

Kristine Napier

Sergančiųjų

DIABETU

PRAKTINIS MITYBOS VADOVAS

Laimėdami kovą su cukrumi kraujyje
įveikite 2-ojo tipo diabetą

Versta iš leidinio:
Kristine Napier., M.P.H., R.D., L.D.
Eat Away Diabetes
Copyright © 2002 Kristine Napier
ISBN 0-7352-0251-6

Visos teisės saugomos. Nė viena šios knygos dalis jokia forma ir jokiems tikslams negali būti publikuojama be raštiško leidėjų sutikimo.

Šiame leidinyje pateikiama jo autorės nuomonė ir mintys; jis skirtas naudinti patarimams leidinio tema suteikti. Autorė ir leidėjas šiame leidinyje neįsipareigoja teikti medicininės ar kitos profesionalios pagalbos. Knygoje nenurodoma, kaip elgtis konkrečiomis aplinkybėmis, nepasitarus su kompetentingu sveikatos apsaugos specialistu. Autorė ir leidėjas pabrėžtinai atsiriboja nuo bet kokios atsakomybės, nuostolių ar rizikos, tiek asmeninės, tiek kitokios, kuri tiesiogiai ar netiesiogiai gali kilti dėl bet kurios šios knygos dalies naudojimo ir pritaikymo.

Iš anglų kalbos vertė Goda Povilaitytė, Regina Rolencienė

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-609-8145-33-5

© Goda Povilaitytė, 2017
© Regina Rolencienė, 2017
© UAB „Ramduva“, 2017

TURINYS

Pratarmė	7
Įvadas 2-ojo tipo diabetas: Amerikos epidemija... ir jos krizė	9
I skyrius Viskas apie 2-ojo tipo diabetą	15
II skyrius Ar jums gresia diabetas?	27
III skyrius Kaip diabetas veikia jūsų širdį ir kraujo indus	33
IV skyrius Visa tiesa apie angliavandenius ir ląstelieną	49
V skyrius Kodėl svarbu pasirinkti maistą, turintį baltymų	79
VI skyrius Tinkamai pasirinkite riebalus	101
VII skyrius Kodėl jums būtina mankšta	115
VIII skyrius Dvidešimt aštuonių dienų valgiaraštis pagal kalorijų lygius	120
IX skyrius Maistingųjų medžiagų apžvalga	179
X skyrius Apie vitaminą E, chromą bei kitus papildus	189
XI skyrius Naudingi produktai	217
XII skyrius Greiti, tačiau gurmaniški receptai diabetui įveikti	229

PUSRYČIAI

Bandelės	244
Bandelės su morkomis ir datulėmis	244
Avižų sėlenų ir abrikosų bandelės	245
Banainės bandelės su šokolado gabaliukais	246
Bandelės su cukinijomis ir vaisiais	247
„Drėgnos“ cukinijų ir morkų bandelės	248
Bandelės su girtuoklėmis (vaivorais)	249
Kokteiliai	250
Žemės riešutų sviesto šokoladinis kokteilis	250
Šokoladinis kokteilis su avietėmis	251
Šokoladinis bananų kokteilis	252
Kiaušiniai	253
Trijų pipirų ir aštraus sūrio omletas	253
Sūrio omleto vyniotinis su grybais	256
Omletas su sūriu ir daržovių faršu	254
Saldžiųjų paprikų ir čederio sūrio plakinys	257
Prancūziški skrebučiai su cinamonu	255

Avižinė košė / Kruopų košė	258
Avižinė košė su razinomis ir riešutais.....	258
Avižinė košė su bananais ir graikiniais riešutais	259
Airiška avižinė košė su riešutais	260
Girtuoklės (vaivorai) pusryčiams.....	261
Ryžiai su cinamonu ir razinomis.....	262

