

Co oznacza wartość

kaloryczna diety ?

Zapotrzebowanie energetyczne organizmu zależy jest od wieku, płci, aktywności fizycznej, masy ciała, chorób współistniejących. Te czynniki muszą zostać uwzględnione przy ustalaniu wartości kalorycznej diety.

Zapotrzebowanie energetyczne osób o różnej aktywności jest następujące:

- osoba leżąca 20 - 25 kcal / na 1 kg należnej masy ciała
- osoba chodząca, nie obciążona wysiłkiem 25 - 30 kcal / na 1 kg należnej masy ciała
- osoba lekko pracująca 30 - 35 / kg należnej masy ciała
- osoba wykonująca średnio ciężką pracę fizyczną 40kcal / na 1 kg należnej masy ciała

Przykładowo:

- wartość kaloryczna diety osoby o masie ciała 70 kg wykonującej średnio ciężką pracę fizyczną wynosi 2800 kcal
- wartość kaloryczna diety osoby o masie ciała 70 kg siedzącej wynosi około 1700 kcal

Co to jest wymiennik węglowodanowy?

Jeden wymiennik węglowodanowy jest to taka ilość danego produktu żywnościowego (podana w gramach lub miarach kuchennych), w jakiej zawarte jest 10 g węglowodanów złożonych. Jakie możemy mieć korzyści stosując wymienniki węglowodanowe? Wprowadzenie w jadłospisze tego pojęcia pozwala na urozmaicenie diety, na wymianę produktów żywnościowych bez przekraczania zalecanej kaloryczności.



Foto: Galeria

A. Pieczywo / produkty mączne

Nie mamy zwykle wątpliwości, że różne rodzaje pieczywa możemy zamiennie stosować. Tę samą ilość węglowodanów, tj. 10g (mowa o jednym wymienniku) możemy dostarczyć do organizmu jedząc bądź to 35g chleba pełnoziarnistego lub 21 g chałki ozdobnej. Zmiana może także sprowadzać się do zastąpienia tych produktów w podanych wyżej ilościach, np. 15 g kaszy manny czy 15 g płatków kukurydzianych. Zgodnie z tym co zostało przedstawione przykładowo w tabeli, co na co możemy dowolnie zamieniać - spożywając niezmiennie -10 g węglowodanów (dane uśrednione)

Produkt	Ilość [g]	Produkt	Ilość [g]
Chleb pszenny	23	Kasza jęczmienna	15
Chleb graham	28	Kasza gryczana	15
Chałka ozdobna	21	Kasza manna	15
Chleb razowy	28	Płatki kukurydziane	15
Chleb zwykły	14	Mąka różne rodzaje	15
Chleb pełnoziarnisty	30 - 35	Makaron suchy	15
Pumpernikiel	23	Makaron gotowany	45
Chleb tostowy	20	Ryż surowy	15
Wafle tortowe	20	Ryż gotowany	50



B. Owoce / soki owocowe

Czy wymienniki węglowodanowe „owocowe” mają jakiegokolwiek znaczenie? Osoba chora na cukrzycę może jeść różne owoce pamiętając oczywiście, że różnią się one między sobą nie tylko walorami smakowymi, ale także zawartością cukru, czyli węglowodanów. Np. zamiast średniej wielkości jabłka można zjeść maliny (1 szklanka) lub około 20 czereśni lub małą gruszkę lub tylko niewielki kawałek banana odpowiadający 50 g. W każdym przypadku jest to jeden wymiennik węglowodanowy. Warto pamiętać, iż owoce to nie tylko dodatek do głównego spożywanego przez nas posiłku, czy przekąska, czy też deser - jest to dodatkowa porcja węglowodanów, a zatem również kalorii. Nie można owoców w swojej diecie nie uwzględniać. Odnosi się to w szczególności do osób, które wymagają z powodu nadwagi, czy też otyłości ograniczenia kalorycznych pokarmów. Co na co możemy dowolnie zamieniać - spożywając niezmiennie 10 g węglowodanów (dane uśrednione)

Owoce	Ilość [g]	Soki owocowe	Ilość [g]
jabłko	100	jabłkowy	110
gruszka	100	grejpfrutowy	120
banan bez skórki	50	pomarańczowy	110
czereśnie	100	winogronowy	50
maliny	150	wiśniowy	80
mandarynki	170	pomidorowy	300
morele	80	porzeczkowy	100

Czy dieta chorego z cukrzycą powinna opierać się tylko na wymiennikach węglowodanowych skoro tyle miejsca się im poświęca ?

Dieta osoby zdrowej jak i chorej na cukrzycę musi zawierać wszystkie niezbędne składniki, tj. białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne. Węglowodany stanowią jeden z kilku składników diety.

**Jakie utrudnienia niesie z sobą uwzględnianie w diecie przez chorego z cukrzycą wymienników węglowodanowych ?**

Uwzględnianie w diecie wymienników węglowodanowych wymaga od chorego pewnego wysiłku. Konieczne jest korzystanie z tabel przeliczeniowych (dostępnych często w postaci materiałów szkoleniowych dla pacjentów z cukrzycą) oraz z wagi kuchennej. Zatem, by odnieść korzyści z uwzględniania w jadłospisie wymienników węglowodanowych musimy temu aspektowi odżywiania poświęcić nieco czasu.





Jak wprowadzić w życie wymienniki węglowodanowe ?

Pierwszy krok: jaka jest wartość kaloryczna mojej diety?

Drugi krok: ile kcalorii przypada na węglowodany?

Trzeci krok: ile wymienników obejmują kcalorie przypadające na węglowodany?

Czwarty krok: jaki powinien być rozkład WW w ciągu dnia?

Pamiętaj przy tym, że:

- węglowodany stanowią 50 - 60% wartości kalorycznej diety
- wartość kaloryczna 1 WW wynosi 40 kcal

Jak na przykładzie praktycznym zastosować wymienniki węglowodanowe ?

Przykład 1:

- wartość kaloryczna diety 2100 kcal
- węglowodany stanowią 1260 kcal
- 1260 kcal „zawiera” 31 WW
- rozkład WW przy 6 spożywanych posiłkach:
I śniadanie 6
II śniadanie 3
Obiad 9
Podwieczorek 3
I kolacja 6
II kolacja 4
- ustalenie składu posiłków powinno opierać się na tabelach z wymiennikami węglowodanowymi



Przykład 2:

- wartość kaloryczna diety 1000 kcal
- węglowodany stanowią 600 kcal
- 600 kcal „zawiera” 15 WW
- rozkład WW przy 5 spożywanych posiłkach:
I śniadanie 3
II śniadanie 2
obiad 5
podwieczorek 2
kolacja 3
- ustalenie składu posiłków powinno opierać się na tabelach z wymiennikami węglowodanowymi

Warto jest włożyć trochę wysiłku by wprowadzić w życie wymienniki węglowodanowe - robimy to dla naszego zdrowia.

Źródło: www.farmapol.pl