

ProDiab

DIABETUL ZAHARAT

LA COPII

GHID PENTRU PĂRINȚI

Acest material informațional a fost elaborat de specialiști endocrinologi și publicat cu suportul Fundației Mondiale pentru Diabet în cadrul proiectului **„REȚEAUA DE ȘCOLI ALE PACIENTULUI CU DIABET PENTRU FORTIFICAREA EFORTURILOR DE PREVENIRE A DIABETULUI ZAHARAT”**



WORLD **DIABETES** FOUNDATION

CE ESTE DIABETUL ZAHARAT?

Diabetul este o boală în care este dereglat modul de utilizare de către celulele din organism a zahărului (glucozei). Toate celulele din organism au nevoie de zahăr pentru a funcționa normal. Zahărul pătrunde în celule cu ajutorul unui hormon numit *insulină*, produs în pancreas.

Corpul oricărei persoane, fie copil, fie adult, are nevoie de insulină pentru a transforma glucidele (zaharurile obținute din hrană) în energie. Dacă insulină nu este în cantitate suficientă sau dacă organismul nu mai răspunde la insulină, zahărul se acumulează în sânge, cauzând simptome ce pot fi fatale în scurt timp, dacă nu sunt tratate.

Corpul descompune grăsimile pentru a obține energie și ca urmare se produc cetone. Cetonele se adună în organism (cetonemie) și se varsă în urină (cetonurie). Aceasta

se întâmplă la persoanele cu diabet zaharat. Există două tipuri de diabet, care se poate dezvolta, inclusiv, la copii: diabetul de tip 1, **insulino-dependent**, și diabetul de tip 2, **insulino-independent**.



DIABETUL DE TIP 1

Este cauzat de distrugerea celulelor producătoare de insulina din pancreas, de obicei conducând la lipsa totală de insulină din organism. Deși cercetătorii încă nu au stabilit ce anume duce la instalarea diabetului zaharat de tip 1, ei știu ca celulele beta din pancreas, răspunzătoare de secreția de insulină, sunt distruse de sistemul imunitar al bolnavului. Cauzele acestei probleme pot fi legate de istoricul familial, dar și de factorii de mediu, cum ar fi dieta dezechilibrată sau infecțiile din organism. De foarte multe ori, o simplă "răceală" poate face ca simptomele de diabet să devină evidente. O dată boala instalată, nu se mai poate face nimic pentru oprirea ei. În lipsa aportului zilnic din afară de insulină (prin injecții) apare cetoacidoza, care poate duce la decesul pacientului. De aceea, asigurarea zilnică a dozelor de insulină necesare funcționării organismului va deveni principalul lucru pe care îl veți avea de făcut împreună cu copilul dumneavoastră.

Cu toate că un copil diagnosticat cu diabet suna înspăimântător, copilul dumneavoastră poate trăi o viață lungă și sănătoasă dacă învață să controleze (și dumneavoastră împreună cu el) diabetul zaharat.

DIABETUL DE TIP 2

Se dezvoltă treptat, pe o perioadă mare de timp. În acest caz, pancreasul produce uneori suficientă insulină, dar organismul nu o poate folosi în mod adecvat. În timp, datorită folosirii inadecvate a insulinei, efectele asupra organismului sunt asemănătoare cu cele din cazul diabetului de tip 1. Deși este o boală care afectează în general persoanele mature, în ultimii ani, din cauza alimentației nesănătoase, bazată în special pe mâncarea de tip fast-food, sucuri acidulate, dulciuri în exces și a lipsei de mișcare fizică, numărul copiilor diagnosticați cu obezitate și, respectiv, cu diabet zaharat de tip 2 a crescut.

CARE SUNT SEMNELE DIABETULUI LA COPII?

Semnele bolii se pot instala în mod acut (câteva zile), intermediar (câteva săptămâni) sau lent (în jur de doi ani), în funcție de vârsta copilului, accesul la îngrijiri medicale, precocitatea diagnosticului, infecții, traumatisme sau stresul psihic. Primele semne sunt:

1. **Senzație continuă de sete și urinări frecvente.** Nivelul ridicat al zahărului din sânge îi creează copilului această senzație de sete, iar din cauza faptului că bea multă apă, urinările sunt frecvente.
2. **Foame excesivă.** Neavând ajutorul insulinei care fixează glucoza în celulele corpului, organele își pierd repede energia și cer „de mâncare”. De aici, creierul transmite imediat mesajul de foame.
3. **Scădere în greutate.** Cu toate că mănâncă mai mult, copilul cu diabet slăbește foarte mult și foarte repede.
4. **Oboseală cronică.** Pentru că este privat de glucoză, corpul este din ce în ce mai epuizat, se instalează oboseala și starea de letargie (somn adânc, de lungă durată, însoțit de diminuarea funcțiilor vitale).