PAGRINDINIAI PATIEKALAI

Be mėsos	263
-----------------------	-----

Juodųjų pupelių ir artišokų pita.....	263	Kepintos sodo daržovės ir bolivinės balandos su apelsinų ir mėtų padažu.....	270
Makaronų patiekalas „Primavera“ su špinatų makaronais.....	264	Bolivinės balandos su apelsinų ir mėtų padažu	271
Puikiosios takos.....	265	Baltųjų pupelių ir pomidorų padažas	272
Angliška bandelė su picos padažu	266	Maltos mėsos kepsnys <i>konfeti</i>	273
Špinatų vyniotinis su humusu	267	Rudųjų pievagrybių kepurėlės su karamelizuotais svogūnais ant bolivinių balandų pagrindo	274
Įdarytų kopūstų troškinyš.....	268		
Žemės riešutų ir bolivinių balandų plovos.....	269		

Jautiena	275
-----------------------	-----

Marinuotos jautienos kepsnys (<i>fachita</i>).....	275	Maltos mėsos kepsnys (<i>barbekiu</i>).....	278
Klasikiniai spagečiai	276	Jautienos troškinyš	279
Kepta dešra ir daržovės.....	277	Keptos šachmatinės pupelės	280

Paukštiena	281
-------------------------	-----

Orkaitėje kepta vištiena.....	281	Vištiena ir makaronai su prieskoniais	284
Vištienos troškinyš su pomidorais ir miežiais.....	282	Sezamo aliejuje skrudinta vištiena su imbieru.....	285
Švelni vištiena su ryžiais.....	283	Kalakutienos ir pomidorų suktinukas	286

Kiauliena	287
------------------------	-----

Kiaulienos ir kriausių troškinyš	287	Su šalavijais kepti kiaulienos muštiniai	289
Švelni kiauliena su pastarnokais	288	Kepta kiaulienos nugarinė.....	290

Sriubos	291
----------------------	-----

Lęšių troškinyš.....	291	Tiršta smidrų sriuba	298
Tiršta grybų ir miežių sriuba.....	292	Geriausia aitriųjų paprikų sriuba, kurią kada esate ragavę	299
Juodųjų pupelių sriuba su kalendra	293	Saulėje džiovintų pomidorų ir juodųjų pupelių sriuba	300
Tiršta špinatų ir grybų sriuba	294	Tiršta baltamėsės žuvies sriuba.....	301
Imbiero, lęšių ir miežių sriuba	295	Čederio sūrio, bulvių ir porų sriuba	302
Tiršta brokolių sriuba	296		
Bulvių sriuba su sūriu	297		

Salotos	303
Ožkos sūrio ir bertoletijos riešutų salotos.....	303
Pietvakarių salotos	304
Pikantiškos trijų rūšių pupelių salotos	305
Šviežių daržovių ir lęšių salotos	306
Bolivinių balandų salotos.....	307
Žuvis	312
Kepta tilapija su citrinpipiriais.....	312
Su česnaku ir daržovių juostelėmis kepta plekšnė.....	313
Pietvakarių tunas su aštriu padažu	314
Saldžiarūgštis tunas.....	315
Ananasinė lašiša.....	316
Lašiša folijoje su daržovėmis.....	317
Lašišos kepsnys su šviežia citrina.....	318
Imbiere skrudinta lašiša su lapiniais runkeliais	319
Krabų pyragėliai <i>a la tunas</i>	320
Su citrina ir apelsinu keptas raudonasis ešerys	321
Baziliku ir kapariais šlakstytas „omaras“ ..	322
Čilietiškas jūrų ešerys rozmarino, krienų ir bulvių „pataluose“	323
Raudonasis ešerys, keptas su pomidorais ir žolelėmis	324
Su imbieru skrudintas jūrų liežuvis (arba menkė, lynas).....	325
Saulėje džiovintų pomidorų ir tuno apkepas.....	326
UŽKANDŽIAI / DESERTAI	327
Su imbieru virtos kriaušės.....	327
Varškės pyragas su šviežiomis uogomis.....	328
Maistingas šokoladinis pieno kokteilis	330
Dvigubas aviečių kokteilis.....	331
Šaldytas persikų kokteilis	332
Citrinų tortas	333
Saldūs šokoladiniai pyragaičiai.....	334
Tiramisu	335
Šokoladiniai „šilkiniai“ putėsiai	336
Aviečių želė su grietinėle	337
Vaniliniai persikų putėsiai	338
Abrikosų kremas	339
Vaisių ir riešutų salotos	340
GARNYRAI	341
Raudonosios bulvės su žolelėmis.....	341
Ryžių plovas su pomidorais ir bazilikais ..	342
Skaldytų grūdų plovas su apelsiniais	343
Išskobtos bulvės su kumpio ir čederio sūrio įdaru	344
Taka su sūriu	346
Brusketa su karamelizuotais svogūnais ir parmezano sūriu.....	347
Pikantiškos kalafiorų salotos.....	348
Soti įvairių grūdų duona.....	349
Turinti daug ląstelienos (ir drėgniausia) <i>Kris</i> duona.....	350
Autorės padėkos žodis	351

