

איך להוריד את רמת הסוכר שלך בדם

התוכנית המוצעת להלן, אשר הותאמה מדף אינטרנט שפורסם באתר <http://alt-support-diabetes.org/newlydiagnosed.htm>, עזרה לאלפי אנשים, הסובלים מסוכרת מסוג 2, להשיג רמה נורמאלית של סוכר בדם, ללא קשר לרמת הסוכר בדם בעת שהתחילו את התהליך.

צעד מספר 1: אכול כרגיל ותעד את הכל בכתב

אכול באופן נורמאלי אך השתמש/י במד הסוכר בדם למדוד את עצמך בזמנים הבאים. כתוב/כתבי מה אכלת ומה היו רמות הסוכר בדםך:

| |
|-----------------------|
| עם הקימה בבוקר (בצום) |
| שעה אחת לאחר כל ארוחה |
| שעתיים לאחר כל ארוחה |

מה שתגלה/י מרישום זה הוא מתי, לאחר הארוחה, הקריאה הגבוהה ביותר שלך קורת... וכמה מה את/ה חוזר/ת לרמה נורמאלית. כמו כן את/ה יכול/ה לראות שארוחה שכוללת לחם, פירות או עמילנים אחרים וסוכרים (פחמימות) גורמת לתוצאה יותר גבוהה.

צעד מספר 2: במשך מספר ימים צמצם/י את צריכת הפחמימות

הסר/הסירי לחם, דגני בוקר, אורז, שעועית, כל מוצרי קמח, תפוז, תירס ופירות לחלוטין מהתפריט. צרוך/צרכי את כל הפחמימות שלך מירקות. בדוק/בדקי את רמת הסוכר שלך לאחר הארוחות, לפי לוח הזמנים המצוין לעיל. ראה/י מה האפקט שאת/ה יכול/ה להשיג על רמת הסוכר בדם שלך על ידי הסרת מזונות שונים, עתירי פחמימות, מתפריטך.

ככל שאנחנו מתקרבים לתוצאות שאינן בתחום הסוכרת יש סיכוי רב יותר להימנע מסיבוכים איומים.

הנה מה שרופאים מקבלים היום כרמות לא סוכרתיות:

| | |
|-------------------|--------------------|
| רמת סוכר בדם בצום | פחות מ-100 מ"ל/ד"ל |
| שעה לאחר ארוחה | פחות מ-140 מ"ל/ד"ל |
| שעתיים לאחר ארוחה | פחות מ-120 מ"ל/ד"ל |

אם את/ה מסוגלת להשיג תוצאות יותר טובות מאלה מה טוב. כמינימום, הקולג' האמריקאי לאנדוקרינולוגים קליניים ממליץ שאנשים הסובלים מסוכרת ישמרו על רמת סוכר של פחות מ-140 מ"ל/ד"ל, שעתיים לאחר הארוחה.

לאחר שהשגת רמות נורמאליות של סוכר בדם את/ה יכול/ה בזהירות להוסיף פחמימות חזרה כאשר את/ה בודק/ת את רמת הסוכר לאחר כל ארוחה. הפסק/י להוסיף פחמימות מיד לאחר שאת/ה מתקרב/ת לרמת המטרה של הסוכר בדם.

מחקרים אחרונים מצביעים על כך שהתוצאות של "אחרי הארוחה" מהוות את האינדיקציה הטובה ביותר לסיבוכים בעתיד.

צעד מספר 3: בדוק בדוק בדוק! (בדקי בדקי בדקי!)

זכור/זכרי, אנחנו לא במרוץ או תחרות עם אף אחד חוץ מעצמנו. שנה/י מידי פעם את מרכיבי המזון שלך. בדוק בדוק בדוק! למד/י איזה מאכלים גורמים לרמת הסוכר להגיע לשיא ואיזה מאכלים גורמים לתשוקות בלתי נשלטות. למד/י איזה מאכלים גורמים לך לרמת סוכר בריאה בדם. לא משנה מה אחרים אומרים לך, אם סוג מזון מסוים מעלה לך את רמת הסוכר מעל למטרות שאת/ה מכוון/ת אליהן, מזון זה אינו צריך להיות חלק מתוכנית התזונה שלך לסוכרת. מד הסוכר שלך יאמר לך מהי ה"דיאטת סוכרת" הטובה ביותר לגופך. השתמש/י בו כדי לזכות מחדש בבריאות.

לאינפורמציה נוספת בקר/י באתר: <http://www.bloodsuger101.com>