DACĂ DIAGNOSTICUL ÎNTÂRZIE, POT APĂREA:

- Dureri de stomac asociate cu febră.
- Greață și vomă cu aspect de zaț de cafea.
- Respirație care miroase a fructe, a acetona.
- Probleme de respirație.
- Iritabilitate și comportament neobișnuit.
- Vedere în ceață.
- Infecții bacteriene la nivelul organelor genitale, în special la fete.
- Comă diabetică.

Când copilul are diabet, se poate confrunta cu variații ale nivelului de zahăr în sânge, fie prea crescute (**hiperglicemie**), fie prea scăzute (**hipoglicemie**). Când nivelul este crescut, de obicei, simptomele se dezvoltă lent, pe parcursul mai multor ore sau chiar zile, așa ca veți putea interveni ca să tratați simptomele înainte ca acestea să devină severe și să necesite îngrijire medicală de specialitate.











Pe de alta parte, diabetul înseamnă și că nivelul de zahăr din sângele

copilului poate scădea la un nivel periculos de mare în doar câteva minute. Este important să învățați să identificați următoarele simptome, care pot identifica o hipoglicemie sau o hiperglicemie:

- Atunci când este **un nivel scăzut** de zahăr în sânge apar transpirații, senzație de slăbiciune și de foame.
- Atunci când este **un nivel crescut** de zahăr în sânge apare senzația de sete și urinatul des.



Uneori părinților le este greu să facă distincție între simptomele mai sus menționate, în special dacă au un copil prea mic ca vârstă. Cel mai sigur este să îi testați glicemia ori de câte ori credeți că ar putea fi vorba de o scădere sau o creștere a nivelului de zahăr în sânge (glicemiei), astfel încât să fiți sigur(ă) că îl veți trata în mod corespunzător.

<p>HIPERGLICEMIE!</p> <p>Controlați prezența corpilor cetonici</p>	<p>20,0</p> <p>17,0</p> <p>15,0</p> <p>13,0</p> <p>10,0</p>	<p>SIMPTOME:</p> <p>Sete </p> <p>Oboseală </p> <p>Urinări frecvente </p>
<p>EXCELENT!</p>	<p>8,0</p> <p>7,0</p> <p>6,0</p> <p>5,0</p> <p>4,0</p>	
<p>HIPOGLICEMIE!</p> <p>Administrați urgent dulciuri</p>	<p>3,0</p> <p>2,0</p> <p><i>mmol / L</i></p>	<p>SIMPTOME:</p> <p>Dureri de cap </p> <p>Amețeli </p> <p>Foame </p> <p>Tremor </p> <p>Tulburări de vedere </p> <p>Transpirații </p>

CE TREBUIE SĂ FAC CA PĂRINTE AL UNUI COPIL CU CU DIABET ZAHARAT TIP 1?

Ca părinte, veți juca un rol important în a vă ajuta copilul să se ocupe de îngrijirea proprie, chiar dacă cel mai indicat este să îl lași pe el să se descurce singur cu o mare parte din sarcinile zilnice impuse de diabet.

Totuși, copilul are nevoie de sprijinul dumneavoastră necondiționat, de îndrumare și de o supraveghere (de principiu) permanentă.

Totodată, nu uitați că un copil nu știe să exprime foarte bine ce simte și că percepe simptomele diferit de un adult. Învățați-vă copilul să descopere singur care sunt semnele unui nivel prea crescut sau prea scăzut de zahăr în sânge și cum să reacționeze corect în fiecare situație.

În cazul în care medicul a stabilit deja diagnosticul de diabet zaharat, cea mai bună modalitate de a ține diabetul sub control și de a depista din timp eventualele complicații este autotestarea

glicemiei (zilnică sau chiar de mai multe ori pe zi).