PRATARMĖ

Prieš keliolika metų Amerikos diabeto asociacija garsiai paskelbė: „Diabetas – rimta liga!“

Žmonėms, kurie jaučia diabeto pasekmes kasdien – milijonams ligonių, jų šeimų nariams ir gydytojams – tai labai gerai žinoma. Tiesą sakant, manau, kad daugelis sveikatos apsaugos srityje dirbančių žmonių, kurie susidūrė su diabeto sukeltomis komplikacijomis, palaikys mano nuomonę, kad diabetas yra viena rimčiausių ligų, su kuriomis dabar susiduriame.

Nors diabeto gydymo terapija ir jo prevencija tobulėja, žmonių, sergančių 2-ojo tipo diabetu, skaičius taip sparčiai auga, kad netrukus tai bus globalinė epidemija – vien JAV šia liga serga daugiau nei 16 milijonų. Diabetas – viena pagrindinių apakimo, netrauminės kojų amputacijos ir dializės reikalingumo priežasčių; jis padvigubina širdies priepuolių ir smūgių riziką.

Šie skaičiai iš tiesų stulbinantys. Tačiau Kristine Napier šioje puikioje knygoje apie skaičius nekalba. Joje ji duoda patarimų kiekvienam, net ir jums.

Jei jau sergate 2-ojo tipo diabetu, Kristine nurodo gaires, kaip galite sumažinti komplikacijų riziką. Tiksliau, ji pateikia duomenis apie maistingąsias medžiagas, galinčias padėti kontroliuoti jūsų ligą.

Jei diabetu nesergate, turbūt žinote veiksnius, galinčius ateityje kelti riziką. Ar jūs turite antsvorio, o gal per mažai judate? Tai tik du veiksniai. Iš tiesų lemia daug veiksnių, tarp jų ir jūsų genetinė struktūra. Tačiau šiuos veiksnius galėsite kontroliuoti, jei pasinaudosite patarimais apie mitybą bei maistingąsias medžiagas, pristatomais ir aprašomais Kristine šioje knygoje.

Autorės patarimai dar svarbesni ir turi praktinės reikšmės, nes ji pati sirgo diabetu. Per sunkiai įgytą patirtį ji atrado, kad geriausia dieta – skanus maistas ir viliojantys receptai.

Kiekvienas šios knygos receptas yra Kristine patobulintas, kad padėtų kontroliuoti jos pačios ligą. Ji įsitikino, kad gali gaminti maistą, kurį pamėgtų visa šeima, net išrankus paauglys! Tobulindama receptus, ji padarė „maisto atradimų“, galinčių pagerinti visų šeimos narių sveikatą.

