

ԱՌՈՂՋ ԱՓՍԵԻ ՍԿԶԲՈՒՆՔ

Բանջարեղեն

Ընտրիր բազմազան բանջարեղեն՝ ամբողջական տեսքով, աղցանում, ճաշի մեջ, տապակած, խորոված կամ ջեռոցում պատրաստված:

Ածխաջրեր

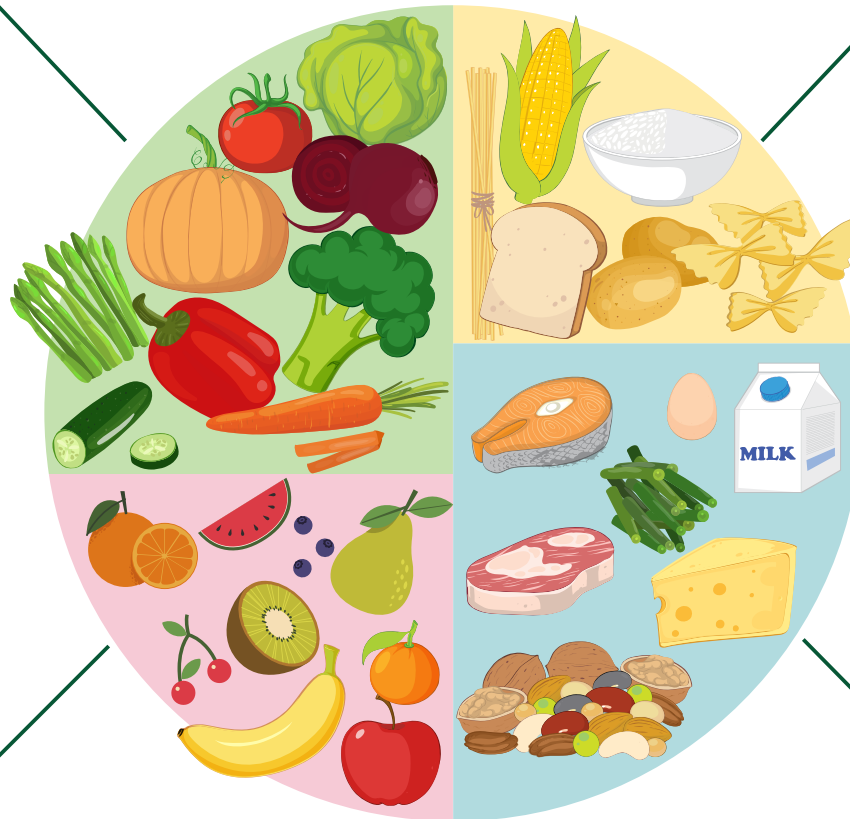
Կեր տարբեր տեսակի ամբողջահատիկներ՝ բրինձ, հնդկաձավար, հաճար, ձավար, բլիուր, քինոա և այլն: Ափսեի այս հատվածում կարող է լինել նաև հաց կամ ամբողջահատիկի այլուրից պատրաստված մակարոնեղեն, կարտոֆիլ:

Մրգեր

Կեր տարբեր տեսակի մրգեր. որքան շատ գույներ, այնքան լավ:

Սպիտակուցներ

Ներառիր չվերամշակված մսամթերքը՝ տավարի, հավի միս, ձկնամթերք, ծովամթերք, ձու, պանիր, լոբի, սիսեռ, ոսպ, սոյայի վրա հիմնված մթերքներ՝ տոֆու և այլն:



- ✓ Աննդի ընդունումը պետք է կառուցել առողջ ափսեի սկզբունքով՝ չկենտրոնանալով միայն հացային միավորների վրա:
- ✓ Ճիշտ է աննդի ընդունումը սկսել բանջարեղենից, անցնել սպիտակուցներին, իսկ վերջում՝ ածխաջրերին՝ արյան մեջ գլյուկոզայի խիստ տատանումներից խուսափելու և ուտելուց հետո օպտիմալ գլիկեմիայի ցուցանիշ ունենալու համար:
- ✓ Հացային միավորներ չպարունակող սնունդը քիչ է ազդում գլիկեմիայի ցուցանիշի վրա, այնուամենայնիվ, չի կարելի ամբողջական աննդի ընդունումը փոխարինել հացային միավոր չպարունակող սննդով:
- ✓ Գլիկեմիայի շարունակական մոնիտորինգի (CGM) սարքի սլաքների նշանակությունը՝

