**Mokslų daktarė Sandrija Čapkauskienė pataria, kaip maitintis žiemą, jei sergate diabetu**

**Sergantys nepagydoma liga – diabetu – žiemą susiduria su didžiuliais iššūkiais. Juk temperatūros pokyčiai, saulės šviesos trūkumas kelia stresą organizmui. Biomedicinos mokslų daktarė Sandrija Čapkauskienė, pati serganti 1 tipo diabetu, pasakoja, kokiais mitybos principais vadovautis žiemą.**

„Žiemą diabetu sergantys žmonės turi gauti pakankamai vitaminų, mineralų ir skaidulinio maisto. Tad labai svarbu laikytis tų pačių mitybos taisyklių, kaip ir šiltuoju metų laiku, t. y. valgyti tris kartus per dieną – pusryčius, pietus ir vakarienę. Taip pat vartoti daug daržovių ir vaisių, gerti pakankamai skysčių, riboti riebių, gyvulinės kilmės ir saldžių produktų kiekį bei kasdien bent 30 min. aktyviai pajudėti“, – sako S. Čapkauskienė.

**Neatsisakykite vaisių ir daržovių**

Pasak biomedicinos mokslų daktarės, kiekvieną dieną svarbu pradėti nuo pusryčių. Jie padeda palaikyti stabilų gliukozės kiekį kraujyje, užtikrina sotumo jausmą ir dienos metu mažina norą užkandžiauti.

Šaltuoju metų laiku nereikėtų pamiršti ir daržovių – jų per dieną turėtumėte suvalgyti iki 400 g. Žiemą rekomenduojama rinktis mūsų klimatinėms sąlygoms būdingas šaknines gėrybes – morkas, ridikus, burokėlius ir ropes. Jos puikiai tinka tiek gaminant įvairius troškinius, tiek ruošiant trintas daržovių sriubas ar salotas.

„Žiemą reikalingų vitaminų gausu ir raugintose daržovėse: kopūstuose ir agurkuose. Juose daugiau gerųjų bakterijų ir galima rasti pakankamai daug B grupės vitaminų, kurie padeda mažinti nuovargį ir palaikyti normalią nervų sistemos veiklą. Taip pat daug vitamino C, didinančio organizmo gynybinį pajėgumą bei gerinančio imuninį atsaką“, – pasakoja S. Čapkauskienė.

Žiemą organizmui būtinos ir uogos bei vaisiai. Juose gausu vitaminų, mineralų ir antioksidantų, stiprinančių imuninę sistemą bei slopinančių laisvųjų radikalų kiekį organizme.

„Diabetą turintys asmenys dažnai prisibijo valgyti uogas dėl cukraus kiekio jose, tačiau labai nuogąstauti nereikėtų. Šaldytos uogos dar vienas būdas gauti organizmui naudingų vitaminų žiemą. Ypač tos, kurias dar vasarą užsišaldėte patys: braškes, avietės, slyvos ar serbentai. Jos išaugo daugumą vertingų medžiagų ir išlaiko gerą skonį. Rekomenduoju naudoti jas žaliuosiuose kokteiliuose ar gardinti jomis savo pusryčių košę“, – priduria pašnekovė.

Ji priduria, kad jai pačiai nuolat sekti, kaip maistas veikia gliukozės kiekį organizme, padeda nuolatinis gliukozės matuoklis „Dexcom ONE“. Mobiliojoje aplikacijoje paprasta nuolat sekti rodmenis ir vertinti, kaip kiekvienas maisto produktas veikia jos sveikatą. Sandrija, kaip ir jos bendražygiai iš kitų pasaulio šalių, priklauso „Dexcom kovotojų“ bendruomenei. Benduomenės nariai siekia savo pavyzdžiu parodyti, kad nepaisant diabeto žmonės gali gyventi aktyvų ir kokybišką gyvenimą.

**Nepamirškite judėti**

„Rekomenduoju kasdien bent 45–60 min. užsiimti vidutinio aktyvumo fizine veikla: sparčiu ėjimu, plaukimu, bėgimu ristele. Tai būtina geram organizmo funkcionavimui ir sveikatai. Pavyzdžiui, kasdienis pasivaikščiojimas – puiki galimybė pajudėti. Lengvas, optimalios trukmės ir kintančiomis sąlygomis atliekamas fizinis krūvis yra puiki mankšta raumenims bei sąnariams. Be to, ji aktyvina ir smegenų veiklą, gerina atmintį, mažina stresą bei padeda išeikvoti gautas papildomas kalorijas“, – tikina S. Čapkauskienė.

Nuolat stebėti kap gliukozės kiekis organizme kyla ir krenta, Sandrijai padeda su telefonu sujungtas gliukozės matuoklis „Dexcom One“. Jis leidžia laiku reaguoti į pokyčius ir išlaikyti gliukozės kiekį organizme normos ribose. Nuolatiniai gliukozės matuokliai (CGM) labiausiai rekomenduojami pirmojo tipo cukriniu diabetu sergantiems asmenims, tačiau jie reikalingi ir antrojo tipo diabetą turintiems asmenims, kuriems yra paskirtas intensyvus ligos valdymas insulinu.

**Apie „Dexcom“:**

Nuo 1999 m. „Dexcom, Inc.“ suteikia žmonėms galimybę valdyti diabetą, naudojant naujoviškas nuolatinio gliukozės stebėjimo (CGM) sistemas. Diabeto valdymo technologijų lyderė „Dexcom“ yra įsikūrusi San Diege, Kalifornijoje, ir veiklą vykdo visoje Europoje. Atsižvelgdama į naudotojų, globėjų ir paslaugų teikėjų poreikius, „Dexcom“ supaprastina ir tobulina diabeto valdymą visame pasaulyje. Daugiau informacijos: [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)

**Daugiau informacijos:**

Augustė Ugenskaitė

Mob. +370 630 09399

[auguste.u@coagency.lt](mailto:auguste.u@coagency.lt)