Be to, Kristine moka kalbėti apie diabetą taip, kad žmonės suprastų. O tai reikšmingas gebėjimas. Ar ji pasakotų svarbius atradimus apie Pimos indėnų mitybą, ar aprašintų MTL (mažo tankio lipidų cholesterolio) receptorius, jos kalba yra aiški ir tiksli. (Išsivaizduokit, kad šie receptoriai – tai „žvejojantys kablai“, siūlo ji. Galvokite apie prastą mitybą kaip apie buto šildymą deginant puikius baldus.)

Kristine aiškiai susieja autoritetingų specialistų nurodymus ir praktinius rūpesčius žmonių, norinčių gauti patarimų, kaip saugoti savo sveikatą kasdien. Peržvelgdamas šią knygą, buvau sukrėstas, kaip glaudžiai autorės patarimai siejasi su tokių normatyvus nustatančių organizacijų kaip Amerikos diabeto asociacija (ADA) ir Amerikos širdies asociacija (AŠA) rekomenduojamomis gairėmis. Kristine Napier šiuos patarimus priartina prie žmonių. Jos praktiniai nurodymai, nesudėtingi patarimai, kaip pakeisti gyvenimo būdą, ir – svarbiausia – kulinarės bei dietologės įgūdžiai padeda geriau suprasti ADA bei AŠA gaires. Tad ši knyga – daugiau nei informacijos šaltinis. Tai patarimai ir nurodymai, nusipelnantys garbingos vietos virtuvės lentynose.

Norint pakeisti gyvenimo būdą, teigia autorė, reikia pastangų. Ji pati yra akivaizdus įrodymas, kad praktinis jos metodų taikymas tikrai padeda. Tikiuosi, kad kiekvienas, perskaitęs šią knygą, bus įtikintas keisti savo gyvenimo būdą pagal autorės patarimus. Jūs galite kontroliuoti 2-ojo tipo diabetą – tai svarbiausia gera naujiena milijonams žmonių, sergančių diabetu. Dar didesnei žmonių daliai Kristine knyga yra nepamainomas vadovas bei didžiausia viltis sumažinti riziką susirgti diabetu ir užkirsti kelią šiai ligai.

*Byron J. Hoogwerf
Klyvlendo klinika
Klyvlendas, Ohajo valstija*

ĮVADAS

2-ojo tipo diabetas: Amerikos epidemija... ir jos krizė

Kodėl dabar 2-ojo tipo diabetas yra toks didelis rūpestis? Kodėl diabeto specialistai ragina 15,7 milijono amerikiečių, sergančių 2-ojo tipo diabetu, atkakliau imtis priemonių cukraus kiekiui kraujyje sumažinti? Kodėl mes taip susirūpinę dėl augančio nediagnozuotų 2-ojo tipo diabeto atvejų skaičiaus? Ir kodėl mums neramu dėl žmonių, nesergančių šia liga, tačiau turinčių vadinamąją gliukozės netoleranciją?

Pagaliau kodėl mes dabar rūpinamės tais sergančiaisiais 2-ojo tipo diabetu, kurie geria vaistus ar cukraus kiekį kraujyje reguliuoja insulinu, bei tais, kurie galbūt jį kontroliuoja visai neblogai? Norite tikėkite, norite ne, tačiau kai kurie diabetą gydantys vaistai iš tiesų daugeliui augina svorį, o tai dar labiau didina cukraus kiekį kraujyje ir skatina vaistų poreikį. Tai uždaras ratas. Diabeto vaistai tarsi lazda dviem galais, ir kartais tas aštrusis galas kerta stipriau nei švelnusis.

Štai kodėl tik nuo jūsų priklauso, ar kovosite su mitu, kuriuo tiki daugelis gydytojų, besirūpinančių 2-ojo tipo diabetikais. Britų specialistas Garetas Viljamsas (Gareth Williams) taip rašo *Tarptautiniame žurnale apie nutukimą*: „Tarp gydytojų sklando visuotinai žinomas mitas, kad 2-ojo tipo diabetas – ne tokia jau baisi liga, su ja galima greitai susidoroti“. Nuo jūsų priklauso, ar pasakysite gydytojui, kad norite su diabetu kovoti atkakliau ir dar labiau jį pažaboti.