Cheia pentru gestionarea diabetului de tip 1 este ca copilul să învețe să mențină nivelul zahărului din sânge între niște parametri optimi. Între

timp, dumneavoastră, ca părinte, va trebui să învățați cum se testează glicemia, cu ajutorul glucometrului, de trei ori pe zi, precum și cum să îi administrați copilului de mai multe ori pe zi injecțiile cu insulină.

CUM TREBUIE SĂ PROCEDEZ ATUNCI CÂND SCADE NIVELUL GLUCOZEI ÎN SÂNGELE COPILULUI

Fiecare copil experimentează simptomele variației glicemiei în moduri diferite. Efectele hipoglicemiei pot reprezenta o experiență înfricoșătoare pentru părinte, cât și pentru copil.
Dacă valorile mici ale glicemiei sunt tratate rapid și în mod corespunzător, copilul nu va resimți nici un efect de durată.

Simptome frecvente ale hipoglicemiei sunt: transpirații reci, tremurături, senzație de foame accentuată, nervozitate, anxietate, slăbiciune, moleșeală, stare de confuzie, scăderea capacității de concentrare, somnolență, amețelă. Dacă sesizați la copil aceste simptome, iar glucometrul indică o valoare sub 3,5 mmol/l, trebuie să realizați următorii pași pentru a aduce la un nivel normal glucoza din sânge:

- 1) *Dați copilului să consume, la alegere, una din aceste variante de dulce care însumează 15 grame de carbohidrați cu acțiune rapidă:*
 - 3-4 pătrățele de glucoză
 - 2 lingurițe cu stafide
 - o linguriță de zahăr sau miere
 - o jumătate de pahar cu suc de fructe sau suc carbogazos îndulcit cu zahar (nu dietetic)
 - un pahar cu lapte degresat sau cu 1% grăsime
 - 4-6 bomboane dulci, dropsuri sau jeleuri.
- 2) *Peste 15 minute măsurați din nou glicemia.*
- 3) *Dacă glicemia este tot sub 3,5 mmol/l sau copilul se simte la fel de rău, i se dă să consume repetat ceva dulce și după 15 minute verificați din nou glicemia. Repetați procedura până când glicemia este mai mare de 3,5 mmol/l.*
- 4) *Dacă următoarea masă este programată peste mai mult de o oră, copilul va mânca o gustare înainte, dar numai dacă glicemia este peste 3,5 mmol/l.*
- 5) *Contactați medicul dacă copilul se simte rău în continuare, glicemia rămâne scăzută, sub 3,5 mmol/l, sau dacă episoadele de hipoglicemie se repetă de mai multe ori într-o săptămână.*



În lipsa unui tratament rapid și adecvat, simptomele hipoglicemiei se pot agrava în mai puțin de o oră și pot duce la apariția comei hipoglicemice. Simptomele comei hipoglicemice sunt:

- Pierderea cunoștinței,
- Grețură,
- Convulsii,
- Transpirație abundentă,
- Cefalee.



Tratamentul de urgență necesar în cazul instalării comei hipoglicemice constă în **injecții cu glucagon** – un hormon implicat în reglarea echilibrului glicemic, alături de insulină.

Copiii mici nu pot recunoaște simptomele de scădere a nivelului de zahăr din sânge, așa cum pot adulții, ceea ce îi expune riscurilor să se confrunte cu situații de urgență atunci când le scade glicemia. Copiii care dezvoltă hipoglicemie nu au, de fapt, capacitatea de a detecta

simptomele primare ale acesteia, ci devin conștienți de ele doar atunci când acestea devin severe. De aceea este important să vă asigurați că persoanele care sunt în preajma copilului la școală sau acasă, în lipsa dumneavoastră (cum ar fi învățătoarea de la școală, bunica sau dădaca), știu următoarele:

- Cum să identifice simptomele de hipoglicemie.
- Cum se face un test de glicemie.
- Ce trebuie să facă în cazul în care nivelul de zahăr din sângele copilului este scăzut.

CUM TREBUIE SĂ PROCEDEZ ATUNCI CÂND NIVELUL GLUCOZEI ÎN SÂNGELE COPILULUI ESTE CRESCUT?

În cazul în care copilul are simptome de glicemie foarte mare, cum ar fi un miros de fructe în respirație, vărsături și/sau dureri abdominale, solicitați asistența medicală de urgență.

Aceste simptome pot indica o cetoacidoză diabetică, care reprezintă o urgență ce pune în pericol viața copilului.

