ПЛАНИРАЙТЕ СВОЕТО ХРАНЕНЕ

Защо е нужно?

Вземането на информирани решения за храната и напитките е важно за вашето здраве. Независимо дали имате диабет или преддиабет, използвайте модел на диабетната чиния като пример, който да ви помогне да създадете здравословни хранения за контрол на кръвната глюкоза (кръвната захар). Диабетната чиния е визуално представяне на хранителен режим с ниско съдържание на въглехидрати.

Диабетната чиния използва чиния с диаметър 23 см, за да ви помогне да създадете хранене със здравословен баланс между зеленчуци, протеини и въглехидрати – без да се налага да броите, претегляте или измервате. Чинията има три секции:

- Зеленчуци без скорбяла (една втора)
- Постно протеини (една четвърт)
- Качествени въглехидрати (една четвърт)

За напитка изберете вода или друга напитка без калории или с ниско калорично съдържание.

Как да разпределите чнията си?

Напълнете половината от чинията с бавноразградими зеленчуци.

Бавноразградимите зеленчуци са с ниско съдържание на въглехидрати, съдържат витамини, минерали и фибри и не повишават кръвната захар. Една порция се равнява на една чаша сурови зеленчуци, като салатни зеленчуци, или половин чаша варени зеленчуци, като варено броколи. Целта е да се уверите, че поне половината от чинията ви е пълна с нескороразградими зеленчуци.

Примери за зеленчуци без скорбяла:

Аспержи
Броколи
Карфиол
Брюкселско зеле
Зеле (зелено, червено, напа, китайско)
Бок чой
Моркови
Целина
Краставици
Патладжан
Листни зеленчуци като къдраво зеле, зеле, Гъби
Лук
Праз
Зелен фасул, грахови шушулки

Пиперки като чушки и люти пиперки (халапеньо, поблано и други)
Салатни зеленчуци като маруля, спанак, рукола и други салатни миксове
Тикви като тиквички, жълти тикви
Репички или дайкон
Домати

Една четвърт – протеин

Протеинът може да ви помогне да се почувствате сити след хранене и има малко влияние върху нивата на кръвната захар. Консумацията на протеин с въглехидратни храни спомага за забавяне на усвояването на въглехидратите. Избирайте протеин без наситени мазнини (напр. без панировка). Една четвърт от чинията е 85 грама готова порция, което е приблизително размера на тесте карти или дланта на ръката ви.

Примери за постно протеинови храни са:

Пилешко и пуешко месо без кожа
Яйца
Риба като сьомга, треска, риба тон, риба меч
Ракообразни като скариди, миди, омари
Постно говеждо месо като плешка, задно филе
Свинско месо като котлет от централната част на филето и филе
Нискомаслено сирене и извара

Съществуват и отлични растителни източници на протеини *(не забравяйте да проверите етикета, тъй като някои от тези продукти съдържат както протеини, така и въглехидрати)*, включително:
Боб, леща, хумус и фалафел
Едамаме
Растителни заместители на месото
Ядки и ядково масло
Тофу и темпе

Напълнете една четвърт от чинията с качествени въглехидрати

Като зеленчуци с високо съдържание на нишесте, боб или леща, плодове, пълнозърнести храни и млечни продукти.

Въглехидратните храни са богати на хранителни вещества, а някои от тях съдържат фибри. Тези храни оказват най-голямо влияние върху нивата на кръвната захар. Ограничаването на порцията въглехидратни храни до една четвърт от чинията може да предотврати повишаването на кръвната захар след хранене. Когато ядете въглехидратни храни, опитайте се да ги комбинирате с протеин, изберете въглехидрати с по-високо съдържание на фибри, когато е възможно, и яжте въглехидрати в подходящи порции. Проверете кръвната си захар преди и един до два часа след началото на храненето, за да видите как тези храни влияят на кръвната ви захар.

Примери за качествени въглехидрати:

Нишестени зеленчуци като царевица, тиква, тиква бутернат, зелен грах, пащърнак, банани, картофи, тиква и сладки картофи/ямс

Бобови растения като черен боб, боб, пинто, нахут и леща.

Плодове (цели, без добавена захар, консервирани, сушени или под формата на сок)

Пълнозърнести храни като кафяв ориз, булгур, овес/овесени ядки, полента, пуканки, киноа и пълнозърнести продукти (хляб, макаронени изделия и тортили)

Млечни продукти като мляко, кисело мляко и заместители на млякото като соево мляко

Избор на напитка

Водата е най-добрата напитка, защото не съдържа калории или въглехидрати и не влияе на кръвната захар. Други напитки без калории или с ниско калорично съдържание са:

Неподсладен чай (горещ или студен)
Неподсладено кафе (горещо или студено)
Газирана вода/сода
Ароматизирана вода или газирана вода без добавена захар
Диетична сода или други диетични напитки

Нека диабетната чиния ви бъде пътеводител.

Диабетната чиния може да се използва като пътеводител за всички хранителни режими, препоръчвани за хора с диабет или предиабет, като например:

- Средиземноморски стил
- Ниско въглехидратен/много ниско въглехидратен
- Вегетариански/вегански
- DASH (Диетични подходи за спиране на хипертонията)
- Нискомаслени

Сканирайте QR кода, за да научите повече.

Източници:

1. https://diabetesfoodhub.org
2. https://professional.diabetes.org/sites/dpro/files/2025-05/PE25-Plan-Your-Plate-FINAL-5-22-25.pdf
3. Alison B., et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care* 2019; 42 (5)
4. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 8. Obesity and Weight Management for the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes: Standards of Care in Diabetes–2025. *Diabetes Care* 1 January 2025; 4