



МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО
РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Едукација и правилна исхрана на лицата со Diabetes mellitus

Место на едукација :



***Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove
od 05.10.2014год. до 04.11.2014год.***

***Вис. Мед. сес. Маја Ваневска
Датум на презентација: 18.11.2014год.***





МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО
РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

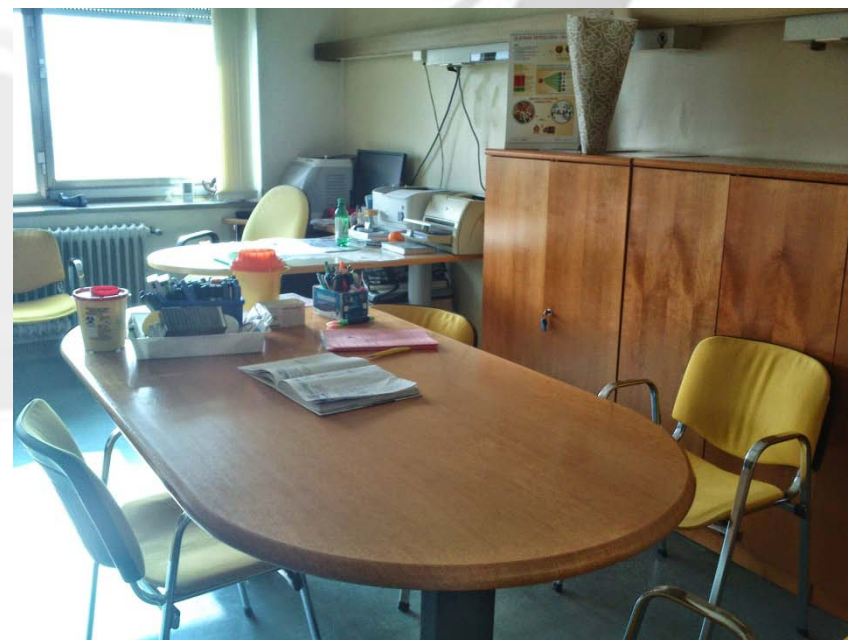
I Вовед – место на едукација



Клиничкиот оддел за Ендокринологија, дијабетес и метаболни болести при Универзитетскиот Клинички центар Љубљана се состои од Ендокринолошко одделение, ендокринолошка амбуланта, дијабетолошко одделение и дијабетолошка амбуланта. Мојот едукациски престој беше во Дијабетолошкото одделение и Дијабетолошката амбуланта.



Одделението за Дијабетес има капацитет од 25 болнички кревети и има две простории за едукација. Едукацијата на хоспиталните пациенти ја изведуваат две дипломирани медицински сестри, меѓу кои е и мојата менторка Виш.мед.сес. Миленка Пољанец Бохнец.





Амбулантата за Дијабетес е современо уредена и содржи :

- Шалтер на кој се заверуваат сите услуги што се изведуваат тука, како на пример :
 - преглед кај лекар - дијабетолог,
 - едукација кај мед.сестра -едукатор,
 - контрола со дневник за самоконтрола и листа на исхрана кај мед.сес.едукатор,
 - преглед на дијабетично стапало,
 - преглед на очно дно(фото-фундус) и др.
- Соба за земање крв;
- Соба за OGTT





Исто така има и :

- Шест амбуланти за преглед кај лекар - дијабетолог



- Шест простории за групна и индивидуална едукација кај мед.сестра едукатор за дијабетес