Astfel de situații se pot întâmpla atunci când s-au omis câteva injecții cu insulină, sau din cauza stresului, a unei boli ori a pubertății, care vine cu schimbări hormonale. Deoarece nivelul zahărului din sânge crește, de obicei, încet, puteți trata simptomele precoce și, cel mai adesea, se poate preveni o cetoacidoză diabetică.

Este important să rețineți că menținerea unui nivel ridicat al zahărului în sânge poate duce la:

- O adaptare a organismului pentru niveluri ridicate de zahăr. De exemplu, în cazul în care glicemia copilului este în mod constant de 14 mmol/l, iar dintr-o dată aceasta scade la 5,5 mmol/l, puteți crede ca acest nivel este prea mic, deși nu este așa, în realitate. Copilul poate avea chiar simptome de hipoglicemie.
- Întârzierea creșterii și maturizării. Când copilul are un nivel ridicat de zahăr în sânge pe o perioadă lungă de timp, el poate să crească și să se maturizeze mai lent. La pubertate, este întârziată dezvoltarea sexuală normală sau debutul menstruației. De asemenea, copilul poate să nu adauge în greutate în mod corespunzător.
- Complicații legate de sănătate (afecțiuni legate de ochi, rinichi, inimă, vase de sânge). Dacă nivelul de zahăr în sânge este mereu ridicat, copiii sunt expuși mai mult riscului de a avea semne timpurii ale acestor probleme, în special afecțiuni legate de ochi sau boli de rinichi. De asemenea, nivelul ridicat al glicemiei în perioada copilăriei și adolescenței supune copilul unui risc mai mare de a face aceste boli la maturitatea timpurie.

CÂND SE VERIFICĂ GLICEMIA?

Trebuie să vă verificați glicemia copilului înaintea fiecărei mese și înainte de culcare (minim de patru ori pe zi).

În cazul copiilor mai mici, în general, glicemia la culcare trebuie să fie peste 6,7 mmol/L. În unele cazuri, se acceptă și glicemiile peste 4,5 mmol/L la culcare.

Sunt anumite ocazii în care glicemia trebuie verificată mai des, precum acelea în care dozele de insulină sunt ajustate, când se evaluează dozele curente sau înainte de vizitele clinice. Acestea se numesc faze de evaluare care necesită 3-5 zile de verificări suplimentare: înaintea meselor, la două ore după mese, între care nu se consumă carbohidrați, înainte de culcare și la ora 24 și 3 dimineața pentru 1-2 nopți.

Este de asemenea important să vă notați glicemiile pe un caiet de notițe. Acest lucru va ajuta pe toată lumea (dumneavoastră, familia, asistentele, medicii) să recunoască tipare ale glicemiilor și să decidă câtă insulină aveți nevoie. Notați glicemiile după fiecare verificare sau folosiți butonul de memorare de pe glucometru la sfârșitul fiecărei zile. Aveți mai jos un exemplu de fișă de autocontrol, care trebuie completată zilnic.

FIȘĂ DE AUTOCONTROL

Nume, prenume _____

vârsta _____

DATA	DEJUN			GUSTARE			PRÂNZ			GUSTARE			CINĂ			GUSTARE		00.00	03.00
	G	UP	Ins	G	UP	Ins	G	UP	Ins	G	UP	Ins	G	UP	Ins	G	UP	G	G

G - nivelul glucozei înainte de masă,

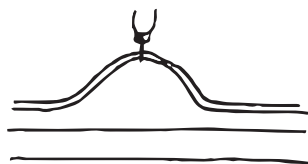
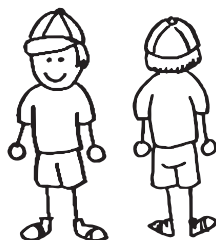
UP - unități de pâine (glucide) consumate,

Ins - doza de insulină administrată.

CUM ADMINISTREZ INSULINA?

