

КАК ДА НАМАЛИМ КРЪВНАТА СИ ЗАХАР

Тези инструкции са помогнали на хиляди хора с преддиабет и диабет тип 2 да намалят кръвната си захар до нормални нива, независимо от това колко високи са били първоначалните им нива преди да започнат прилагането на инструкциите. линк към оригиналната страница <http://alt-support-diabetes.org/newlydiagnosed.htm>

1. Яжте така както се храните обикновено и записвайте всичко, което сте яли за деня.

Хранете се по обичайния си начин, но започнете да мерите кръвната захар с глюкомер. Запишете на лист какво точно сте яли и при всяко хранене правете следните измервания с глюкомер -

**1. При събуждане /
на гладно.**

2. 1 час след хранене.

**3. 2 часа след
хранене.**

Това което ще откриете с тези измервания е кога и с колко се вдига кръвната ви захар след хранене и колко време ви трябва да се върнете към нормалното ниво на кръвна захар. Ще откриете също, че хранене което включва хляб, сладки плодове, нишестени храни, захар /т.е. въглехидрати/, винаги ще дава в резултат завишени нива на кръвната захар.

2. В следващите няколко дни започнете да намалявате количествата въглехидрати.

Изключете напълно хляб, зърнени храни, ориз, фасул, тестени изделия, картофи, царевича,

Плодове. Всички въглехидрати които приемате трябва да са под формата на зеленчуци. Тествайте отново кръвната си захар по описания в т.1 начин. Установете за себе си как и с колко можете да свалите нивата на кръвна захар чрез елиминация на високовъглехидратните храни.

Колкото повече се доближавате до нормални, недиабетични нива на кръвна захар, толкова по-голям шанс имате да избегнете диабетни усложнения.

Това са стойностите, които според докторите са нормални, недиабетни нива

Глюкоза на гладно	Под 5,5 mmol/l
1 час след храна	Под 7,8 mmol/l
2 часа след храна	Под 6,6 mmol/l

Ако можете да достигнете по-ниски стойности това е добре, опитайте. Американският Колеж по Клинична Ендокринология препоръчва на диабетиците да поддържат нива на глюкозата под 7,8 ммол/л 2 часа след ядене.

Когато достигнете нормални нива на кръвната захар, можете внимателно да започнете да добавяте въглехидрати към менюто си , като пак мерите кръвна захар след всяко ядене. Спрете да добавяте въглехидрати в случай че се приближите към граничните стойности.

Последните научни изследвания в тази област доказват, че стойностите на кръвна захар след хранене са от най-голямо значение с оглед на бъдещи усложнения и сърдечни заболявания.

3. Тествайте, тествайте и пак тествайте нивата на глюкозата си.

Помнете че не се състезавате с някой друг, а правите това за подобряване на собственото си здраве. Научете кои храни причиняват високи скокове на кръвната захар и фалшив глад/апетит. Запомнете кои храни нормализират нивата на кръвната захар.

Каквито и мнения да чуете, запомнете че ако един вид храна вдига нивото на кръвната ви захар над нормата, то тя трябва да бъде изключена от списъка с храните които употребявате. Така че вашият глюкомер, ще ви покаже кои храни са най- добри за вашето тяло. Използвайте глюкомера си всекидневно и си върнете здравето.

За още информация по темата - <http://www.bloodsugar101.com>