KODĖL REIKIA NERIMAUTI DĖL 2-OJO TIPO DIABETO

Jei sergate 2-ojo tipo diabetu, turite nerimauti ne vien dėl skaičiuoko (t. y. cukraus kiekio kraujyje indeksu), kurį nuo normalaus skiria ištisa bedugnė. Šiandien 2-ojo tipo diabeto sukeltos komplikacijos Amerikoje užima septintą vietą

tarp priežasčių, dėl kurių mirštama. Štai kodėl mes jį vadiname „tyliuoju žudiku“. Akivaizdu, kad dauguma sergančiųjų 2-ojo tipo diabetu nėra tinkamai gydomi, diabeto kalba tariant, „kontroliuojami“, kas trečias 2-ojo tipo diabetikų nežino, kad jų cukraus kiekis kraujyje yra paliktas likimo valiai. Daugelis žmonių, kuriems ši liga nediagnozuota, net nežino, jog ja serga, kol išskyla kitos, diabeto nulemtos, problemos. Daugeliui žmonių pirmasis ženklas būna, pavyzdžiui, širdies smūgis ar priepuolis. Išties nediagnozuotas diabetas, taip pat ir diagnozuotas, bet tinkamai nekontroliuojamas, gali rimtai pažeisti vieną ar daugiau organizmo sistemų. Štai keletas nerimą keliančių komplikacijų ir su jomis susijusių statistinių faktų:

- **Aklumas ir kitos akių komplikacijos.** Diabetas yra pagrindinė 20–74 metų žmonių aklumo priežastis. Kasmet 12 000–24 000 žmonių dėl diabeto praranda regėjimą.
- **Pažeidžiami inkstai.** Diabetas yra pagrindinė paskutinės stadijos inkstų ligos priežastis; tai būklė, kai pacientui prireikia dializės ar inkstų transplantacijos, be kurių jis neišgyventų. 10–15 procentų visų sergančiųjų diabetu susergeria šia liga.
- **Nervų pakrikimas, infekcijos ir amputacijos.** Žmogui, sergančiam diabetu, 15–40 kartų labiau gresia kojų pirštų, pėdos ar kojos amputacija nei juo nesergantiems. Kasmet daugiau nei 56 tūkstančiams diabetikų prireikia amputacijos.
- **Širdies smūgis ar priepuolis.** Diabetikai 2–4 kartus dažniau serga ateroskleroze, arterijų užkalkėjimu, širdies ligomis. Tiesą sakant, tai sudaro 3/4 visų su diabetu susijusių mirčių. Diabetas 2–4 kartus padidina priepuolio grėsmę.

Kol dar neištarėte: „Tai tik skaičiai“, žvilgtelėkite į grupelę diabetu sergančių žmonių ir įsitikinkite potencialiomis diabeto sukeliomomis komplikacijomis. Diabeto specialistai iš Atlantos Emorio universitetinės medicinos mokyklos (Džordžijos valstija) kruopščiai ištyrė 121 2-ojo tipo diabetu sergantį pacientą. Šios grupės amžiaus vidurkis – 63 metai. Tyrimas truko apie 12 metų. Štai ką jie nustatė:

- 80 proc. pacientų turėjo aukštą kraujo spaudimą (hipertenzija),
- 78 proc. pacientų pažeista nervų sistema (neuropatija),

- 64 proc. pacientų (apie 2/3) turėjo itin aukštą cholesterolio kiekį kraujyje (hiperlipidemija),
- 22 proc. pacientų pažeistos akys (retinopatija),
- 21 proc. pacientų pasireiškė inkstų sutrikimai (albuminurija, kitaip tariant, baltymai šlapime).