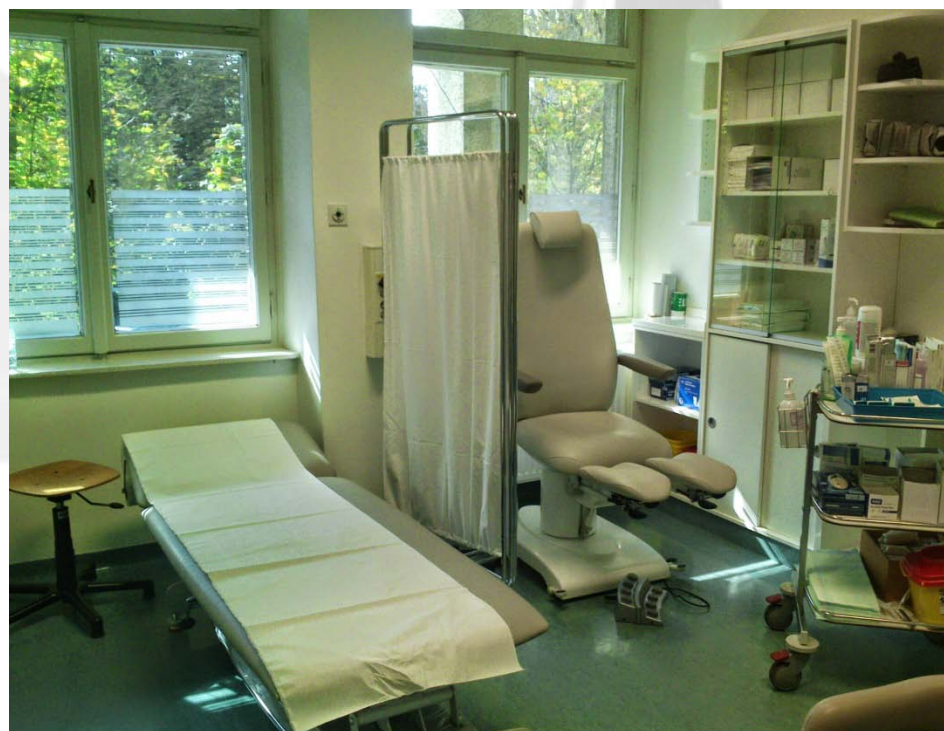




Кабинет за очен преглед со
Фото-фундус камера



Кабинет за дијабетично стапало со
простории за превентивен и за
терапевски преглед





II Едукација на лицата со Diabetes mellitus

Дијабетесот е болест која ги напаѓа сите, бројката на заболени лица се повеќе расте, како во Словенија, така и кај нас и во светот. Оваа болест е тежок товар за пациентите, бидејќи покрај дијабетот овие лица имаат и зголемена телесна тежина, покачени вредности на липиди и зголемен крвен притисок. Лекувањето во овој случај е комплексно и бара усогласено делување на здравствените експерти и активна улога на пациентот.

Едукацијата е процес кој му помага на пациентот да стане свесен за својата состојба. Целта на ова образование е пациентот да ги научи фактите, и да стане способен да ја следи и да управува со својата болест, бидејќи неговата улога со текот на годините е се поважна и повлијателна врз текот на болеста.

Едукација (од англискиот збор education) значи „образување”.

Таа е дел од процесот на здравственото образование со кој преку планирани предавања, советувања, информации, пренесување на искуства се обучува и мотивира лицето со дијабетес и неговите блиски да се справат со новата состојба.

Медицинските сестри – едукаторки во Словенија едукацијата на лица со дијабетес ја изведуваат во сите центри за дијабетес според унифицирани стандардни постапки кои што се опишани во нивниот “Курикулум за едукација”.





Курикулуми за едукација

Лекција : Дијабетес мелитус тип 1

Траење : 45 минути

Дефиниција: лекцијата се состои од основни познавања на тип 1 дијабетес

Целна група: сите пациенти со тип 1 дијабетес и нивните семејства

Содржина : - Причините за дијабетес мелитус тип 1
- Клиничка слика на дијабетес тип 1
- Дијагноза и третман на дијабетес тип 1

Цел: Пациентот и неговите роднини се едуцираат за:

- Основните карактеристики на новооткриениот тип 1 дијабетес
- Дијагноза на дијабетес тип 1
- Карактеристики на болеста (хронична, бара доживотна терапија со инсулин)
- Добро управување и контрола на гликемијата и други параметри (HbA1c)
- Промена на начин на живот (го смалува ризикот од доцните компликации)

Методи : дискусии, работа со текст

Начинот на работа : индивидуална работа
работа во дуо и група

Активности на пациентот : активно да слуша

Алатки : Биро со хартија и пенкала
Компјутер, проектор
Пишан материјал

Оцена : Проверка на знаењето со прашања и акти

SLADKORNA BOLEZEN TIPA 1	
UČNA URA	SLADKORNA BOLEZEN TIPA 1
TRAJANJE	45 minut
OPREDELITEV	Učna ura obravnava temeljna spoznanja o sladkorni bolezni tipa 1.
CILJNA SKUPINA	Vsi novoodkriti bolniki s sladkorno boleznijo tipa 1 in njihovi svojci
VSEBINA	Vzroki za nastanek sladkorne bolezni tipa 1 Klinična slika sladkorne bolezni tipa 1 Diagnoza in zdravljenje sladkorne bolezni tipa 1
CILJI	Bolnik in njegovi svojci so poučeni o: ✓ osnovnih značilnostih novonastale sladkorne bolezni tipa 1 ✓ diagnostiki sladkorne bolezni tipa 1 ✓ naravi bolezni (kronična, zahteva doživljenjsko zdravljenje z insulinom) ✓ dobrem vodenju bolezni ter nadzoru nad glikemijo in ostalimi parametri (glikirani hemoglobin ...) ✓ spremembi načina življenja (zmanjša tveganje poznejših zapletov)
METODE	Razlaga, razprava, delo z besedilom
NAČIN DELA	Individualno delo Delo v dvojicah in skupini
DEJAVNOSTI BOLNIKA	Dejavno poslušanje
PRIPOMOČKI	Stojalo s papirjem in pisala Računalnik, projektor Pisno gradivo
OCENA	Preverjanje razumevanja z vprašanji in dejavnim sodelovanjem



Курикулуми за едукација

Лекција : Дијабетес мелитус тип 2

Траење : 45 минути

Дефиниција: лекцијата се состои од основни познавања на тип 2 дијабетес

Целна група: сите пациенти со тип 2 дијабетес и нивните семејства

Содржина :- Дефиниција, Причините за настанок,
- Дијагноза, Клиничка слика и симптоми,
- Карактеристики, тип на третман ,
- Следење на гликемијата и важноста едукацијата

Цел: Пациентот и неговите роднини се едуцираат за:

- основни информации за новонастанатата болест
- сериозноста на оваа хронична, прогресивна болест
- тип на лекаства за дијабетес, со акцент на важноста на не-фармаколошки третман
- можните хронични компликации
- целни вредности на гликемијата во крвта и на HbA1c

Пациентот е мотивиран да продолжи со едукацијата, и успешно да се справи со шеќерната болест.