Insulina poate fi administrată cu seringă sau cu stiloul pentru insulină, respectând pașii enumerați mai jos:

1. Alegeți corect locul injecției
Insulina poate fi administrată la nivelul brațelor, coapselor, abdomenului și feselor
2. Cu două degete formați ușor plica cutanată
3. Acul cu lungimea de 4 mm se introduce perpendicular, iar cele mai lungi de 4 mm se introduc sub un unghi de 45 grade.
4. Se injectează insulina și se numără până la 10, după care acul se scoate. **NU masați zona după injecție!**
5. Schimbați cu regularitate locurile de injectare, păstrând o distanță de cel puțin 1 cm față de locul injecției precedente.
6. Stiloul de insulină se păstrează la temperatura camerei și este valabil timp de 4-6 săptămâni după prima utilizare, iar stilourile noi (de rezervă) se păstrează în frigider la temperatura de 2-8 grade (nu se îngheață!) și valabilitatea lor este indicată pe ambalaj.



! POMPA DE INSULINĂ

Este o metodă alternativă de administrare a insulinei, mult mai comodă și cu ajutorul ei se micșorează numărul injecțiilor zilnice.

În perioada stabilă a diabetului zaharat, doza de insulină rapidă se corectează la fiecare administrare și se calculează conform formulei expuse mai jos:

PASUL 1

DOZA DE INSULINĂ PENTRU CORECȚIE (BOLUS DE CORECȚIE)

$$\frac{\text{GLICEMIA CURENTĂ} - \text{GLICEMIA ȚINTĂ}}{\text{COEFICIENT DE SENSIBILITATE}} = \text{BOLUS DE CORECȚIE (unități)}$$

Coeficientul de sensibilitate

se calculează aproximativ =100/doza totală zilnică de insulină

PASUL 2

DOZA DE INSULINĂ PENTRU ALIMENTAȚIE
(BOLUS PENTRU ALIMENTAȚIE)

$$\frac{\text{GLUCIDELE DIN PORȚIE}}{\text{COEFICIENT GLUCIDIC}} = \text{BOLUS PENTRU ALIMENTAȚIE}$$

Coeficient glucidic

se calculează aproximativ =500/doza totală zilnică de insulină

PASUL 3

DOZA TOTALĂ DE INSULINĂ RAPIDĂ

$$\text{BOLUS DE CORECȚIE} + \text{BOLUS PENTRU ALIMENTAȚIE} = \text{DOZA TOTALĂ DE INSULINĂ (unități)}$$

CUM EDUCĂM COMPORTAMENTUL SĂNĂTOS

AL COPILULUI CU DIABET?

Tehnologia modernă este în avantajul copiilor care suferă de diabet. Există mai multe tipuri de aparate ușor de folosit pentru măsurarea glicemiei, precum și mijloace de injectare a insulinei. Însă, cel mai important este să educați copilul pentru comportamente sănătoase, iar acest lucru înseamnă mai multă mâncare sănătoasă, mai multă mișcare și mai puține dulciuri.



ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ:

Încurajați copilul să mănânce fructe și legume, să aiba o dietă echilibrată pentru a evita complicațiile ulterioare ale diabetului. Dacă refuză să mănânce un anumit fruct sau legumă, nu-l forțați. Dați-i să aleagă dintr-o gamă de alte fructe și legume. Întocmiți și respectați un program strict de mese.

Regimul alimentar pentru copiii cu diabet zaharat nu este unul dificil. Trebuie reținut însă faptul că mesele trebuie să fie gândite astfel încât consumul de glucide (carbohidrați sau hidrați de carbon) să balanseze nivelul de activitate, fără să crească foarte tare nivelul de zahăr din sânge. Este important ca părinții să citească cu atenție toate etichetele alimentelor cumpărate și să monitorizeze conținutul lor de glucide, grăsimi, sodiu, zahăr etc. Există mai multe surse de glucide, dar copiii care suferă de diabet trebuie să consume ca sursă primară de glucide fructe, legume și cereale integrale, pentru că aceștia furnizează nutrienți și minerale esențiale.

- **Consumul de dulciuri.** Copilul trebuie să evite, sau să reducă semnificativ consumul de deserturi dulci și băuturi îndulcite. Acestea includ: bomboane, prăjituri, biscuiți, înghețată, gogoși, gemuri și jeleuri, siropuri și sosuri dulci. Trebuie de evitat, de asemenea, adăugarea de zahăr în alimente sau băuturi, ceaiul dulce și sucul de fructe cu adaos de zahăr. Aceste produse se utilizează obligatoriu în caz de hipoglicemie și pot fi consumate în cantități mici de până la 10-20 g în zi doar în cazul copiilor cu diabet zaharat compensat (glicemii nu mai mari de 8 mmol/l).
- **Consumul de glucide (carbohidrați).** Este necesar de consumat în porții



ATENȚIE!

