

כ"ב באדר, התש"פ
18/03/2020
160451720

המלצות תזונתיות לשמירה על איזון רמות הסוכר בדם בימי חרום המועצה הלאומית לסוכרת ועתיד עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל

ההתמודדות עם הטיפול התזונתי בסוכרת בעת הזו יכולה להיות מאתגרת. אכילה מרובה או לא סדירה, לפעמים כאמצעי הרגעה לחרדה, עלולה להשפיע לרעה על איזון הסוכרת ולגרם לעלייה במשקל, וכך גם ההפחתה במידת הפעילות הגופנית. שהייה בבידוד למשך תקופה ארוכה אינה מאפשרת קניית מזון באופן עצמאי, או רכישת תרופות חיוניות, על כן חשוב לדאוג שתהיה לך כמות מספיקה של מזון ותרופות חיוניות לטווח הקרוב.

להלן ההמלצות לניהול הטיפול התזונתי בסוכרת בימי חרום:

1. כדאי לאכול בהתאם לתפריט האישי שקיבלת מהדיאטנית. התפריט מותאם לך, לסוג הטיפול בסוכרת ולצרכים התזונתיים האישיים שלך.
2. חשוב לשמור על משקל גוף בריא ולהימנע מעליה או מירידה קיצונית במשקל. אכילה מסודרת וקבועה במשך היום תתרום ליצירת שגרה ותמנע אכילת יתר.
3. אם שמת לב שחלו שינויים בתאבון שלך, כדאי לבדוק אם הוא נובע מחרדה, שעמום או כל רגש אחר. אם זה כך, האוכל הוא לא המענה. כדאי להתייעץ עם הצוות המטפל במרפאה או באתר של האגודה הישראלית לסוכרת.
4. חשוב לדאוג למגוון מזון בריא שיהיה זמין בבית: ירקות ופירות, קטניות, דגנים מלאים, שמנים מהצומח, שקדים ואגוזים, ומקורות דלי שומן של חלבונים כמו מוצרי חלב, ביצה, דגים, עוף והודו. במקרה שיש צורך בבידוד, ניתן להיעזר בקניות און-ליין ובמשלוחים וכן בחברים ובני משפחה.

5. זאת הזדמנות לשפר את מיומנות הבישול שלך ולהכין יותר אוכל בבית.
6. חשוב לשים לב לחלוקה מתאימה של פחמימות בכל ארוחה בהתאם לטיפול התרופתי או האינסולין, כדי למנוע מצבי קיצון של רמות סוכר גבוהות (היפרגליקמיה) או נמוכות מהרצוי (היפוגליקמיה).
כדאי לרענן את הידע לגבי מזונות עשירים בפחמימות, מה נחשב כמנת תחליף של פחמימות, וכיצד להעריך את כמות הפחמימות הנאכלת בארוחות – ניתן להיעזר בכף או בכוס מדידה או על ידי שקילת המזון.
7. כדאי להכיר את סוגי הממתיקים, טבעיים ומלאכותיים, ולהתייחס גם לאכילה של מוצרי דיאט או מוצרים ללא סוכר. חלק מהמוצרים האלה מכילים פחמימות וגורמים לעלייה ברמות הסוכר בדם, לעיתים באופן דומה למזון "רגיל".
8. מומלץ להפחית את הצריכה של מוצרי מזון מעובדים, שלרב עתירים בסוכר, מלח (נתרן) ושומן רווי. הסימון התזונתי החדש, הכולל מדבקות אדומות וירוקות בחזית האריזה, יכול לעזור לך לעשות בחירות בריאות יותר במהלך הקנייה.
9. מומלץ להקפיד על שתייה מספקת של נוזלים, גם אם נמצאים בבית ולא חשים תחושת צמא.

טיפול בהיפוגליקמיה – רמות סוכר נמוכות מ- 70 מ"ג/ד"ל

- ✓ במקרה שרמת הסוכר יורדת לערך נמוך מ- 70 מ"ג/ד"ל, יש לאכול או לשתות מזון המכיל 15 גרם סוכר פשוט, כמו שתייה מתוקה.
- ✓ יש למדוד את רמות הסוכר לאחר 15 דקות. במידה ורמות הסוכר עדיין נמוכות מ- 70 מ"ג/ד"ל יש לחזור על הפעולה, לאכול או לשתות 15 גרם סוכר פשוט.
- ✓ לאחר שרמת הסוכר עולה לערך תקין, יש לאכול ארוחה קלה המכילה פחמימות, כדי למנוע חזרה של היפוגליקמיה..
- ✓ חשוב שמזון המכיל סוכר, המיועדים לטיפול בהיפוגליקמיה, יהיה נגיש ובהישג יד למקרה הצורך.



www.health.gov.il



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

חטיבת הבריאות
המועצה הלאומית לסוכרת
The National Council for Diabetes

חשוב לזכור! שמירה על תזונה נכונה ופעילות גופנית, בהתאמה לטיפול התרופתי ולפי המלצות הצוות המטפל תעזור לך לשמור על איזון הסוכרת גם בזמנים מאתגרים.

כתיבה:

גילה פיימן, המועצה הלאומית לסוכרת

ד"ר מיכל גילאון קרן, המכון לאנדוקרינולוגיה וסוכרת, מרכז שניידר לרפואת ילדים

בישראל

עדינה בכר, יו"ר עמותת עתיד

National Councils for Health
Ministry of Health
119, Yigal Alon St. Tel Aviv 67443
moatzot@moh.health.gov.il
Tel: 03-6932309/47 Fax: 02-5655980

המועצות הלאומיות לבריאות
משרד הבריאות
רח' יגאל אלון 119, תל אביב 67443
moatzot@moh.health.gov.il
טל: 03-6932309/47 פקס: 02-5655980