Методи : објаснување, дискусии(размена на мислења), работа со текст

Начинот на работа : индивидуална работа
работа во дуо и група

Активности на пациентот : активно да слуша

Алатки : Биро со хартија и пенкала
Компјутер, проектор
Пишан материјал, брошури

UČNA URA	SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2
TRAJANJE	45 minut
OPREDELITEV	Učna ura obravnava temeljna spoznanja o sladkorni bolezni tipa 2.
CILJNA SKUPINA	Vsi novoodkriti bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 in njihovi svojci
VSEBINA	Sladkorna bolezen tipa 2: definicija vzroki za nastanek diagnostika, klinična slika in simptomi značilnosti vrste zdravljenja spremljanje urejenosti in pomen edukacije
CILJI	Bolnik in njegovi svojci so poučeni o: ✓ osnovnih informacijah o novonastali bolezni ✓ resnosti kronične, napredujoče bolezni ✓ vrstah zdravljenja sladkorne bolezni s poudarkom na pomenu nefarmakološkega zdravljenja ✓ možnih kroničnih zapletih ✓ ciljnih vrednostih koncentracije glukoze v krvi in o pomenu vrednosti HbA1c Bolnik je motiviran, da nadaljuje z edukacijo, ki prispeva k uspešnemu obvladovanju sladkorne bolezni.
METODE	Razlaga (izmenjava mnenj), razprava (pojasnjevanje in opredeljevanje)
NAČIN DELA	Individualno delo ter delo v dvojicah in skupini
DEJAVNOSTI BOLNIKA	Dejavno poslušanje
PRIPOMOČKI	Stojalo s papirjem in pisala Računalnik, projektor Pisno gradivo in članki

Курикулуми за едукација



МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО
РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Лекција : Дијабетес мелитус кај трудници

Траење : 2 x 45 минути

Дефиниција: лекцијата се состои од препораки за самостојно лекување(со нефармаколошки мерки) на ДМ кај трудници

Целна група : содржината е наменета за сите трудници кои имале позитивен OGTT или покачена вредност на гликемија на гладно.

Содржина : - Објаснување на трудниците со дијабетес за начинот на лекување,

- Текот на лекувањето, ефекти врз нивото на гликоза во крвта,
- Општи карактеристики на здрава исхрана и избор на соодветна храна,
- Значење на јаглехидрати., масти и белковини во исхраната,
- Значење на гликемискиот индекс на храната,
- Мерена исхрана за трудници,
- Значење на физичката активност во бременоста.

Цел: Трудницата со гестациски дијабет треба да научи : -да ја разбира важноста на здравата исхрана, зачестеноста на оброците, влијанието на индивидуалните групи на храна, методи на правилна подготовка на храна

-запознаена да е со храната која не се препорачува

-Бремените жени знаат како правилно да се измерат и да се состават оброците

-свесни се за факторите кои влијаат на нивото на крвниот шеќер

-ја разбираат важноста на физичката активност

Методи : објаснување, дискусии, приказ

Начинот на работа : индивидуална работа, работа во дуо и група

Вештини на пациентот: Трудницата ги разбира и ги применува советите на здравствениот тим

Активности на пациентот : активно да слуша

Алатки : Биро со хартија и пенкала

Компјутер, проектор, Брошури за здрава исхрана

УЧНА УРА	SLADKORNA BOLEZEN V NOSEČNOSTI
TRAJANJE	2 x 45 minut
OPREDELITEV	Učna ura obravnava priporočila za samozdravljenje (nefarmakološki ukrepi) sladkorne bolezni v času nosečnosti.
CILJNA SKUPINA	Vsebina je namenjena vsem nosečnicam, ki so imele pozitivni OGTT ali diagnostično vrednost glukoze na tešče.
VSEBINA	Predstavitve nosečnostne sladkorne bolezni, potek zdravljenja Potek zdravljenja, vplive na raven glukoze v krvi Splošne značilnosti zdrave prehrane in izbor ustreznih živil Pomen OH, maščob in beljakovin v prehrani Pomen glikemičnega indeksa Merjena prehrana za nosečnice Pomen fizične aktivnosti v nosečnosti
CILJI	Nosečnica pozna nosečnostno sladkorno bolezen in: ✓ razume pomen zdrave prehrane, pogostnost obrokov, vpliv posameznih skupin živil, ustreznega načina priprave hrane ✓ pozna živila, ki se med zdravljenjem odsvetujejo. ✓ nosečnica zna ustrezno količinsko oblikovati obroke hrane ✓ pozna dejavnike, ki vplivajo na raven glukoze v krvi ✓ razume pomen gibanja
METODE	Razlaga in razprava Prikaz
NAČIN DELA	Individualno delo Delo v mali skupini
VEŠČINE BOLNIKA	Nosečnica razume pomen navodil zdravstvenega tima in jih aktivno izvaja.
DEJAVNOSTI BOLNIKA	Dejavno poslušanje Posredovanje izkušenj
PRIPOMOČKI	Stojalo s papirjem in pisala Računalnik, projektor Pripomočki za učenje zdrave prehrane