DAR DIDESNIS RŪPESTIS: ATEINA EPIDEMIJA

Neatidėliotiną susirūpinimą diabetu kelia ne tik medicinos specialistai, išmanantys apie 2-ojo tipo diabeto pavojus ir įtemptos cukraus kiekio kraujyje kontrolės svarbą. Pavojaus varpai nuolat skelbia tikrą 2-ojo tipo diabeto epidemiją, nes nuo 1984-ųjų iki 1994 metų juo susirgusiųjų skaičius išaugo dešimteriopai. Apytikriai 15,7 mln. amerikiečių serga šia liga. Dar baisiau, kad ja susergama vis jaunesnio amžiaus. Buvo metas, kai iki keturiasdešimtųjų gyvenimo metų apie 2-ojo tipo diabetą faktiškai nebuvo net girdėti. Tik 1979 metais gydytojai pirmąsyk diagnozavo jį paaugliams (pirmosios diagnozės atliktos vietiniams Amerikos paaugliams, kurie buvo linkę į nutukimą).

Žurnale „Pediatrijos analai“, leidžiamame Pitsburo universiteto vaikų ligoninės diabeto specialistų, neseniai paskelbta, kad diabetas – pasaulinė epidemija. 1995 m. pasaulyje šia liga sirgo apie 135 milijonai žmonių. Iki 2025 m., kaip manoma, šis skaičius padvigubės ir sieks 300 milijonų.

Kodėl vis daugiau žmonių susergera 2-ojo tipo diabetu, ypač jauno amžiaus, ir kodėl ši liga įsiveržė net į vaikų gyvenimus? Jis sparčiai plinta todėl, kad Amerikoje auga nutukusių, antsvorį turinčių ir per mažai judančių žmonių skaičius. Paskutiniiais sveikatos statistikos duomenimis, bent kas trečias amerikietis yra nutukęs, o 58 procentai jų turi antsvorio. Iš tiesų tai, kad jauni žmonės linkę peržengti sveikos kūno masės normas, paaiškina faktą, kodėl vis daugiau vaikų susergera šia suaugusiųjų liga.

Ar prisimenate grupę žmonių, tirtų Emorio universitetinėje medicinos mokykloje? Dar vienas sukrečiantis dalykas: šios grupės kūno masės indekso (KMI) vidurkis – 31. Jau pakilęs virš 25, šis indeksas parodo žmogų turint antsvorio, o tiems, kurių indeksas daugiau nei 28, gresia susirgti 2-ojo tipo diabetu. Kaip įsitikinsite vėliau, jiems ši liga negrėstų, jei jie numestų svorio ir apskritai sveikiau gyventų.

Tunka ne tik amerikiečiai. Viso pasaulio žmonės prisiaugina vis daugiau antsvorio. Nutukimas ypač sparčiai plinta ekonomiškai išsivysčiusiose Europos šalyse, Kanadoje ir Australijoje. O labiausiai pasaulio sveikatos specialistus stebina tai, kad nutukimų skaičius didėja ir Azijoje: čia jis kyla kone greičiausiai.

GEROS NAUJIENOS

Norite tikėti, norite – ne, bet štai gera žinia:
sveikesnės mitybos nuostabūs sveikatos
pranašumai tikrai gali išgydyti 2-ojo tipo diabetą.

Tai tiesa. Numetus antsvorį, sveikai maitinantis ir nuolat mankštinantis, galima sumažinti cukraus kiekį kraujyje iki normalaus lygio. O tai iš tiesų didelis privalumas. Normalus cukraus kiekis kraujyje padeda išvengti tokių komplikacijų kaip apakimas, širdies ligos, infekcijos ir amputacijos. Mes nespeliuojame, ar tai padeda. Yra tvirtų įrodymų, kad intensyvi terapija, kontroliuojanti cukraus kiekį kraujyje, apsaugo nuo mikrovaskulinių 2-ojo tipo diabeto komplikacijų (pažeistų akių, inkstų, širdies ir kt. kraujų indų, kaip jau minėta anksčiau).

