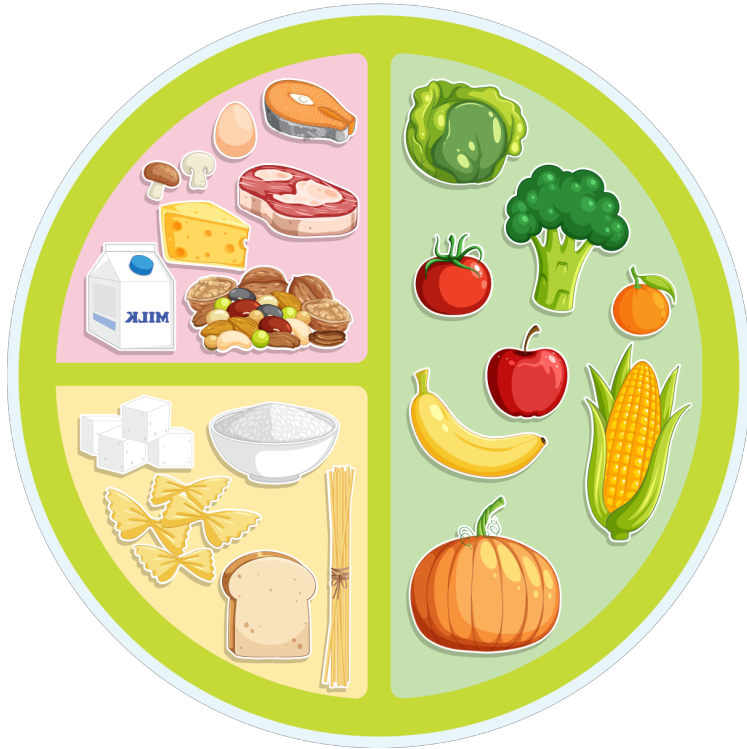


# QANDLI DIABETDA OVQATLANISH TARTIBI

Ota-onalar uchun qisqacha ma'lumot



## Sog'lom turmush tarzi (ovqatlanish tartibi)



Qandli diabetning diagnostikasi sizning farzandingiz sevimli ovqatidan voz kechishi kerak degani emas. Ammo shuni unutmaslik kerakki, oziq-ovqatlarni tanlash, xuddi insulinni tanlash kabi, qandli diabetni davolashda muhim jihatdir.

Tashxisdan so'ng shifokor sizga qandli diabet uchun ovqatlanishning asosiy qoidalari haqida tushuntiradi. Farzandingiz uyda parhezga rioya qilsa va siz unga to'g'ri ovqatlanish hissini uyg'otsangiz, u o'sish va rivojlanish uchun zarur bo'lgan barcha oziq moddalarni oladi va shu bilan birga o'z kasalligini samarali nazorat qiladi.

Ushbu risolada siz ovqatlanishni rejalashtirish va hisoblash haqida umumiy ma'lumot topasiz. Agar kerak bo'lsa, shifokoringiz qandli diabetda ovqatlanish bilan bog'liq muayyan masalani batafsilroq tushuntirib berishi mumkin.



Ushbu risoladagi ma'lumotlar sizning shifokoringiz maslahatini o'zgartirmaydi. Savollaringiz bo'lsa, mutaxassis bilan maslahatlashing.

# Qandli diabet bilan kasallanganlar uchun ovqatlanish tartibi

Farzandingizga birinchi marta 1-toifa qandli diabet tashxisi qo'yilganda, ovqatlanish qoidalari dastlab juda murakkab ko'rinishi mumkin. Ammo vaqt o'tishi bilan siz ba'zi oziq-ovqatlar va jismoniy faollik bolangizning qonda qand miqdoriga qanday ta'sir qilishini tushunishni o'rganasiz. Bu masalada yaxshi yordamchi oziq-ovqat va qonda glyukoza darajasi o'rtasidagi munosabatni ko'rsatadigan oziq-ovqat kundaliklari sizga yordam beradi. Umuman olganda, 1-toifa qandli diabetga chalingan bolalarning ovqatlanishi diabetsiz bolalarnikidan farq qilmaydi. Hech bir oziq-ovqat guruhi bolangiz uchun to'liq ovqatlanishni ta'minlay olmaydi. Balansli ovqatlanishga harakat qilish kerak, iste'mol qilinadigan hajmning 50% sabzavotlar, 25% - asosan oqsil va yog'larni o'z ichiga olgan mahsulotlar va 25% - uglevodlardan iborat bo'lishi kerak.