Курикулуми за едукација

Лекција : Лекување со инсулин

Траење : 45 минути

Дефиниција: Оваа лекција ги обработува општите и специфичните карактеристики при лекување со инсулин

Целна група: Лица со дијабетес на кои им е потребно лекување со инсулин

Содржина :

- оправдување на потребата за инсулинска терапија и разговор со пациентот за потешкотиите пред почетокот на инсулинска терапија
- разликите помеѓу видовите на инсулин и должина на дејството на инсулинот, преглед на индивидуалните планови
- кодови на боја на индивидуалните инсулини и правилно складирање на инсулинските препарати
- идентификување на факторите кои влијаат на дејството на инсулинот. Можни компликации во третманот
- Инсулинска терапија и комбинација со орални анти-хипергликемични агенси кај пациенти со дијабетес тип 2

Цел: пациентот ги разбира

- сопствената потреба за инсулинска терапија,
- активноста на инсулинот и методи на внес.

Методи : објаснување, илустрација и дискусија

- учење од искуства, наставни предмети и експериментални методи

Начинот на работа : индивидуална работа, работа во дуо и група

Активности на пациентот : активно слушање и размена на искуства со другите членови на групата и симулација на апликацијата

Алатки : Биро со хартија и пенкала

билборди, постери, инсулинска шема, кутија за отпаден материјал, компјутер, проектор

УЧНА УРА	ЗДРАВЛЕНИЕ З ИНСУЛИНОМ
TRAJANJE	45 minut
OPREDELITEV	Učna ura obravnava splošne in posebne vsebine o insulinem zdravljenju.
CILJNA SKUPINA	Bolniki s sladkorno boleznijo, ki potrebujejo zdravljenje z insulinom
VSEBINA	Utemeljiti potrebo po insulinem zdravljenju in spregovoriti o bolnikovih ovirah pred začetkom insulinskega zdravljenja Razlike med vrstami insulinov in dolžino delovanja insulina, pregled individualnih shem Barvna koda posameznih insulinov in pravilno shranjevanje insulinskih pripravkov Opredelitev dejavnikov, ki vplivajo na delovanje insulina Možni zapleti pri zdravljenju Insulinsko zdravljenje in kombinacije z oralnimi antihyperglikemiki pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2
CILJI	Bolnik razume: ✓ lastne potrebe po insulinem zdravljenju ✓ delovanje insulina in načine vnosa
METODE	Razlaga, ponazoritev in razprava Izkustveno učenje (samorefleksija, poučevanje s primeri) in eksperimentalne metode
NAČIN DELA	Individualno delo Delo v dvojicah in skupini
DEJAVNOSTI BOLNIKA	Dejavno poslušanje in izmenjava izkušenj z drugimi člani skupine ter simulacija vboda
PRIPOMOČKI	Stojalo s papirjem in pisala Panoji, plakati, insulinske sheme in izris, posoda za kužni material Računalnik, projektor



Курикулуми за едукација

Лекција : Енергетски балансирана исхрана

Траење : 2 x 60 минути

Дефиниција: Лекцијата и се занимава со значењето на составување на енергетски ускладено мени и оброци

Целна група: Наменета е на лица со Дијабетес тип 1 и тип 2, на трудници со гестациски дијабет, на пациентите кои прекумерно се хранат и сите на оние кои ќе започнат со функционална инсулинска терапија

Содржина : - целите и задачите на енергетски ускладено мени и правилно составен оброк,

-методот за пресметување на дневни потреби за енергија,

-информации за поединечни групи на храна , прехранбени единици и распределување на различни видови храна,

-важноста на водење на дневникот на храна.

Цел: Пациентот ги разбира:

- потребата за енергетско распределено мени,

- важноста на правилно составени оброци,

-знае самостојно да состави јадење и менија,

-важноста на водење на дневникот на храна.