Jūs tiesiog turite pradėti kontroliuoti svorį, imtis atsakomybės už savo sveikatą. Suprantama, tai gana sudėtinga. Pakeisti gyvenimo būdą yra labai sunku – kai kurie diabeto specialistai tiesiog nuleidžia rankas ir teigia nieko negalintys padaryti, tik išlaikyti esamą padėtį. Tačiau nenusiminkite, kad diabetas atsitrauktų, jūs galite padėti patys sau.

KUO ŠI KNYGA GALI JUMS PADĖTI

Pamokysiu jus, kaip ilgam įveikti diabetą jį „suvalgant“. Ši knyga bus jums vadovas (tiek tiesiogine, tiek perkeltine prasme) perprantant šią pražūtingą ligą. Jūs gausite labai naudingų žinių, kas suteiks jėgų imtis ryžtingų veiksmų.

Sužinosite apie naujas diagnostikos ir gydymo gaires ir suprasite, kodėl taip svarbu iškart imtis veiksmų, vos tik cukraus kiekis pradeda kilti. Be to, pateiksiu naujausių žinių iš Amerikos diabeto asociacijos. Ji teigia, kad šią ligą reikia pradėti gydyti ne tik padidėjus cukraus kiekiui kraujyje (prieš valgį) – ši norma

mažesnė nei buvo teigiama prieš kelerius metus, bet ir tada, kai cukraus kiekis normalus, tačiau padidėja praėjus dviem valandoms po valgio.

Ši knyga išsklaidys bet kokias abejones, ar 2-ojo tipo diabetą gydyti yra labai svarbu. Jūs daugiau nebetikėsite tuo, kad „šiek tiek daugiau cukraus kraujyje“ nėra blogai. Jus paskatins supratimas, jog visi diabetikai – net ir tie, kurių cukraus kiekis kraujyje tik šiek tiek pakilęs – turi būti nuolat gydomi.

Esu pasirengusi išsklaidyti visus neaiškumus apie angliavandenių vartojimą sergant 2-ojo tipo diabetu. Jūs turbūt esate girdėję apie juos dvi skirtingas teorijas:

- turėtumėte laikytis dietos, turinčios daug baltymų ir mažai angliavandenių;
- kai kurie diabeto specialistai teigia, kad diabetikai gali saikingai vartoti paprastuosius angliavandenius, pavyzdžiui, saldainius ar sodos gėrimus.

Tad skaitykite toliau ir sužinosite tiesą.

Jums turbūt įdomu, kuo gali padėti ir kuo pakenkti tam tikri mitybos papildai, rekomenduojami diabetikams, pavyzdžiui, chromo ar stevijos*. Knygoje rasite atsakymus į šiuos klausimus.

Svarbiausia, visas šis mokslas ir patarimai pateikiami kulinarine kalba: valgant tokį maistą, jūsų savijauta bus gera. Čia jūs rasite receptų, tinkančių diabetikams bet kurioje kovos su liga stadijoje. Be to, pateikiamas kelių kalorijų lygių valgiaraštis, kuris tiks jums kiekvieną dieną.

ŽINAU, KAD ĮVEIKSITE LIGĄ, NES AŠ JĄ ĮVEIKIAU

Nesvarbu, kokį atsvorį turite, nesvarbu, kad šiandien cukraus kiekis jūsų organizme nekontroliuojamas – galite sulieknėti ir pradėti kontroliuoti cukraus kiekį. Noriu jums papasakoti savo istoriją.