Este foarte important de respectat regimul alimentar. Sunt recomandate 3 mese principale și 2 sau 3 gustări la intervale de 2-3 ore. Nu trebuie de renunțat la mese sau gustări. Gustarea înainte de somn este deosebit de importantă.

moderate alimente care conțin carbohidrați (amidon și zaharuri naturale). De preferat produse pe bază de cereale integrale (pâine, paste făinoase) în favoarea boabelor rafinate, atunci când este posibil. Laptele, chefirul și iaurtul cu conținut obișnuit de grăsime la fel sunt o sursă de glucide. Multe legume au un conținut scăzut de zahăr și carbohidrați, de aceea acestea pot fi incluse pe larg în alimentație, precum: salate, verdețuri, spanac, varză, broccoli, morcovi, fasole verde, roșii, ceapă, ciuperci și alte legume care plac copilului. Jumătate din porția din farfurie pot fi legume fără amidon (fiți atenți la consumul de cartofi care necesită a fi calculați).

- **Consumul de grăsimi.** Alimentația trebuie să includă proteine cu un conținut redus de grăsimi saturate, cum ar fi carnea roșie degresată, carnea de pui, curcan și peștele. Alte alimente care conțin proteine, cum ar fi brânza, ouăle, nucile, semințele și untul de arahide sunt, de asemenea, bune pentru copil. Printre grăsimile sănătoase se consideră și uleiul de măsline.
- **Consumul de produse lactate.** Cel mai sănătos este de a consuma laptele degresat sau cel cu 1% grăsimi. Trebuie de ales iaurtul cu conținut scăzut de grăsimi, de tip „ușor” sau stil grecesc.
- **Fructele și sucurile din fructe.** Trebuie de limitat consumul fructelor cu un nivel de glucoză. Este necesar de evitat sucul de fructe care conține zahăr și de limitat consumul sucului de fructe 100% natural la o jumătate de ceașcă per porție.
- **Legumele.** Multe legume au un conținut scăzut de zahăr și carbohidrați, de aceea acestea pot fi incluse pe larg în alimentație, precum: salate, verdețuri, spanac, varză, broccoli, morcovi, fasole verde, roșii, ceapă, ciuperci și alte legume care plac copilului. Jumătate din porția din farfurie pot fi legume fără amidon (fiți atenți la consumul de cartofi).



ALIMENTE CE TREBUIE EVITATE:

chipsuri, ciocolată, prăjituri, băuturi carbogazoase îndulcite, cartofi prăjiți, pizza, mâncare fast-food.

DUPĂ CONȚINUTUL DE GLUCIDE SE RECOMANDĂ ÎMPĂRȚIREA PRODUSELOR ALIMENTARE ÎN 3 GRUPE:

1. **Care conțin glucide simple și se utilizează în caz de hipoglicemie sau în cantități mici (calculate) în diabetul compensat** zahărul, mierea, sucurile de fructe, băuturile îndulcite cu zahăr, dulceturile, produsele de cofetărie (tortele, prăjiturile, biscuiții, cremele, kecurile), iaurturile dulci, bomboanele. Aici se mai includ: strugurii, bananele, curmalele, smochinele, fructele uscate (stafide, prune, caise);
2. **Care conțin glucide complexe și necesită a fi calculate:** produsele făinoase și crupele, laptele, chefirul, cartoful, boboasele, fructele și pomuşoarele.
3. **Care nu conțin glucide sau le conțin în cantități neînsemnate. Aceste produse pot fi consumate fără a fi luate în calcul (în conformitate cu necesitățile de vârstă):** produsele din carne și pește, ouăle, brânza, cașcavalul, smântâna, untul, uleiul vegetal, toate legumele în afară de cartof și boboase.

Produsele din grupa a 2-a se calculează folosind echivalentul cantității lor în care se conțin 10 g de glucide. Acest echivalent se mai numește și „**unitate de pâine**”.

În tabelul de mai jos sunt redată principalele produse alimentare, care conțin glucide și cantitatea lor în care se conține 1 unitate de pâine sau 10 g glucide.

