



ЛЕБНИ ЕДИНИЦИ

1 лебна единица = 25 грама леб  = 12 грама шеќер 

ГЛИКЕМИСКИ ИНДЕКС НА ХРАНАТА



ВИСОК



СРЕДЕН



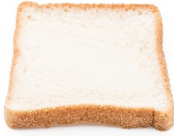
НИЗОК

АВТОР:

ТАТЈАНА ЃОРГОВСКИ

ЛЕБ И ЖИТАРИЦИ

Бел леб



25
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Интегрален леб



25
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Безглутенски леб



20
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Тонус леб класик



25
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Микс од 6 зрна

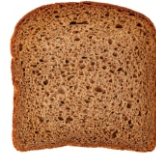


30
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Р'жан леб



25
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Дија леб



35
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Ѓеврек 1/4



30
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Макарони варени



50
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Пица



40
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Штрудла јаболко



25
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Штрудла мак



25
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

ЛЕБ И ЖИТАРИЦИ

Овесни
снегулки



20
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевхидрати

Корн
флекс



15
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевхидрати

Тортиља
бело брашно



65
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевхидрати

Тортиља
интегрално
брашно



65
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевхидрати

Вафла



12
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевхидрати

Палачинка
празна



40
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевхидрати

Палента



25
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевхидрати

Брашно



20
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевхидрати

Кифла



30
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевхидрати

Бургер
лепче



30
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевхидрати

Кроасан
со крем



20
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевхидрати

Интегрални
макарони
варени



50
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевхидрати

МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ

Млеко



250
милилитри



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Јогурт



250
милилитри



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Кисело
млеко



200
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Кисела
Павлака



300
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Фета
Сирење



300
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Грчки
јогурт



200
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Сурутка



200
милилитри



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Урда



300
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Ајран



400
милилитри



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Соја
млеко



400
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Бадемово
млеко



400
милилитри



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Оризово
млеко



100
милилитри



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ

Салеп



120
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Чоколадно Млеко



120
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Овошен јогурт



100
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Хопла



100
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Топено сирење



30
грама



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Крема за готвење



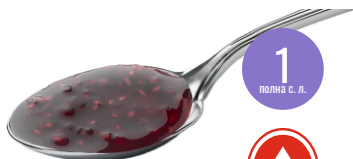
200
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

СЛАТКИ НАМАЗИ

Џем



1
полна с. л.



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Мед



1
рамна с. л.



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Нутела



1
полна с. л.



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Мармалад



1
полна с. л.



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

ОВОШЈЕ

Јаболко
(едно мало)



100
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Круша



100
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Банана
(една половина)



80
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Портокал



130
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Мандарина



140
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Цитрон
(една половина)



130
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Диња
(една резанка)



130
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Лубеница
(една резанка)



200
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Лимон



130
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Смоква
(една голема)



70
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Боровинки



90
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Цреша



90
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

ОВОШЈЕ

Малина
(грст)



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Вишна
(грст)



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Капини
(грст)



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Јагоди
(грст)



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Грозје
(9 зрна)



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Модри
сливи



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Киви



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Кајсија
(две големи)



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Праска



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Манго



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Авокадо



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Ананас



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

ЗЕЛЕНЧУК

Компир (варен)



75
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевихидрати

Морков



100
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевихидрати

Цвеколо



100
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевихидрати

Сладок морков



90
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевихидрати

Кромид



140
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевихидрати

Праз



130
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевихидрати

Ориз (варен)



50
грама



2 с. л.

1 лебна
единица = 12 грама
јаглевихидрати

Пире (компир)



90
грама



3 с. л.

1 лебна
единица = 12 грама
јаглевихидрати

Пашканат



100
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглевихидрати

Леќа (варена)



50
грама



3 с. л.

1 лебна
единица = 12 грама
јаглевихидрати

Грав (варен)



50
грама



3 с. л.

1 лебна
единица = 12 грама
јаглевихидрати

Грашок (варен)



80
грама



4 с. л.