## Balanslashtirilgan dieta

Muntazam jismoniy faollik va yetarli insulin terapiyasi bilan bir qatorda, balansli ovqatlanish qandli diabetni davolashning muhim jihati hisoblanadi.

# 25%

### Oqsillar va yog'lar

go'sht,  
tovuq, baliq, tuxum

Organizmda qand  
miqdorini oshirmaydi

# 50%

### Sabzavotlar

brokkoli, karam, salat barglari,  
pomidorlar, sabzi, no'xot

Organizmda qand  
miqdorini oshirmaydi

# 25%

### Uglevodlar

Kartoshka,  
makaronlar,  
guruch

Organizmda qand  
miqdorini oshiradi



	TAVSIYA ETILGAN MAHSULOTLAR	O'RTACHA ISTE'MOL QILINISHI KERAK BO'LGAN OZIYQ-OVQATLAR	ISTE'MOL QILINISHI TAVSIYA ETILMAYDIGAN OZIYQ-OVQATLAR
<b>UNLI/KRUPALI</b>	—	Kepakli undan tayyorlangan non va non mahsulotlari; manniy krupadan tashqari krupal mahsulotlar; makaron mahsulotlari.	yog'li xamirlardan tayyorlangan pishiriqlar; qotgan non (suxarik); manniy krupasi
<b>SABZAVOTLAR, MAVALAR, QO'ZIQORINLAR</b>	Sabzavotlar: salat barglari, karam, bodring, pomidor, qalampir, qovoq, baqlajon, turp, rediska, ko'katlar, lavlagi, sabzi, qo'ziqorin, ismaloq, otquloq; qisman dukkaklilar: yangi loviya, yasmiq, yangi no'xat.	Uglevodlarni o'z ichiga olgan meva va sabzavotlar: dukkaklik o'simliklar, qaynatilgan kartoshka, sabzi, lavlagi	Hayvon yog'larida pishirilgan barcha sabzavotlar; tuzlangan konservalangan sabzavotlar; o'simlik yog'ida pishirilgan qovurilgan kartoshka; mevalardan: xurmo, banan, uzum, qovun
<b>SUTLI MAHSULOTLAR</b>	Yog'siz sut; shirin va yog'li bo'lmagan yogurtlar; yog'siz tvorog	Yog'siz sut; yogurt; pishloqlar yog' miqdori <30%; tvorog yog' miqdori < 4%; pishloq yog' miqdori < 17%	Qaymo'l olinmagan sut; pishloqlar yog' miqdori >30%; yog'li yogurt; qaymoq; tvorog yog' miqdori >4%
<b>GO'SHTLAR</b>	Induk va terisiz tovuq; quyon go'shti; buzoq go'shti; qo'zi go'shti	Yog'siz go'sht; jigar, tuxum (haftasiga 2 martadan ko'p bo'lmagan)	O'rdak; g'oz; kolbasa; sosiska; parranda terisi
<b>DENGIZ MAHSULOTLARI</b>	Terisiz oq va yog'siz baliq; midiya; usteritsalar; gerebeshklar; katta dengiz qisqichbagasi	Treska; sudak; xek; krevetkalar; kalmarlar	ikra; ugor; hayvon yog'ida qovurilgan baliq
<b>YOG'LI MAHSULOTLAR</b>	—	Yog'lar: zaytun, makkajo'xori, kungaboqar	Saryog', sala
<b>ZIRAVORLAR/SOUSLAR</b>	Qalapmir; giyohlar; xantal	Yog 'miqdori kam bo'lgan salatlar	Qaymoqlar; mayonez; smetana; sho'r (tuzi ko'p)
<b>DISERTLAR</b>	—	Kam yog'li sutdan tayyorlangan jele; shakarsiz / siropsiz mevali salat	Muzqaymoq; qaymoq yoki sariyog'dan tayyorlangan shirin puding; konfetlar; asal; murabbo; jem
<b>PISHIRIQLAR/SHIRINLIKLAR</b>	—	Margar va yog'lar bilan pishirilgan pechene; marzipan; nuga; sharqona shirinliklar; holva	Perojniylar; kuki; piroglar; yog'li pechene; shokolad; iris; qaymoq; kokosli, yong'oqli batonchiklar
<b>YONG'OQLAR</b>	—	yong'oq; funduk; yeryong'oq; bodom; kashtan; pista	Kokos; tuzlangan yong'oqlar; pistalar
<b>ICHIMLIKLAR</b>	Choy; shakarsiz eriydigan yoki filtrlangan qahva; mineral suv	past kaloriyali shokoladli ichimliklar; shirin bo'lmagan gazli ichimliklar	Shokoladli ichimliklar; kofe; spirtli ichimliklar; shirin gazlangan ichimliklar; sharbatlar