Սլաք	Նշանակություն	Գլյուկոզի փոփոխության արագությունը
↑↑	Արագ բարձրանում է	$\approx$ 0,17 մմոլ/լ/րոպե
↑	Բարձրանում է	0,11 մինչև 0,16 մմոլ/լ/րոպե
↗ (թեք դեպի վեր)	Դանդաղ բարձրանում է	0,05 մինչև 0,11 մմոլ/լ/րոպե
→	Կայուն է	$\pm$ 0,05 մմոլ/լ/րոպե
↘ (թեք դեպի վար)	Դանդաղ նվազում է	-0,05 մինչև -0,11 մմոլ/լ/րոպե
↓	Նվազում է	-0,11 մինչև -0,16 մմոլ/լ/րոպե
↓↓	Արագ նվազում է	$\approx$ -0,17 մմոլ/լ/րոպե

Գլյուկոզայի շարունակական մոնիտորինգի սարք (CGM) կրելու դեպքում՝ ցածր կամ կասկածելի բարձր ցուցանիշները անհրաժեշտ է վերահաստատել գլյուկոմետրի միջոցով:

ՀԻՊՈԳԼԻԿԵՄԻԱՅԻ ԴԵՊՈԻՄ՝

- Եթե գլյուկոզայի մակարդակը 3–4 մմոլ/լ է, անհրաժեշտ է ընդունել 1 ՅՄ-ին համարժեք պարզ ածխաջուր (հյութ, կոկա-կոլա, շաքար, մեղր, միրգ, գլյուկոզի գել/հաբ), սպասել 10–15 րոպե, կատարել կրկնակի չափում: Եթե գլիկեմիան դեռևս 4 մմոլ/լ-ից ցածր է, ընդունել ևս 1 ՅՄ-ին համարժեք պարզ ածխաջուր: Կրկնել գործողությունները ըստ անհրաժեշտության:
- Եթե գլյուկոզայի մակարդակը <3 մմոլ/լ է, անհրաժեշտ է ընդունել 1.5–2 ՅՄ համարժեք պարզ ածխաջուր, սպասել 10–15 րոպե, կատարել կրկնակի չափում: Եթե գլիկեմիան 3 մմոլ/լ-ից ցածր է, ընդունել ևս 1.5-2 ՅՄ-ին համարժեք պարզ ածխաջուր: Կրկնել գործողությունները ըստ անհրաժեշտության:

Հիպերգլիկեմիան շտկելու համար անհրաժեշտ է ներարկել կարճատև/ուլտրակարճ ազդեցության ինսուլին՝ կա՛մ միայն կորեկցիայի ձևով, կա՛մ սննդի համար հաշվարկված դեղաչափ + կորեկցիա: Հիպերգլիկեմիան շտկվում է յուրաքանչյուր բուժառուի համար անհատապես՝ հաշվի առնելով կորեկցիոն գործակիցը:

ՈՒՆՏՐԱԿԱՐՃ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅԱՆ ԻՆՍՈՒԼԻՆԻ ԴԵՊՈԻՄ (HUMALOG, NOVORAPID, APIDRA)

- Եթե երեխայի սննդընդունման պահին գլյուկոզի մակարդակը 4 մմոլ/լ-ից ցածր է, անհրաժեշտ է ընդունել 1 ՅՄ-ին համարժեք պարզ ածխաջուր, սպասել 10–15 րոպե, կատարել կրկնակի չափում: Եթե գլյուկոզի մակարդակը չի շտկվել, կրկնել: Եթե գլյուկոզի մակարդակը շտկվել է, ապա կատարել ինսուլինի ներարկում, հաշվել հացային միավորները և սննդի կազմից կախված ուտել ներարկումից 5-15 րոպե անց:
- Եթե սննդի ընդունման պահին գլյուկոզի մակարդակը 4,0-4,5 մմոլ/լ է, կարելի է ներարկումից հետո չսպասել և ուտել:
- Եթե սննդի ընդունման պահին գլյուկոզի մակարդակը 4,5-7,0 մմոլ/լ է, ապա ներարկումից հետո պետք է սպասել 5-10ր սննդի կազմից կախված:
- Եթե սննդի ընդունման պահին գլյուկոզի մակարդակը 7,0-10,0 մմոլ/լ է, ապա ներարկումից հետո պետք է սպասել 15ր, հետո ուտել:
- Եթե բարձր է >10,0 մմոլ/լ-ից, ապա ներարկումից հետո պետք է սպասել 15-30ր, հետո ուտել:

ՀԱՅԱՅԻՆ ՄԻԱԿՈՐՆԵՐԻ ԱՂՅՈՒՄԱԿ

1ՀՄ (հացային միավորը) դա մթերքի այն քանակն է, որը պարունակում է **12 գրամ ածխաջուր:**