Методи :-објаснување и дискусија

- учење од искуства, приказ

-систематско набљудување

Начинот на работа : индивидуална работа, работа во дуо и група

Вештини на пациентот: Пациентот знае да ги користи таблиците со намирници при составување на мени

Активности на пациентот : активно да слуша, составува оброци во менито според таблицата на прехранбени групи на храна

Алатки : Обрасци за составување на мени, таблица на прехранбени групи на храна

Биро со хартија и пенкала, Компјутер, проектор,

UČNA URA	ENERGIJSKO ODMERJENA PREHRANA
TRAJANJE	2 x 60 minut
OPREDELITEV	Učna ura obravnava spoznanja o pomenu in sestavi energijsko odmerjenega jedilnika in obrokov.
CILJNA SKUPINA	Namenjena je bolnikom s sladkorno boleznijo tipa 2 in tipa 1, nosečnicam z nosečnostno sladkorno boleznijo, čezmerno hranjenim bolnikom in vsem tistim, ki bodo začeli s funkcionalno insulinso terapijo.
VSEBINA	Namen in cilji energijsko odmerjenega jedilnika in ustrezno sestavljenega obroka Način izračuna dnevne energijske potrebe Informacije o posameznih prehrabnih skupinah, prehrabnih enotah in razpredelnici posameznih živil Pomen vođenja dnevnika prehrane
CILJI	Bolnik razume: ✓ potrebo po energijsko odmerjenem jedilniku ✓ pomen ustrezno sestavljenih obrokov ✓ in zna samostojno sestavljati obroke in jedilnike ✓ pomen vođenja dnevnika prehrane
METODE	Razlaga in razgovor Izkustveno učenje Prikaz Načrtno opazovanje
NAČIN DELA	Individualno delo Delo v dvojicah in skupini
VEŠČINE BOLNIKA	Bolnik je vešč uporabe priporočenih tabel živil in izdelave jedilnikov
DEJAVNOSTI BOLNIKA	Dejavno poslušanje Dejavna sestava obrokov in jedilnika na podlagi prehrabnih skupin in prehrabnih enot živil
PRIPOMOČKI	Obrazci za sestavo jedilnikov, prehrabne skupine in razpredelnice živil Stojalo s papirjem in pisala Računalnik, projektor



Самоконтрола и самоводење

Основна цел на мед. сестри - едукаторки во текот на процесот на едукација на пациентите со дијабетес е да успеат да им пренесат доволно знаење за дијабетесот, но и да ги оспособат тие самите да можат да си прават контрола на гликемиите, и самите да си ја прилагодуваат исхраната и терапијата соодветно на својот пол, возраст, моментална здравствена состојба, животен стил и физичка активност.

За оваа цел пациентите се обучават да водат дневници во кои ги запишуваат своите вредности на гликемии, терапијата која што ја примаат, случувања кои што влијаат на гликемијата, исхраната што ја користат, и секако целните вредности кон кои се стремат.

Под надзор на лекар-дијабетолог и мед.сестра-едукатор пациентите стекнуваат знаења и искуство како да ги интерпретираат и самоконтролираат постигнатите вредности на гликемиите и гликолизираниот хемоглобин, а со тоа всушност ја прифаќаат одговорноста за својата болест т.е. фактот дека единствено тие самите имаат влијание врз понатамошниот тек на болеста и превенцијата на можните акутни и хронични компликации.





III Правилна исхрана на лицата со Diabetes mellitus

- Препораките за исхраната на пациентите со дијабетес се всушност насоки за здрава исхрана, но нивното значење кај овие пациенти е многу поголемо отколку кај нормалната популација.
- Правилно планираната исхрана е основен темел во лекувањето на лицата со дијабетес. Препораките за здрава исхрана се засновани врз умереноста во квантитетот (количината) и разновидност во изборот на храна и нејзиниот состав.
- Исхраната на пациентот со дијабетес треба да биде урамнотежена.
- Целодневната исхрана се состои од неколку оброци (три главни оброци и две мали ужини), кои се подеднакво распоредени во текот на денот.
- Во оброците енергетскиот внес треба да е распределен следниот начин : 25% појадок, утринска ужинка 15%, за ручек 30% , попладевна ужинка 10% и вечера до 20%.
- Правилната исхрана значи јадење на здрава и урамнотежена исхрана богата со енергија и хранливи состојки, кои се претставени во следните пропорции:
 - од 45% -60% јаглехидрати
 - од 25% -35% масти
 - од 15% -20% протеини.



- Исхраната на пациенти со тип 2 дијабетес може да се сумира во неколку едноставни совети:
 - Пациентите треба да консумираат повеќе оброци на ден,
 - Во дневното мени треба да се внесат многу диетални влакна, кои се наоѓаат во овошјето, зеленчукот, мешунките.



- Брзината на апсорпција на гликозата од гастроинтестиналниот тракт во крвта и порастот на нивото на гликозата во крвта се одредува со примена на гликемиски индекс.
- Гликемиски индекс се однесува на брзината на варење и апсорпција на храна која е богата со јагленихидрати, и ни покажува како телото реагира на одредена храна. Колку е понизок гликемискиот индекс, толку тоа е посоодветена храна, бидејќи порастот на нивото на гликоза во крвта е побавен и пациентите со дијабетес полесно успеваат да постигнат регулирање на нивото на гликоза во крвта. Примената на гликемичниот индекс дополнително помага во остварувањето на гликемиските цели.