# Uglevodlarni hisoblash

Qandli diabet bilan kasallangan bolalar va o'smirlarda glikemik nazoratni ta'minlash uchun dietali uglevod va insulin dozasining balansi muhim ahamiyatga ega. Uglevodlarni hisoblash sizga va bolangizga oziq-ovqat qonda qand darajasiga qanday ta'sir qilishini yaxshiroq tushunishga va uni nazorat qilishga yordam beradi. Shuningdek, u sizga oziq-ovqat tanlashda ko'proq moslashuvchanlikka yordam beradi.

Non birliklari (XE) tizimiga muvofiq hazm bo'ladigan uglevodlar miqdorini muntazam ravishda hisoblash kerak. Uglevodlar miqdoriga qarab uglevodli ovqatlarni farqlay olish va insulin terapiyasining turiga qarab uglevodli ovqatlarni taqsimlash muhimdir. Quyida biz bu haqda batafsil ma'lumot beramiz.



Uglevodlar odatda biz iste'mol qiladigan ovqatlarning ko'pchiligida mavjud. Ular bizning o'sishimiz va rivojlanishimiz uchun zarur energiya beradi. Proteinlar va yog'lar energiyaning zaxira manbai hisoblanadi. Uglevodlar qonda glyukoza miqdorini bevosita oshiradigan yagona oziq moddalardir.

Uglevodlar oshqozon-ichak traktida so'riladimi yoki yo'qligiga qarab, ular qon oqimiga kiradi, glikemiyani oshiradi yoki yo'q, hazm bo'ladigan va hazm bo'lmaydigan uglevodlar farqlanadi. Oziq-ovqat tarkibidagi hazm bo'ladigan uglevodlarni topib, XE tizimi bo'yicha hisoblashni bilish kerak. So'rilmaydigan uglevodlar glikemiyaga ta'sir qilmaydi, shuning uchun ular XE tomonidan hisoblanmaydi.

So'rilish tezligiga qarab hazm bo'ladigan uglevodlar tez va sekin bo'linadi. Har qanday odamning ratsionida sekin hazm bo'ladigan uglevodlar barcha uglevodlarning 80%, tez hazm bo'lishi 20% bo'lishi kerak.

Tez hazm bo'ladigan uglevodlar og'iz bo'shlig'ida so'rila boshlaydi va iste'mol qilinganidan 5-10 minut o'tgach, ular qon oqimiga kiradi. Tez hazm bo'ladigan uglevodlar shakar, asal, meva sharbatlarida mavjud. Glyukoza (magiz) eng tez so'riladi. Shuning uchun uzum, uzum sharbati, glyukoza boy mayizlar qondagi glyukoza darajasini juda tez oshiradi va shuning uchun glyukoza gipoglikemiyani (qonda qand miqdorining kamligi) bartaraf qilish uchun eng yaxshi usuldir. Sekin hazm bo'ladigan uglevodlar kraxmaldir.