Հացահատիկներ, այլուրից պատրաստված ուտեստներ

Մթերքի անվանումը	1ՀՄ համարժեք մթերքի քանակը	1ՀՄ համարժեք մթերքի քաշը
Հաց՝ սպիտակ	1 կտոր	20 գր
Հաց՝ տարեկանի, ամբողջահատիկ	1 կտոր	25 գր
Հաց՝ թեփով	1 կտոր	30 գր
Հաց՝ բորոդինսկի	1 կտոր	15 գր
Լավաշ	1/6 մասը	20 գր
Սուխարի (ոչ քաղցր)	2 հատ	20 գր
Չորաբլիթ (ոչ քաղցր)	1,5-2 հատ	20 գր
Կրեկերներ		20 գր
Հնդկաձավար, ձավար, մանրաձավար, վարսակ, բրինձ, հաճար	հոլմ 1 ճ.գ.	15-20 գր
	եփած 2 ճ.գ.	50-60 գր
Մանր մակարոնեղեն	հոլմ 1,5 ճ.գ.	15 գր
	եփած 2 ճ.գ.	50 գր
Խոշոր մակարոնեղեն	հոլմ 4 ճ.գ.	15 գր
	եփած 4 ճ.գ.	50 գր

Մթերքի անվանումը	1ՀՄ համարժեք մթերքի քանակը	1ՀՄ համարժեք մթերքի քաշը
Արիշտա	հոլմ 1,5 ճ.գ.	15 գր
	եփած 3 ճ.գ.	50 գր
Նրբաբլիթ (շերտ)	1 մեծ	50 գր
Նրբաբլիթ կաթնաշոռով	1,5 հատ	60 գր
Նրբաբլիթ մսով		50 գր
Բուլկի		20 գր
Պրյանիկ		40 գր
Պեչենի		15 գր
Վաֆլի	1 հատ	15 գր
Երշիկ (եփած-բժշկական)		100 գր
Պելմենի	4 հատ	50 գր
Մանտի	2 հատ	50 գր
Նրբերշիկ	2 հատ	100 գր
Սարդեղկա	1 հատ	100 գր
Օլադի		50 գր

Մթերքի անվանումը	1ՀՄ համարժեք մթերքի քանակը	1ՀՄ համարժեք մթերքի քաշը
Այուր (ցանկացած)	1 ճ.գ.	15 գր
Օսլա	1 ճ.գ.	15 գր
Պոպ-կորն (ադի-բուդի)	10 ճ.գ.	15 գր
Խմոր (շերտավոր)	եփած	35 գր
Խմոր (խմորիչով)	եփած	25 գր

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ

ՄԻՐԳ

Մթերքի անվանումը	13Մ համարժեք մթերքի քանակը	13Մ համարժեք մթերքի քաշը
Լոբի	հում 1 ճ.գ.	20 գր
	եփած 3 ճ.գ.	50 գր
Կանաչ ոլոռ (պահածո)	6 ճ.գ.	120 գր
Զոր ոլոռ	1 ճ.գ.	20 գր
Կարտոֆիլ	1 հատ (ծվի չափ)	80-100 գր
այլուրե	2 ճ.գ.	80 գր
տապակած (ֆրի)		35 գր
Կետչուփ	2 ճ.գ.	15 գր
Եգիպտացորեն կոոր հատիկ (պահածո)	1/2 հատ	100 գր
	2 ճ.գ.	65 գր
Գազար	3 հատ	400 գր
Բազունկ	1-2 հատ	400 գր
Ոսպ	չոր 1 ճ.գ.	20 գր
	եփած 2 ճ.գ.	50 գր
Դդում		200 գր
Գետնախնձոր		70 գր
Հյուժ՝ կաղամբ	2,5 բաժակ	500 գր
կարտոֆիլ	3/4 բաժակ	125 գր
գազար	3/4 բաժակ	125 գր
վարունգ	2,5 բաժակ	500 գր
բազունկ	3/4 բաժակ	125 գր
լոլիկ (տոմատ)	1,5 բաժակ	300 գր