1 лебна
единица = 12 грама
јаглевихидрати

СЕМИЊА И ЈАТКИ

Чија



30
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Ленено
семе



40
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Семки од
тиква



100
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Сончоглед



50
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Сусам



50
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Црно
семе



25
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Семки од
кајсија



130
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Орев



90
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Кикиритки



70
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Лешници



80
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Бадеми



80
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

Костени



50
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јагљехидрати

МЕСНИ ПРОИЗВОДИ

Пилешки прсти



100 грама
↓

1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Бечка шницла



100 грама
↓

1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

„Крани“ пилешко



100 грама
→

1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Чварки



100 грама
→

1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Плескавица (голема)



200 грама
↓

1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Сланина



100 грама
↓

1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

КАФИЊА (незасладени)

Капучино



120 грама
→

1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Нескафе со млеко



250 грама
→

1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Макијато



120 грама
→

1/2 лебна единица = 6 грама јагленхидрати

Лате



200 грама
→

1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

„ЦАНК ФУД“

(ВИСОКОКАЛОРИЧНА ХРАНА)

Пица



40
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглекхидрати

Пастрмајлија



40
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглекхидрати

Помфрит



100
грама



1 лебна
единица = 12 грама
јаглекхидрати

Гиро со помфрит



6 лебна
единица = 72 грама
јаглекхидрати

Хамбургер



9 лебна
единица = 108 грама
јаглекхидрати

Донер дурум



5 лебна
единица = 60 грама
јаглекхидрати

АЛКОХОЛ

Пиво



330
милилитри



1 лебна
единица = 12 грама
јаглекхидрати

Џин тоник



1 лебна
единица = 12 грама
јаглекхидрати

Водка цус



1 лебна
единица = 12 грама
јаглекхидрати

Мохито



1 лебна
единица = 12 грама
јаглекхидрати

СОКОВИ

Кока Кола



250
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Фанта



250
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Швепс



250
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Спрајт



250
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Грозје



70
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Боровинка



90
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Портокал



100
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Вишна



120
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Морков



200
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Домати



300
милилитри



1 лебна единица = 12 грама јагленхидрати

Алкохолот предизвикува хипогликемија!

Затоа никогаш немојте да пиете алкохол на гладно, мез мезе или оброк со јагленхидрати.

Засладените пијалоци како што се ликерите и пенливите вина содржат шеќери.

Едно мало пиво (330 мл) содржи 1ЛЕ. Немојте дневно да конзумирате повеќе од: 80 мл

жесток пијалок (2 чаши), 240 мл суво вино (2 чаши), Две пива од по 330 мл.

ЗНАЧЕЊЕ НА ГЛИКЕМИСКИ ИНДЕКС (GLYCEMIC INDEX -GI) НА ХРАНАТА

Познавањето и користењето на GI на храната кај лицата со дијабетес T1 и T2 обезбедува минимален пораст на постпрандијалните гликемии (висина на крвниот шеќер по оброк во интервал од 2 часа).

GI претставува нумерички индекс и ги рангира релативно јаглехидратите односно шеќерите во храната врз база на гликемиската реакција – нивната трансформација во гликоза во нашите тела. Употребата на GI треба да биде дополнителна мерка за добро контролиран дијабетес. Бенефитот од користењето на GI е обезбедување на подобра гликемиска контрола воопшто, во однос само на пресметувањето на јаглехидратите.

За пресметување на GI на храната се користи скала од 0 до 100 и повеќе. Гликемиски индекс од 100 има чистата гликоза и таа во споменатата скала служи како референтна единица.

Храната според гликемиски индекс може да се подели на храна:

Со низок GI <55

Со среден GI 55-70

Со висок GI >70

Храна која има висок GI предизвикува голем пораст на нивото на крвниот шеќер и овој вид на храна не е препорачлива за лицата со дијабетес, освен при одредени состојби како што е превенирање на хипогликемии односно ниско ниво на шеќер во крвта. По однос на храната со висок GI повеќе треба да внимаваат лицата со дијабетес тип 2.

Храната пак со низок GI – под 55, во дигестивниот систем се вари значително побавно со што порастот на гликемијата по оброкот е помала, а со тоа и гликемиските осцилации се помали.

Препорака за сите пациенти на инсулинска терапија: Секогаш со себе носете храна/сок односно прости јаглехидрати - 3-4 пакетчиња шеќер (околу 20 грама). Или пак, сок: лименка кока-кола, фанта или овошен сок.



insulinkaporta.mk