Qon oqimiga kirishdan oldin kraxmal ovqat hazm qilish fermentlari tomonidan glyukoza parchalanishi kerak, aks holda u hech qachon ichak devoridan o'tib, qon oqimiga kirmaydi. Kraxmalning parchalanish jarayoni biroz vaqt talab etadi, shuning uchun kraxmalli ovqatlar glikemiyani tez hazm bo'ladigan uglevodlarga qaraganda sekinroq oshiradi.

Sekin hazm bo'ladigan uglevodlarga non mahsulotlari, kartoshka, makkajo'xori, don va makaron mahsulotlari kiradi.

Sekin hazm bo'ladigan uglevodlar tolalar, pektinlar, guarni o'z ichiga olgan kletchatka tolalari guruhidir. Qon oqimiga singib ketmasdan, ular butun oshqozon-ichak trakti orqali "tranzit" orqali o'tib, organizmdan chiqib ketadi. Organizmda metabolizm natijasida hosil bo'lgan yoki tashqaridan kelgan barcha keraksiz va zararli moddalar (toksinlar, mikroblar, radionuklidlar, og'ir metallar, xolesterin va boshqalar). Shunday qilib, energiya manbai bo'lmasdan (hazm qilinadigan uglevodlardan farqli o'laroq), kletchatka tolasi tana uchun bir xil darajada muhim vazifani bajaradi: cho'tka kabi, ular bizning ichaklarimizni "tozalaydi", "yuvadi". Shuning uchun dietada kuniga kamida 40 g kletchatka tolasi organizmda bo'lishi juda muhimdir. Qonda qand darajasini oshiradigan va hisoblashni talab qiladigan ovqatlarni 5 guruhga bo'lish mumkin.

1. Don-non va non mahsulotlari, makaron, krupa, makkajo'xori.
2. Meva va rezavorlar.
3. Kartoshka.
4. Sut va suyuq sut mahsulotlari.
5. Tarkibida shakar bo'lgan mahsulotlar.

# 1 ta oziq-ovqat o'lchamining 1 ta non birligiga mosligi (1 o'lchov = 1 Xe)

Oziq-ovqat mahsulotlari	O'lcham i	Massa yoki hajmi
<b>SUTLI MAHSULOTLAR</b>		
Sut (qaymog'i olinmagan, iliq), kefir, prostokvasha, qaymoq (yog'li), sivorotka, ayron	1 stakan	250 ml
Quruq kukunli sut	—	30
Quyitirilgan sut shakarsiz (7,5–10%-yog'li)	—	110 ml
qaymog'i olinmagan sut 3,6%- yog'li	1 stakan	250 ml
Prostokvasha	1 stakan	250 ml
Tvorogli massa (shirin)	—	100 g
Quymoqlar	1 o'rtacha	85 g
Muzqaymoq (turiga qarab)	—	65 g
Yogurt 3,6%- yog'li	1 stakan	250 ml
<b>NONLI MAHSULOTLAR</b>		
Oq non, turli batonlar (tuxum, yog', shakar qo'shilgan)	1 bo'lak	20 g
1 navli bug'doy unli non	1 bo'lak	25 g
Bug'doy kepagidan qilingan non	1 bo'lak	30
Dietali non	2 bo'lak	25 g
Qotgan non	2 dona	15 g
Talqon	to'la 1 osh qoshiq	15 g
Krekerlar (quruq pecheniy, sushka)	5 dona	15 g
yo'li tayoqchali pecheniyalar	15 dona	15 g
<b>UNLI VA KRUPALI MAHSULOTLAR</b>		
Pishmagan xamir: — yog'li	—	35 g
— xamirturushli	—	25 g
Turli krupalar (manniy krupadan tashqari*) - pishmagan	to'la 1 osh qoshiq	20 g
— guruch (pishmagan/bo'tqa)	to'la 1 / 2 osh qoshiq	15/45 g
— qaynatilgan (bo'tqa)	to'la 2 osh qoshiq	50