Մթերքի անվանումը	13Մ համարժեք մթերքի քանակը	13Մ համարժեք մթերքի քաշը
Ծիրան	կորիզով 2 հատ	120 գր
	առանց կորիզ 2 հատ	110 գր
Սալոր	3 հատ	90 գր
Անանաս	1 կտոր	կեղևով 125 գր
Ձմերուկ	1 կտոր	կեղևով 350-400 գր
Բանան	1/2 հատ	կեղևով 90 գր
		առանց կեղև 60 գր
Խնձոր	1 հատ	90-100 գր
Խաղող		60 գր
Բալ	15 հատ	90-100 գր
Կեռաս	10 հատ	90-100 գր
Նուռ	1 հատ	150 գր
Գրեյպֆրուտ	1/2 հատ	կեղևով 170 գր
		առանց կեղև 130 գր
Տանձ		200 գր
Սեխ	1 կտոր	կեղևով 250 գր
		առանց կեղև 200 գր
Մոշ	1 բաժակ	140 գր
Գետնամորի	1 բաժակ	140 գր
Թուզ	1 հատ	80 գր

Մթերքի անվանումը	13Մ համարժեք մթերքի քանակը	13Մ համարժեք մթերքի քաշը
Կիվի	1 հատ	80 գր
Ելակ	10 հատ (1 բաժակ)	150 գր
Լիմոն	3 հատ	250 գր
Մորի	8 ճ.գ. (1 բաժակ)	150 գր
Մանդարին	2-3 հատ	կեղևով 150 գր
		առանց կեղև 100 գր
Նեկտարին	1 հատ	կորիզով 120 գր
Դեղձ	1 հատ	կորիզով 120 գր
Հաղարջ	1 բաժակ	120 գր
Ֆեյխուա	10 հատ (միջին)	160 գր
Արմավ	1 հատ	80 գր
Հյութեր		միջինում 100 մլ
Զրեր՝ բանան	1 հատ	15 գր
չամիչ	10 հատ	20 գր
թուզ	1 հատ	20 գր
ծիրան	2 հատ	20 գր
խուրմա	2 հատ	20 գր
սև սալոր	3 հատ	20 գր
խնձոր		20 գր

ՔԱՂՅՐԱՎԵՆԻՔ

Մթերքի անվանումը	13Մ համարժեք մթերքի քանակը	13Մ համարժեք մթերքի քաշը
Մուրաբա (ջեմ)	1 ճ.գ.	12-15 գր
Գազավորված ըմպելիք	1/2 բաժակ	100 գր
Կարամել	4-5 հատ	
Կաշտան	3 հատ	30-40 գր
Կվաս	1 բաժակ	200 մլ
Կիսել	1/2 բաժակ	300 գր
Շոկոլադե կոնֆետ	1 հատ	12 գր
Մեղր	1 ճ.գ.	12-15 գր
Ընդեղեն՝ ընկույզ	5 ճ.գ.	90 գր
գետնանուշ	20 հատ	40 գր
հնդկական ընկույզ	2 ճ.գ.	40 գր
նուշ	3/4 բաժակ	65 գր
պնդուկ	3/4 բաժակ	90 գր
պիստակ	1/2 բաժակ	60 գր
Մարմելադ		20 գր
Շաքար	2 կտոր	10 գր

Մթերքի անվանումը	13Մ համարժեք մթերքի քանակը	13Մ համարժեք մթերքի քաշը
Շաքարավազ	1 ճ.գ.	10 գր
Ֆրուկտոզա	1 ճ.գ.	12 գր
Շոկոլադե՝ սովորական	1/5 սալիկ	20 գր
շաքար-փոխարինիչով	1/3 սալիկ	30 գր
կաթնային	4 կտոր	20 գր

- Հացային միավորների հաշվարկը հեշտացնելու միջոց կարող է լինել Տելեգրամյան բոտը՝ «Калорийность продуктов» անվանումով (@calories_product_bot):

ԿԱԹՆԱՅԻՆ ՄԹԵՐՔ

Մթերքի անվանումը	13Մ համարժեք մթերքի քանակը	13Մ համարժեք մթերքի քաշը
Կաթ	1 բաժակ	200 մլ
Կեֆիր (ոչ քաղցր)	1 բաժակ	200 մլ
Կեֆիր (մրգային քաղցր)	1/2 բաժակ	100 մլ
Յոգուրտ (ոչ քաղցր)	1 բաժակ	200 մլ
Յոգուրտ (մրգային)	1/2 բաժակ	100 մլ
Կաթի սեր (սերուլցք) 9%	1 բաժակ	200 մլ
Մածուն	1 բաժակ	200 մլ
Կաթնաշոռ (պանրիկ) քաղցր		100 գր
գլազուրով		35 գր
չամիչով		35-40 գր
Զոր կաթ (փոշի)	1 ճ.գ.	30 գր
Պաղպաղակ (առանց վաֆլի և շոկոլադե)		60 գր
Պաղպաղակ (ջնարակապատ և վաֆլիով)		45 գր