IV Хранливи материи

1. Јаглехидрати

- Храна богата со скроб – обезбедува на телото енергија, витамини, минерали и диетални влакна. Има големо влијание на контролата на шеќерот во крвта, па затоа е потребно да се присутни во контролирани количини во сите дневни оброци.
- Зеленчук - на организмот му е потребен да се обезбедат потребните витамини и минерали. Тој исто така содржи диетални влакна, особено растворливи и нерастворливи влакна (мешунките). Поради ниската калориска вредност препорачливо е зеленчукот да се користи во поголеми количини. Со тоа се зголемува хранителната вредност, а се намалува енергетската вредност на оброкот.
- Овошје - дава енергија, витамини, минерали и диетални влакна. Некои видови овошје (банана, грозје ..) побрзо го покачуваат на нивото на шеќерот во крвта. Важно е овошјето да не е презреено, бидејќи тогаш тоа содржи поголема концентрација на овошен шеќер (фруктоза).
- Овошните сокови се направени од презреено овошје, и содржи многу јаглехидрати, дури и ако во нив нема додаден шеќер.



- Слатки, мнозинството освен големи количини на енергија, не ги обезбедуваат повеќето важни витамини и минерали кои може да се најдат во големи количини во здравата храна. Тие содржат големи количини на заситени масти (путер, павлака, палмино масло, кокосово масло), и многу транс масти (маргарин), што се додаваат при печењето на колачите. Препораките за балансирана исхрана дозволуваат повремена употреба на слатки во храната, но секогаш во рамките на планираните количини на оброците.
- Полу-обезмастено млеко и јогурт обезбедуваат енергија на организмот, протеини, калциум, витамини и други минерали. Полу-обезмастеното млеко и млечни производи содржат 1,6% млечна маст на 100 гр. Млекото и јогуртот се извор на јаглехидрати (лактоза), така што треба да ги рачунаме кога се на менито за исхрана, односно ги третираме како храна која содржи јаглехидрати. Во случај на овошен јогурт и други млечни десерти треба да се види количината на јагленихидрати, која е спомената во декларацијата.
- Од сите млечни производи само сирењето и некои намази од сирење (топено сирење) практично не содржи јаглехидрати и се рангирани меѓу белковини.





А." Лоши јаглехидрати "

Тоа се оние кои имаат висок гликемиски индекс и предизвикуваат брз пораст на гликозата во крвта, нивниот ГИ е повисок од 50 :

- бел шеќер, газирани сокови, џем, мед,
- бело брашно, бел леб, бели тестенини, кнедли од брашно,
- брашно, пченка, палента, пченкарни снегулки, пуканки,
- компири, пире од компири, компир мусака,
- лубеница, диња, банана, папаја, сите видови на зрело овошје и овошни компоти

Б. " Добри јагленохидрати “

Тоа се оние кои имаат низок ГИ и доведуваат до забавување на метаболизмот, со тоа и зголемувањето на гликозата во крвта е побавно и поурамнотежено, нивниот GI е помал од 50:

- жито од цело зрно (нељупена пченица, овес, леќата, рж, јачмен ..) ,црно брашно (мелење на цели зрна), полнозрнасти тестенини,
- нелупен ориз, интегрален ориз,
- боранија, грашок, леќа, грав,
- зеленчук ,
- ореви и други јаткасти плодови.





2. Протеини

Протеините се од суштинско значење за организмот за изградба на мускулите и ткивата, како и за обезбедување на некои од основните витамини (B12) и минерали (Fe). Поради зголемување на кардио-васкуларните заболувања се препорачува јадење протеинска храна со минимални количини на заситени масти (посно месо, помалку масно сирење ...). Тие покриваат најмалку 15-20% од дневните енергетски потреби. При користење на белковински прехранбени производи предност им се дава на морската риба и живина, посно црвено месо (говедско, зајакот ..) пред јајцата и полномасно сирење, кои содржат многу заситени масти.

3. Масти

На организмот му се потребни мастите бидејќи со нив го покрива зголемените енергетски потреби, кои се посебно високи во периодот на растење, пубертет и при физички активности. Во исто време тие се и значаен градбен елемент на нашите клетки, но и медиј за ресорпција на липосолубилните витамини (A, D, E, K) кои што без присуство на мастите воопшто не би можеле да се ресорбираат во телото.





А. „Лоши масти“

Овие масти се наречени „лоши масти“ бидејќи доколку не внимаваме и ги внесуваме во поголеми количини предизвикуваат зголемување на лошиот LDL холестерол и триглицеридите кои што се одговорни за настанок на кардиоваскуларните болести.

Овие масти се нарекуваат заситени масти и се наоѓаат во: масно месо, месни преработки, сирења, полномасна урда, кајмак, јајца и морски плодови. За да не ги внесуваме во нашиот организам во поголеми количини треба да употребуваме помалку масни сирења, посна урда, варено или печено чисто месо (сите видливи маснотии да се отстранат пред готвењето).

Б. „Добри масти“

Тоа се мононезаситени масти кои со исхранаа обично не се внесуваат во доволна количина. Во составот на овие маси се наоѓаат линолната и алфа-линоленската масна киселина кои што се есенцијални масни киселини. Тие се среќаваат во сончогледово, соино масло, во морските риби (туна, лосос, скуша...).

