanie węglowodanów

W tym liście informacyjnym porozmawiamy o tym, jak obliczanie gramów węglowodanów w posiłku może pomóc kontrolować stężenie cukru we krwi.



Zbilansowana dieta złożona ze zdrowych produktów (owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych i chudego białka) jest ważna dla każdego, ale pokarmy mogą wpływać na osoby z cukrzycą typu 1 w inny sposób.

Po spożyciu posiłku węglowodany rozkładają się na glukozę, aby zapewnić organizmowi energię, a stężenie cukru we krwi wzrasta.

- Osoby z cukrzycą typu 1 muszą przyjmować insulinę, aby zrównoważyć wzrost stężenia cukru we krwi spowodowany węglowodanami zawartymi w posiłku.
- Aby dopasować dawkę insuliny do ilości spożywanych węglowodanów, trzeba wiedzieć, ile dokładnie gramów węglowodanów znajduje się w danym posiłku.
- Możesz zapytać swojego lekarza o stosunek insuliny do węglowodanów, który należy stosować przy każdym posiłku.

Przykład stosunku insuliny do węglowodanów: Jeśli ustalony dla danej osoby stosunek wynosi 1 do 10, osoba ta powinna przyjmować 1 jednostkę insuliny na każde 10 gramów spożywanych węglowodanów.

Możesz się dowiedzieć, ile węglowodanów zawiera dany produkt, sprawdzając jego etykietę wartości odżywczej. Pamiętaj tylko, by zwrócić uwagę także na wielkość porcji. Niewielka waga kuchenna lub miarka mogą pomóc w określeniu potrzebnej ilości pokarmu.

Niektóre produkty spożywcze, np. świeże owoce lub warzywa, nie mają etykiet, ale istnieją aplikacje i strony internetowe, które mogą pomóc w obliczeniu zawartości węglowodanów.

Ilość białek i tłuszczów, które spożywasz, może również wpływać na stężenie cukru we krwi, zmieniając szybkość wchłaniania węglowodanów przez twój organizm. Używanie systemu ciągłego monitorowania glikemii lub ręczne sprawdzanie stężenia cukru we krwi może pomóc zrozumieć, jak różne pokarmy wpływają na ten parametr.

Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym badanie, aby dowiedzieć się więcej o obliczaniu ilości węglowodanów.

Więcej informacji na temat badania FABULINUS może udzielić ci lekarz prowadzący badanie.

Nutrition Facts*	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (230g)
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* Jest to przykładowa etykieta wartości odżywczej. W twoim kraju może ona wyglądać inaczej.

Dziękujemy za dalszą pomoc w realizacji badania FABULINUS!