Oziq-ovqat mahsulotlari	O'lcham i	Massa yoki hajmi
Makaron mahsulotlari — quruq	1,5 osh qoshiq	20 g
— qaynatilgan	3–4 osh qoshiq	60
Maydalangan kepakli un	to'la 1 osh qoshiq	15 g
Butun bug'doyli yazshi maydalanmagan un	2 osh qoshiq	20 g
Soyali yog'li un	to'la 4 osh qoshiq	35-45 g
Kraxmal (kartoshkali, jo'xorili, bug'doyli)	to'la 1 osh qoshiq	15 g
Bug'doy kepagi	to'la 12 osh qoshiq	50
«Popkorn»	10 osh qoshiq	15 g
Blinchiklar	1 katta	50
Oladilar	1 o'rtacha	50
Kletski	3 osh qoshiq	15 g
Xamirli pishiriqlar <sup>#</sup>	—	50
Vareniklar <sup>#</sup>	2 dona	—
Tarkibida un bo'lgan go'shtli mahsulotlar		
Chuchvora <sup>#</sup>	4 dona	—
Go'shtli perajkalar <sup>#</sup>	1 donadan kam	—
Kotletlar <sup>#</sup>	o'rtacha 1 osh qoshiq	—
Sosiskalar, qaynatilgan kolbasalar	2 шт.	160 g
Rafinirlangan uglevodlar		
Shakar*	1 osh qoshiq, 2 choy qoshiq	10 g
Qand (rafinadlangan)*	2,5 bo'lak	10–12 g
Qiyom, asal	1 osh qoshiq, 2 choy qoshiq	15 g
Meva shakari (fruktoza)	1 osh qoshiq	12 g
Sorbit	1 osh qoshiq	12 g

Oziq-ovqat mahsulotlari	O'lchami	Massa yoki hajmi
<b>SABZAVOTLAR</b>		
No'xotlar (yashil, sariq, yangi va konservalangan)	to'la 4 osh qoshiq	110 g
Dukkali o'simliklar, fasol	7–8 osh qoshiq	170 g
Jo'xori — donalab (shirin konservalangan)	to'la 3 osh qoshiq	70 g
— butun makka jo'xori	0,5 yirik	190 g
Kartoshka — qaynatilgan, qovurilgan	1 o'rtacha	65 g
— puyre*, yiyishga toyyor (suvda qaynatilgan)	to'la 2 osh qoshiq	80 g
— puyre*, yiyishga toyyor (suvda yog' qo'shib qaynatilgan)	to'la 2 osh qoshiq	90 g
— qovurilgan fri	2–3 osh qoshiq (12 dona)	35 g
— quruq	—	25 g
Kartoshka chipslari	—	25 g
Kartoshkali quymoqlar	—	60
jo'xori va guruchli krupalar (tayyor nonushta uchun)	to'la 4 osh qoshiq	15 g
Myusli	to'la 4 osh qoshiq	15 g
Qizil lavlagi	—	110 g
Soyali kukun	2 osh qoshiq	20 g
Bruykva, bruselka va qizil karam, qizil bolgar qalampiri, ko'k piyoz, selder, xom sabzi, kabachka	—	240–300 g
Qaynatilgan sabzi	—	150–200 g
<b>MEVA VA REZAVORLAR</b>		
Abrikos (danagi bilan/danarsiz)	2–3 o'rtacha	130/120 g
Bexi	1 dona. yirik	140 g
Ananas (po'sti bilan)	1 katta bo'lak	90
Apelsin (po'sti bilan/po'stisiz)	1 o'rtacha	180/130 g
Tarvuz (po'sti bilan)	1/8 qismi	250 g
Banan (po'sti bilan/po'stisiz)	1/2 dona o'rtacha kattalikda	90/60 g
Brusnika	7 osh qoshiq	140 g
Buzina	6 osh qoshiq	170 g
Olcha (danagi bilan)	12 yirik	110 g
Uzum*	10 dona o'rtacha kattalikda	70–80 g
Nok	1 katta bo'lmagan	90