4. Јаткасти плодови

Јаткастите плодови (бадеми, ореви, ф'стаци....) се одличен извор на прехранбени влакна, но исто така содржат и многу масти, витамини(B1, B2, E) и минерали (калциум, фосфор, калиум). Овие плодови за разлика од овошјето имаат малку јагленихидрати, но многу масти кои се квалитетни масти и од кои што им потекнува големата калориска вредност. Затоа треба да се користат во мали количини во правилно составените оброци.



V Правилен сооднос на хранливите материи во чинија (кружна порција) со оброк

Мед. Сестри-едукаторки од Клиничкиот оддел за Ендокринологија, дијабетес и метаболни болести при Универзитетскиот Клинички центар Љубљана за полесно составување на правилни и урамнотежени оброци ги едуцираат пациентите со дијабетес да имаат правилен сооднос на хранливите материи во чинијата (кружна порција) со оброк.

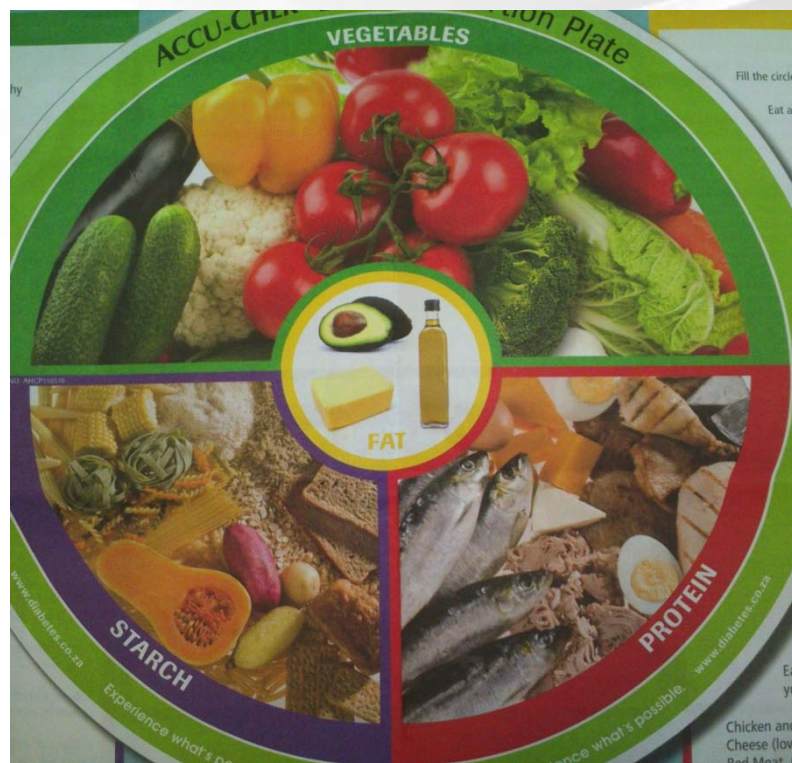
Со правилен сооднос на намирниците кои се внесуваат во секој оброк се постигнува стабилна вредност на гликемијата пред и после оброкот, што е примарна цел за лицата со дијабетес. Секако вкупната дневна количина на внесени хранливи материи со оброците се одредува според полот, возраста, соодносот на телесната тежина и висина(BMI) и физичката активност.

Овој правилен сооднос на хранливите материи во чинијата со оброк изгледа вака:

- $\frac{1}{4}$ од тањирот зазема храна богата со скроб со низок гликемиски индекс, тоа се намирници богати со диетални влакна, како што се тестенини од полно зрно, интегрален ориз, разни каши од леќа, јачмен, овес. Тука може да се стави и компир, најдобро варен со лушпа или палента. Напомена : Ако со оброкот имаме мешунки (грашок, боранија, леќа, соја) , тие припаѓаат на овој дел од чинијата, а не кај зеленчукот.
- Наредната $\frac{1}{4}$ од чинијата зазема храна богата со квалитетни белковини. Тука се препорачува како што веќе рековме посно месо (говедско, телешко), пилешко без кожа, морски риби (туна, скуша, лосос). Понекогаш наместо месо може да се изеде и јајце или посна урда.



- На преостанатата $\frac{1}{2}$ од чинијата се става зеленчук, како на пример брокули, карфиол, краставици, тиквички, спанаќ, блитва, зелка во сите негови форми, репка, зелена салата, домати, пиперки, моркови... Кај зеленчукот речиси и да нема ограничувања, се препорачува само да не се преварува, многу е подобро да се користи суров.
- Со чинијата исто така, мора да има и една чаша обична вода, минерална вода или незасладен чај и парче овошје за десерт. Повремено овошјето може да се замени со едно ребро темно чоколадо со 70% какао.