Buvau ilgų nuotolių bėgikė ir jauna dietologė, negalinti suprasti, kaip žmonės nutunka ir dėl to turi sveikatos problemų (pavyzdžiui, susergera diabetu). Tačiau vėliau patyriau rimtų sveikatos sutrikimų, kurie baigėsi mano pačios nutukimu ir 2-ojo tipo diabetu. Bebaigiant trečiąją dešimtį, man buvo diagnozuota *sisteminis lupus* (vilkligė – odos tuberkuliozės forma). Ilgą laiką, nors vartočiau daug kortikosteroidinių medikamentų (tai vaistas, auginantis svorį), savo svorį galėjau reguliuoti. Tačiau vėliau būklė pasunkėjo ir po truputį tapau fiziškai neįgali. Toli liko dienos, kai galėjau bėgioti; buvau laiminga galėdama atsikelti nuo kėdės ir pasirūpinti vaikais. Baigdama ketvirtąją dešimtį jau buvau labai nu-

* Stevija – *stevia rebaudiana* – augalas, iš kurio gaminamas saldiklis (*red. past.*).

tukusi ir tebevarčiau kortikosteroidinius medikamentus *lupus* kontroliuoti. Tada gydytojas pranešė, kad sergu 2-ojo tipo diabetu.

Suprantama, mano atveju diabetui atsirasti didesnę įtaką turėjo vaistai (jie ne tik augina svorį, bet ir sukelia diabetą netgi nenutukusiems žmonėms) nei anksčiau. Iš tiesų buvau aklyvė. Kaip galiu numesti svorio, jei negaliu pajudėti ir geriu svorį auginančius vaistus? Tuo metu sėdėjau vežimėlyje, nes liga pažeidė abu mano klubus.

Prirėkė didelių pastangų svoriui numesti ir cukraus kiekiui kraujyje sumažinti. Turėjau kovoti su, atrodo, neįveikiamais dalykais. Bet kovojau. Nebesitikėjau, kad sulauksiu dienos, kai nebereikės 3–4 insulino dozių, bet štai – sulaukiau. Ir nors tebevarčiau kortikosteroidinius medikamentus ir šiek tiek šlubuoju, tačiau palaikau formą ir išvengiu 2-ojo tipo diabeto komplikacijų.

Visa tai pasakoju jums dėl to, kad turėtumėte vilties, nors ir kaip blogai jums būtų. Padėsiu jums rasti mankštos būdą, kad numestumėte tuos nereikalingus kilogramus, grasinančius jums diabetu. Įveiksime jį kartu.

SUPRASTI – TAI GALĖTI

Tvirtai tikiu, kad žinant būdą šią ligą įveikti galima. Jei sergate 2-ojo tipo diabetu, turite tiksliai nustatyti jo priežastis. Taip pat svarbu žinoti, kokį poveikį jis daro medžiagų apykaitos sistemai ir bet kuriai kitai jūsų organizmo sistemai (ypač širdies). Kad visa tai suprastumėte, padėsiu jums apžvelgti gyvenimo būdo veiksnius ir įsitikinti, kad tai, kaip gyvenate, turi įtakos rizikai susirgti 2-ojo tipo diabetu ar dar labiau pabloginti jau esamą būklę. Vėliau apžvelgsime kasos, kepenų bei ląstelių veiklą ir kas jose dedasi sergant šia liga.

Mes pagelbėsime jums pasirinkti maistą, ir jūs suprasite, kokią reikšmę jis turi medžiagų apykaitos procese, kokią įtaką daro cukraus kiekiui kraujyje ir apskritai jūsų sveikatai. Išmoksime puikiuose patiekaluose teisingai suderinti produktus ir galėsite, kasdien juos valgydami, įveikti 2-ojo tipo diabetą. Pamatysite, kaip maistas gali padėti pasijusti geriau ir išvengti diabeto keliamų komplikacijų.

Šis žinojimas teikia jėgų. Pastiprinimas leidžia jums imtis ryžtingų veiksmų ir žengti žingsnius į sveikesnį gyvenimą be ligos (ar bent jau kontroliuoti ją, kad nekiltų komplikacijų). Tad čiupkite ryškų flomasterį, užrašus ir pradėkite skaityti. Turėsite susikaupti, todėl susiraskite skaitymui ramesnę vietą.