Oziq-ovqat mahsulotlari	O'lchami	Massa yoki hajmi
Anor	1 dona katta	200 g
Greypfurt (po'sti bilan/po'stisiz)	1/2 dona	200/130 g
Guava	—	80
Qovun po'sti bilan	1/12 qismi	130 g
Yejevika	9 osh qoshiq	170 g
Zemlyanika	8 osh qoshiq	170 g
Anjir (yangi)	1 dona katta	90
Kivi	1 dona o'rtacha kattalikda	120 g
Kashtanlar	—	30
Qulupnoy	10 o'rtacha	160 g
Klyukva	1 korzinka	120 g
Krijovnik	20 dona	140 g
Limon	—	150 g
Malina	12 osh qoshiq	200 g
Mandarinlar (po'sti bilan/po'stisiz)	2–3 dona o'rtacha yoki 1 ta katta	160/120 g
Mango	1 dona o'rtacha kattalikda	90
Mirabel	—	90
Papaya	1/2 dona	140 g
Nektarin (danagi bilan/danaksiz)	1 dona o'rtacha kattalikda	100/120 g
Shaftoli (danagi bilan/danaksiz)	1 dona o'rtacha kattalikda	140/130 g
Ko'k olxo'ri (danagi bilan/danaksiz)	4 dona kichkina	120/110 g
Qizil olxo'ri	2–3 o'rtacha	80
Smarodina — qora	6 osh qoshiq	120 g
— oq	7 osh qoshiq	130 g
— qizil	8 osh qoshiq	150 g
Feyxo	10 dona o'rtacha kattalikda	160 g
Xurmo	1 o'rtacha	70 g
Gilos (danagi bilan)	10 dona	100 g
Chernika, golubika	8 osh qoshiq	170 g
Na'matak (mevasi)	—	60
Olma	1 o'rtacha	100 g



Oziq-ovqat mahsulotlari	O'lcham i	Massa yoki hajmi
Quruqmevalar — bananlar	—	15 g
— turshak	2 dona	20 g
— boshqalar	—	20 g
100% TABIIY SHARBATLAR, SHAKAR QO'SHILMAGAN		
— uzumli*	1/3 stakan	70 g
— olxo'rili, olmali	1/3 stakan	80 ml
— qizilsmerodinali	1/3 stakan	80
— olchali	1/2 stakan	90
— apelsinli	1/2 stakan	110 g
— greypfurtli	1/2 stakan	140 g
— yejevikali	1/2 stakan	120 g
— mandarinli	1/2 stakan	130 g
— qulupnoyli	2/3 stakan	160 g
— malinali	3/4 stakan	170 g
— pomidorli	1,5 stakan	375 ml
— qizil lovlagili, sabzili	1 stakan	250 ml
Kvas, pivo	1 stakan	250 ml
Koka-kola, pepsi-kola*	1/2 stakan	100 ml
— och pangli pivo	0,5 l. gacha	—
— o'rtacha o'lchamda sabzavot va ko'katlar (200 g gacha): salat bargi, bodring, ukrop, arpabodiyon, piyoz, gulkaram, oq karam, rediska, turp, sholg'om, reven, ismaloq, qo'ziqorin, pomidor	—	200 g. gacha
YONG'OQ VA SEMICHKALAR		
— araxis po'sti bilan	45 dona	85 g
— grek yong'og'i	1/2 savatcha	90
— kedrali yong'oq	1/2 savatcha	60
— o'rmon yong'og'i	1/2 savatcha	90
— bodom	1/2 savatcha	60
— «Kesh» yong'og'i	3 osh qoshiq	40
— kunga boqar semichkasi	—	50 g.dan ko'p
— fistashkalar	1/2 savatcha	60

Oziq-ovqat mahsulotlari	O'lcham i	Massa yoki hajmi
«FAST-FOOD»		
Gamburger ikki qavatli - 3 Xe; Big Mac uch qavatli - 4 Xe; kichik kartoshka frilar - 1 Xe; pizza (300 g) - 6 Xe		
Go'sht, baliq, pishloq, tvorog (shirin emas), smetana, mayonez non birliklariga hisoblanmaydi.		

