

Šta je dijabetes tip 1 ?

Dijabetes tip 1 je najučestaliji oblik dijabetesa koji se javlja u djece mlađe od 16 godina. Bolest nastaje zbog nemogućnosti gušterače da proizvede inzulin.

Koji su simptomi bolesti ?

Glavni simptomi su isti kao i kod odraslih osoba. Obično se pojavljuju u razmaku od nekoliko sedmica:

- ◆ žeđ;
- ◆ gubitak tjelesne težine;
- ◆ umor;
- ◆ učestalo mokrenje.

Simptomi koji su više specifični za djecu:

- ◆ bolovi u trbuhu;
- ◆ glavobolje;
- ◆ problemi u ponašanju.

Kako se bolest liječi?

Većini djece sa dijabetesom potreban je tretman inzulinom. Ukoliko je to slučaj sa Vašim djetetom, njemu će biti potreban plan uzimanja inzulina, koji će napraviti pedijatar.

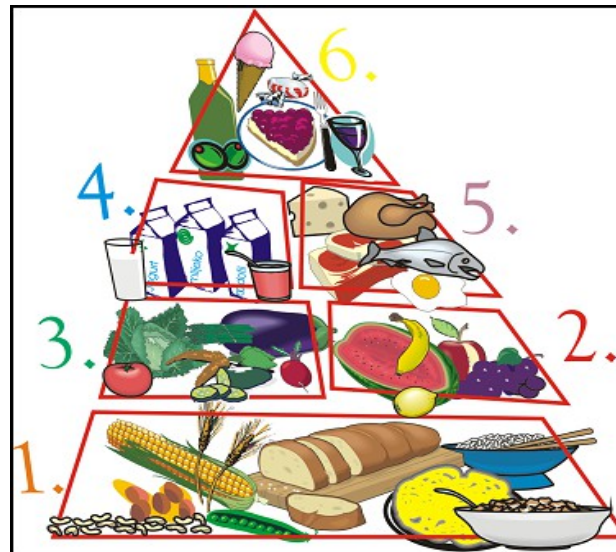
Kao što je važno liječenje inzulinom, tako je važna redovna kontrola glukoze i ishrana Vašeg djeteta.

Preporuke za djecu s dijabetesom:

- ◆ Tri glavna obroka;

- ◆ Dvije do tri užine;
- ◆ Cijela obitelj jede iste obroke.

Važno je da ishrana Vašeg djeteta bude zasnovana na uravnoteženoj hrani koja obiluje vlaknima i ugljikohidratima. Hrana koja sadrži ugljikohidrate sa visokim glikemijskim indeksom je; bijeli hljeb, bijela riža, zašećerani sokovi, kolači, krompir, sušeno voće i jako slatko voće poput datula, ananasa, lubenice ili grožđa.



Piramida zdrave ishrane za osobe sa dijabetesom zasniva se na podjeli namirnica u 6 skupina s obzirom na energetske i prehrambene vrijednosti: 1. hljeb i zamjene; 2. povrće; 3. voće; 4. mlijeko i zamjene; 5. meso i zamjene; 6. masnoće.

Vaše dijete treba da jede:

- ◆ Integralni (crni) hljeb umjesto bijelog hljeba
- ◆ Integralnu rižu umjesto bijele riže
- ◆ Kokice, orašaste plodove i sjemenke umjesto grickalica i slatkiša
- ◆ Nemasno mlijeko i jogurt umjesto punomasnog
- ◆ Nezašećerane sokove umjesto zašećerenih

Kod djece koja imaju dijabetes tipa 1, terapija inzulinom mora biti implementirana u svakodnevni život. Važno je uskladiti unos inzulina prije obroka s ukupnim unosom ugljikohidrata. Treba održavati stalan unos ugljikohidrata. Kod planirane tjelesne aktivnosti treba prilagoditi dozu inzulina, a ako je riječ o nekoj neplaniranoj aktivnosti, potreban je dodatni unos ugljikohidrata.

Slatkiši nisu zabranjeni, mogući su u umjerenim količinama. U prehrani se mogu koristiti i različiti zamjenski zaslađivači. Da bi motivirali pacijente na pravilnu prehranu, dijabetolozi ističu kako nema zabranjene hrane.



Gotovi industrijski proizvodi za oboljele od šećerne bolesti

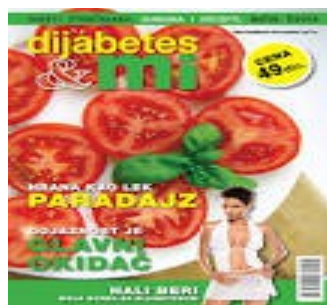
Pri razmatranju korištenja gotovih industrijskih proizvoda za dijabetičare, treba imati na umu da se do sada na tržištu nisu pojavili ovi proizvodi namijenjeni djeci oboljeloj od šećerne bolesti.

To su proizvodi namijenjeni odraslima.

Većina njih, zbog velikog sadržaja masti, ima veoma veliku energetske vrijednost, a umjesto šećera obično sadrže sorbitol. Nadalje te namirnice imaju visoku cijenu i nepotrebno povećavaju materijalne troškove porodice. Djeca oboljela od šećerne bolesti ne bi ih trebala koristiti za ishranu.

Ukoliko se ipak ponekad upotrijebe, roditelji treba da budu detaljno upoznati sa sadržajem deklaracije i kalorijskim vrijednostima proizvoda, a broj kalorija da

uračunaju u ukupne dnevne energetske potrebe.



Tjelesna aktivnost Vašeg djeteta ?

Tjelesna aktivnost je važna za djecu sa dijabetesom i ona bi trebala vježbati svaki dan. Tjelovježba smanjuje razinu šećera u krvi, tako da ako Vaše dijete uzima inzulin, ono će možda trebati smanjiti dozu.

To je zbog toga što kombinacija previše inzulina i tjelovježbe može sniziti razinu šećera i dovesti do hipoglikemije. Kako do ovoga ne bi došlo, Vaše dijete bi uvijek kod sebe trebalo imati šećera.

Tjelesna aktivnost također ima učinka na količinu hrane koju vaše dijete može



pojesti. Prije nego što vaše dijete započne sa tjelovježbom ili sportskim aktivnostima, dajte mu kruha, voćnog soka ili drugih ugljikohidrata.



**Za sve nejasnoće kontaktirajte nas!
035 303 -**

**Javna zdravstvena ustanova
Univerzitetski klinički centar Tuzla
Klinika za dječije bolesti**



ISHRANA KOD DJECE SA ŠEĆERNOM BOLESTI TIP 1