PRODUSUL	CANTITATEA	UNITĂȚI DE PÂINE/ GLUCIDE
PRODUSELE DIN FĂINĂ ȘI CRUPELE		
făina de seară	1 lingură de bucătărie	1/10
făina de grâu prelucrată	1 lingură de bucătărie	1/10
făina de grâu neprelucrată	2 linguri de bucătărie	1/10
amidon	1 lingură de bucătărie	1/10
aluat nefermentat	35 g	1/10
aluat fermentat	25 g	1/10
chifle	30 g	1/10
pâine de grâu și seară	1 buc. (25 g)	1/10
pesmeți din pâine	1 buc. (15 g)	1/10
crutoane	2-3 buc.	1/10
kreckeri fără zahăr	3 buc.	1/10
clătite	1 subțire	1/10
clătite mici	1-2 buc.	1/10
pelmeni	4 buc.	1/10
colțunași	2 buc.	1/10
paste	2 linguri de bucătărie (50 g)	1/10
crupe în stare crudă	1 lingură de bucătărie	1/10
crupe în stare fiartă	2 linguri de bucătărie (60 g)	1/10
crupă de griș fiartă	1 lingură de bucătărie	1/10
fulgi de ovăz fierți	1 lingură de bucătărie	1/10
salam fiert, crenvurști	100 g	1/10

PRODUSE LACTATE		
lapte, chefir, frișcă	1 pahar (250 ml)	1/10
lapte uscat	30 g	1/10
lapte condensat fără zahăr	100 g	1/10
Înghețată	65 g	1/10

FRUCTE ȘI POMUȘOARE

mandarină	2 medii sau 3 mici, 170 g	1/10
portocală	1 mare	1/10
lămâie	1 mare	1/10
greipfrut	1 mediu	1/10
mere	1 mediu	1/10
banane	½ mare	1/10
harbuz	1 felie, 250 g	1/10
zămos	1 felie, 250 g	1/10
piersici	1 mediu	1/10
caise	3 medii	1/10
curmală	1 mediu	1/10
rodii	1 mare	1/10
prune	3 medii	1/10
struguri	10 boabe	1/10
gutui	1 mediu	1/10
kiwi	2 buc.	1/10
vișine	15 buc.	1/10
cireșe	15 buc.	1/10
căpșune	10 medii	1/10
coacăză, zmeură	1 pahar, 140 g	1/10

SUCURI NATURALE (100%)

mere	1/3 pahar	1/10
portocale	1/3 pahar	1/10
greipfrut	½ pahar	1/10
morcov	200 ml	1/10
sfeclă	125 ml	1/10
roșii	300 ml	1/10
lămâie	150 ml	1/10
struguri	70 ml	1/10

LEGUME

cartofi	1 mediu	1/10
cartofi pireu	1 lingură de bucătărie	1/10
cartofi prăjiți	2 linguri de bucătărie	1/10
cartofi cips	25 g	1/10
porumb fiert	½ mare	1/10
porumb conservat	60 g	1/10
fulgi de porumb	4 linguri de bucătărie	1/10
pop corn fără zahăr	10 linguri de bucătărie	1/10
fasole, bobii fierti	3 linguri de bucătărie	1/10
linte fiartă	75 g	1/10
mazăre fiartă	2 linguri de bucătărie	1/10
mazăre verde proaspătă	7 linguri de bucătărie	1/10
mazăre verde fiartă	6 linguri de bucătărie	1/10

toate legumele cu excepția celor sus-numite nu necesită a fi calculate, dacă se consumă la o alimentație nu mai mult de 200 g.

SEMIȚE ȘI NUCI

nuci obișnuite	90 g	1/10
arahide fără coajă	60 g	1/10
semițe de bostan	60 g	1/10
mac	150 g	1/10
cocos	190 g	1/10

NECESARUL ZILNIC ÎN UNITĂȚI DE PÂINE

Masa \ Vârsta, ani	1-3	4-6	7-10	11-14 băieți	11-14 fete	15-18 băieți	15-18 fete
Dejun	2	3	3-4	5	4-5	5	5
Al 2-lea dejun	1,5	2	2	2	2	2	2
Prânz	2	3	4	5	4-5	5-6	4-5
Gustare	1	1	2	2	2	2	2
Cină	1,5	2	2-3	2-3	2-3	3-4	3-4
A 2-a cină	1,5	2	2	2	2	2	2
Total	10-11	12-13	15-16	18-20	16-17	19-21	18-20