\* Ushbu oziq-ovqatlarni yuqori glikemik indeks tufayli diabet bilan kasallangan bemorlarga iste'mol qilish tavsiya etilmaydi.

# Non birliklari sonining mosligi mahsulotlarning hajmi va retseptiga bog'liq.

1 XE-10-12 g toza uglevodlarni o'z ichiga olgan mahsulot miqdori.

1 XE qondagi glyukoza darajasini o'rtacha 1,7–2,2 mmol/l ga oshiradi.

1 XE so'rilishi uchun 1-4 u insulin kerak.

1 stakan - 250 ml; 1 krujka — 300 ml; 1 savat — 250 ml.



# Non birliklari tizimi

Iste'mol qilinadigan hazm bo'ladigan uglevodlar miqdorini qabul qilingan ultraqisqa insulin dozasi bilan bog'lash uchun non birliklari tizimi ishlab chiqilgan:

1 XE 10-12 g hazm bo'ladigan uglevodlar deb hisoblanadi;  
1 XE 10-12 g hazm bo'ladigan uglevodlar; o'rtacha  
1 XE 2 IU ultraqisqa ta'sir qiluvchi insulin; Shu bilan birga, har birining 1 XE uchun insulina bo'lgan ehtiyoji bor, turli bolalar uchun 1 XE 1 dan 4 IU gacha insulin talab qilishi mumkin.

ultra qisqa harakat;

sizning XE non birligingizni o'z-o'zini nazorat qilish jurnali yordamida aniqlash mumkin;

non birliklari odatda mahsulotlarni torozda tortmasdan, ko'z bilan hisoblanadi.

Bu usul sizga oziq-ovqat tanlashda yanada moslashuvchan bo'lishga, shuningdek, tashqarida osongina ovqatlanishga imkon beradi (restoran taomlaridagi uglevodlar miqdorini hisoblashni o'rganganingizda). Shifokor sizga ma'lum miqdorda uglevodlarni iste'mol qilgandan keyin qancha insulin kerakligini va aksincha, qanday qilib to'g'ri hisoblashni o'rgatadi. Shuni esda tutish kerakki, bu nisbat yosh va vaznga qarab o'zgaradi, shuning uchun bolangiz o'sib ulg'aygan sari bu nisbat o'zgaradi. Bu nisbat kun davomida ham o'zgarib turadi (ertalab ko'proq insulin, tushdan keyin kamroq va ko'pchilik bolalar uchun tunda o'rtacha miqdor).

Ba'zi turdagi uglevodlar bolangizning qonda qand miqdorini boshqa turlarga qaraganda tezroq ko'tarilishiga olib kelishini bilib olasiz.

Shuning uchun siz insulin dozasini turli xil oziq-ovqat turlari bilan bog'lashingiz juda muhimdir. Tavsiya etilgan kunlik XE miqdori bolaning ishtahasi va tana massasi indeksini hisobga olgan holda yoshi va jinsiga bog'liq:

4-6 yosh	12-13 XE
7-10 yosh	15-16 XE
11-14 yosh	18-20 XE (o'g'il bolada), 16-17 XE (qiz bolada)
15-18 yosh	19-21 XE (o'g'il bolada), 17-18 XE (qiz bolada)

Ortiqcha vaznli o'smirlarda XE miqdori yosh uchun tavsiya etilganidan past bo'lishi kerak. XE ni hisoblash va ularning sonini qisqa ta'sir qiluvchi insulin dozasi bilan to'g'ri bog'lash qobiliyati 1-toifa qandli diabetdagi eng muhim qoidadir.

Shunday qilib, 1-toifa qandli diabetga chalingan odamning ovqatlanishi (agar unda ortiqcha vazn bo'lmasa) uning xilma-xilligi, foydaliligi, muvozanati, energiya sig'imi nuqtai nazaridan (kaloriya tarkibi) sog'lom odamning ovqatlanishidan farq qilmasligi kerak, yagona farq XE ni hisobga olish kerak.