Пример за чинија (кружна порција) со правилен оброк

Чинија со здрав оброк од 1800kcal

$\frac{1}{2}$ Зеленчук

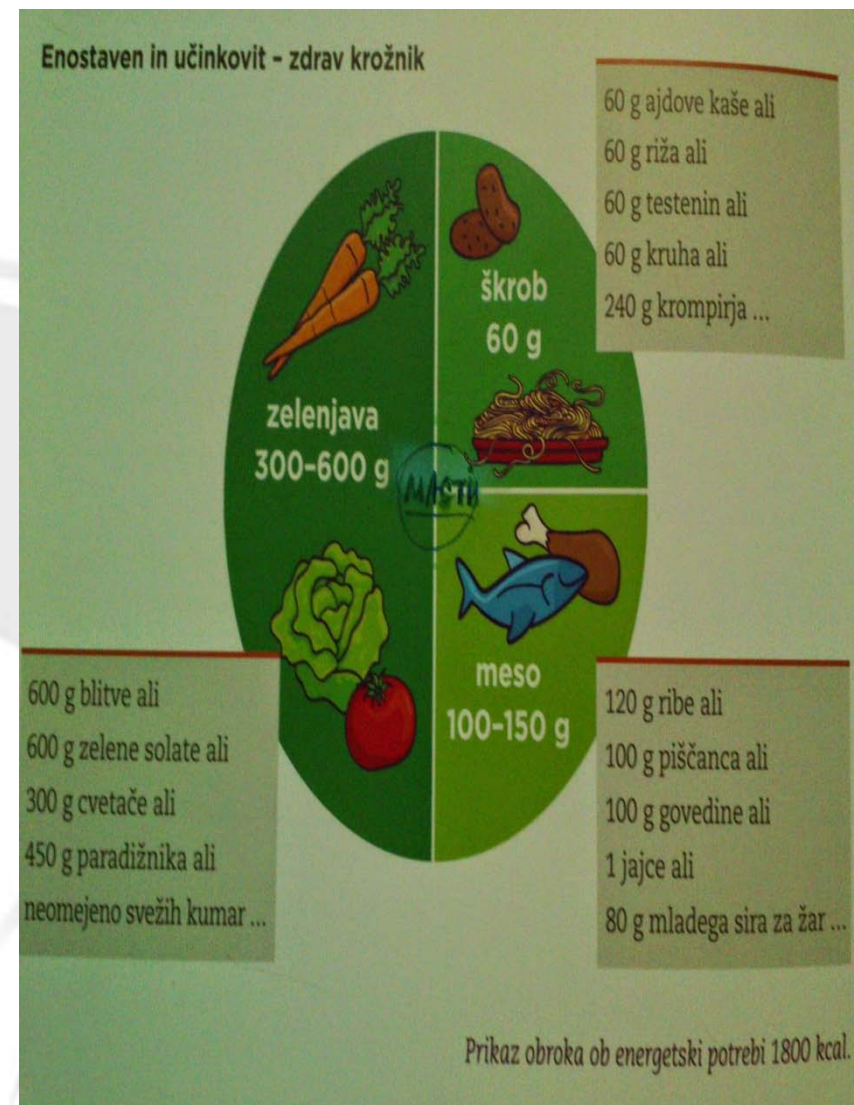
- 600гр.блитва, или
- 600гр.зелена салата, или
- 300гр. карфиол, или
- 450гр.патлиџан, или
- неограничено свежа краставица

$\frac{1}{4}$ Скроб

- 60гр. каша од леќа, или
- 60гр. ориз, или
- 60гр. тестенини, или
- 60гр. леб, или
- 240гр. компир....

$\frac{1}{4}$ Белковини (месо)

- 120гр. риба, или
- 100гр. пилешко, или
- 100гр. говедско, или
- 1 јајце,или
- 80гр. младо сирење на скара





VI Заклучок

Овој мој едукациски престој во Дијабетолошкото одделение и Дијабетолошката амбуланта при Клиничкиот оддел за Ендокринологија, дијабетес и метаболни болести во Универзитетскиот Клинички центар Љубљана беше едно големо искуство за мене и го зголеми моето знаење за успешна едукација на пациентите со дијабетес.

Во одделението за едукација на Клиниката за ендокринологија, дијабетес и метаболни нарушувања – Скопје, каде што јас сум вработена се изведува исто така едукација на пациентите со дијабетес од страна на тимот за едукација чиј член сум и јас. Таа едукација е исто така со висок квалитет, знаење, посветеност и е соодветна на едукацијата во Словенија.

Доколку имаме можност за повеќе просторни и технички услови, и најважно од се доколку се евидентира нашата услуга :

„Едукација и советување кај мед.сестра-едукатор“ – како услуга преку Фондот за Здравствено осигурување, која ќе биде задолжителна за сите пациенти со дијабетес, ќе можеме да го зголемиме знаењето и едуцираноста на сите наши пациенти.

Со тоа ќе допринесеме за нивна подобра гликорегулација, правилна примена на терапијата во сооднос со правилна исхрана и физичка активност, намалување на акутните и хроничните компликации, и секако намалување на трошоците потребни за лекување на тие несакани компликации.



Ви благодарам на сите за укажаната
можност да го стекнам ова мое професионално
искуство