EXERCIȚII FIZICE

Copiii cu diabet zaharat nu au contraindicații pentru practicarea efortului fizic, ba din contra, în urma activităților fizice nivelul glucozei în sânge tinde spre micșorare și controlul glicemiei este obligatoriu la început și după terminarea efortului. Pentru a preveni hipoglicemia și decompensarea diabetului în cazul efortului fizic, după testarea glicemiei la începutul activității fizice, este necesar de ținut cont de următoarele recomandări:

1. În caz de glicemii stabile mai mari de 14 mmol/l, care indică un diabet decompensat, efortul fizic nu poate fi recomandat și se impune o revizuire a regimului alimentar și a dozelor de insulină;
2. În caz de glicemii mai mici de 14 mmol/l efortul fizic poate fi practicat în mod obișnuit;
3. În caz de glicemii 8-10 mmol/l se recomandă gustări suplimentare în volum de 5-10 g glucide;
4. În caz de glicemii mai mici de 8 mmol/l se recomandă gustări suplimentare în volum de 10-20 g glucide.

Obezitatea asociată cu diabetul poate fi fatală pentru copii. Așa că este absolut necesar să introduceți în programul zilnic al copilului exerciții fizice. Un copil cu diabet ar trebui să facă cel puțin 60 de minute de mișcare în fiecare zi.

! ATENȚIE!

Nu este vorba despre exerciții fizice intense, care să-l obosească. Sunt suficiente plimbările, alergatul ușor și chiar activități casnice.



CUM SĂ MĂ COMPORT ATUNCI CÂND COPILUL MEU SE ÎMBOLNĂVEȘTE?

Copii cu diabet se pot îmbolnăvi ca orice alt copil. Vă atenționăm că în timpul bolii poate crește glicemia și cantitatea de insulină trebuie să crească. Recomandări pentru zilele de boală:

1. Verificați glicemia mai frecvent, la cel puțin 3-4 ore;
2. Verificați cetonele din urină de 2 ori pe zi în timpul bolii, chiar dacă glicemia este normală. Dacă copilul vomită sau are cetone în urină, acestea trebuie verificate de fiecare dată când copilul urinează.
3. Încurajați consumul de lichide pentru a evita dehidratarea. Dacă copilul vomită sau este incapabil să consume alimente solide, trebuie să i se administreze înghițituri frecvente de lichide care conțin carbohidrați. Încercați administrarea de alimente sau băuturi care conțin 15 grame de carbohidrați la fiecare oră.
4. Nu săriți niciodată peste o doză completă de insulină, chiar în caz de boală sau vărsături. Corpul are nevoie de insulină pentru a transforma zahărul în energie pentru a lupta contra infecției. Dacă copilul varsă sau nu poate mânca, revedeți recomandările referitoare la ajustarea insulinei.
5. Administrați medicația simptomatică la nevoie, pentru tratamentul bolilor acute intercurrente, precum viroza sau răcula. De obicei, acestea nu au un efect semnificativ asupra nivelului de glicemie, dacă sunt respectate cantitățile prescrise de medicamente.
6. Țineți o evidență scrisă a glicemiilor, a nivelurilor de cetone, a aportului de carbohidrați și a dozelor de insulină.

CARE POT FI COMPLICAȚIILE

DIABETULUI LA COPII?

În vreme ce adulții cu diabet de tip 1 au un risc crescut de a dezvolta probleme cu ochii, inima, vasele de sânge, sistemul nervos, rinichii, din anumite motive, copiii par a fi protejați de aceste probleme. Este important ca copiii să învețe cum să țină sub control permanent nivelul de zahăr în sânge, asta îi poate ajuta să prevină problemele de mai târziu.

Cele mai multe complicații din cauza diabetului apar după ani lungi de boală și atunci când diabetul nu este ținut sub control. Aceste complicații se dezvoltă încet, treptat, chiar fără să dea simptome, iar când simptomele apar, poate să fie prea târziu pentru a mai putea fi tratate. Deși sunt înspăimântătoare, atât părinții, cât și copiii trebuie să fie conștienți de ele, pentru a fi mai motivați în a avea un stil de viață echilibrat, care să-i țină departe de aceste complicații.

În general, copiii, ca de altfel și adulții, diabetici, pot dezvolta probleme la ochi (cataracte, retinopatii, glaucom), probleme la rinichi (de obicei nu apar simptome înainte de pubertate), neuropatie diabetică (afectarea nervilor), boli cardiovasculare și gingivale etc.).