# Asosiy ovqatlanish va oziqlanish vaqti

Odatda, qandli diabetga chalingan bolalarga kuniga uch marta ikki yoki uchta ozuqa bilan ovqatlanish tavsiya etiladi. Farzandingiz yotishdan oldin murakkab uglevodlarni o'z ichiga olgan ovqatlarni iste'mol qilishi kerak bo'lishi mumkin.

Farzandingiz amal qiladigan insulin rejimi ovqatlanish moslashuvchanligiga ta'sir qiladi. Butun oila kechki ovqat stoliga yig'ilganda, ma'lum bir vaqtda ovqatlanish an'anasi bolangizga glyukemik nazoratni yaxshilashga yordam beradi, shuningdek, sog'lom ovqatlanish va iste'mol qilinadigan oziq-ovqat miqdorini nazorat qilish imkoniyatini beradi.

Shifokoringiz sizga farzandingizning ehtiyojlari va insulin ta'sir profilini qondiradigan ovqatlanish tartibini rejalashtirishda yordam beradi.

## FARZANDIM OVQAT YEMASA NIMA QILISHIM KERAK?

Farzandingiz, ayniqsa, yoshligida qancha ovqatlanishini taxmin qilish ba'zan qiyin bo'lishi mumkin. Ba'zida ishtahasi yo'q yoki o'zini yaxshi his qilmaydi, shuning uchun u o'rgangan ovqatni iste'mol qila olmaydi.

Ultraqisqa insulinlar ovqatdan keyin qo'llanilishi mumkin, shuning uchun siz haqiqatda iste'mol qilingan oziq-ovqat miqdoriga qarab dozani hisoblashingiz kerak.

## MAKTABDA TUSHLIK VAQTIDA FARZANDINGIZ NIMA YIYISHI KERAK?

Farzandingiz maktabda o'qiyotgan bo'lsa, unga maktabga borishi uchun tushlik berish va undan yemaydigan narsalarni uyga olib kelishni so'rash osonroq bo'lishi mumkin. Farzandingiz qancha uglevod olishini bilishingiz uchun siz non birliklari jadvalini yaxshi bilishingiz kerak.

Farzandingiz maktab oshxonasida ovqatlansa, har bir taomdagi uglevodlar miqdorini hisoblash uchun tushlik menyusini oldindan so'rang. Farzandingizning maxsus ehtiyojlarini maktab o'qituvchilari bilan muhokama qiling, ular bolangizning ovqatlanishiga yordam berishlari mumkin.



# Uydan uzoqda ovqatlanish va maxsus holatlar

## Uydan uzoda ovqatlanish

Siz uydan uzoqda ovqatlanishdan xavotirda bo'lishingiz mumkin, chunki bu holda siz ovqatlanish vaqti yoki uglevod tarkibi haqida ishonch hosil qila olmaysiz. Ammo ortiqcha tashvishlanishning hojati yo'q. Uydan uzoqda ovqatlanish - bu alohida voqea va siz yaxshi dam olib, shunchaki zavqlanishingiz kerak. Ko'pgina restoranlarda idishlarning tarkibi haqida ma'lumot mavjud. Ultraqisqa insulinlar kerakli dozani ovqatdan oldin yoki ovqatdan keyin darhol kiritish imkonini beradi.

## ZIYOFATLAR (BAYRAMLAR)

Dam olish kunlarida qandli diabet bilan kasallangan bolalar hamma kabi to'rt va boshqa shirinliklardan iste'mol qilishlari mumkin. Farzandingiz iste'mol qiladigan uglevodlar miqdorini (kartoshka, non yoki makaron va boshqalarda mavjud) va insulinning tegishli dozasini hisoblash kerak. Dam olish paytidagi jismoniy faollik iste'mol qilingan ovqatning bir qismini zararsizlantirishga yordam beradi.

