

*Хранителен режим,
подходящ за хора със
захарен диабет тип 2
и нарушена бъбречна
функция*

*изготвен от
д-р Явор Асьов, ендокринолог*

Хората със захарен диабет са изложени на повишен риск да развият хронично бъбречно заболяване (ХБЗ) - 1 от 3^{ма} диабетици има ХБЗ. Заболяването се характеризира с прогресивна загуба на бъбречна функция и може да доведе до терминална бъбречна недостатъчност, при която са необходими хемодиализа или бъбречна трансплантация. Ранните етапи на ХБЗ могат да бъдат обратими. Ето защо е важно хората с диабет да изследват редовно бъбречната си функция - препоръчва се изследване на креатинин и албинурия поне 1 път годишно (а понякога и по-често), а при необходимост да се проведе консултация със специалист нефролог. Добре е хората с диабет да полагат специални грижи за бъбреците си. Балансираното хранене, наред с физическата активност и контрол на основните рискови фактори - кръвната захар, кръвното налягане и мастния профил са основни за предпазване от бъбречно заболяване.



	Понеделник	Вторник	Сряда
Закуска	<p>Кисело мляко 2% масленост, 300 гр. (210 ккал, 9гр въглехидрати)</p> <p>Овесени Ядки, 30 гр (120 ккал, 20 гр. Въглехидрати)</p>	<p>Сандвич (пълнозърнест) с пуешко филе, котидж-сирене и маруля (254 ккал, 33 гр. Въглехидрати)</p>	<p>Омлет от 2 яйца, чушки, домати и пресен лук (207 ккал, 7 гр. въглехидрати)</p>
Обяд	<p>Шопска салата с настъргано сирене и маслини (400 гр) (190 ккал, 14 гр. въглехидрати)</p> <p>Телешка пържола на фурна със сос от гъби (400 гр) (390 ккал, 0 гр. въглехидрати)</p>	<p>Кюфтета на скара – 3 броя (320 ккал, 2 гр. Въглехидрати)</p> <p>Салата от моркови (170 ккал, 14 гр. Въглехидрати)</p> <p>1 филия пълнозърнест хляб (70 ккал, 12 гр. Въглехидрати)</p>	<p>Пилешка пържола на тиган – 250 гр (420 ккал, 0 гр. въглехидрати)</p> <p>Сладки картофи на тиган – 100 гр (90 ккал, 20 гр. въглехидрати)</p>
Закуска	<p>Две кивита (84 ккал, 20 гр. въглехидрати)</p>	<p>1 Круша (101 ккал, 27 гр. въглехидрати)</p>	<p>1 Ябълка (95 ккал, 25 гр. въглехидрати)</p>
Вечеря	<p>Пилешка супа с фиде (1 средно-голяма купа) (230 ккал, 30 гр. въглехидрати)</p> <p>1 филия пълнозърнест хляб (70 ккал, 12 гр. въглехидрати)</p> <p>Салата зеле-моркови (54 ккал, 0 гр. въглехидрати)</p>	<p>Сьомга на скара – 200 гр (390 ккал, 2г въглехидрати)</p> <p>Аспержи на скара – 4 бр (20 ккал, 2 гр. въглехидрати)</p> <p>1 филия пълнозърнест хляб (70 ккал, 12 гр. въглехидрати)</p>	<p>Паста болонезе – 400 гр (550 ккал, 58 гр. въглехидрати)</p> <p>Салата капрезе с домати, песто и моцарела – 400 гр (300 ккал, 25 гр. въглехидрати)</p>
Калории	1348 ккал	1395 ккал	1662 ккал



Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Палачинка с пълнозърнесто брашно и сирене – 350 ккал (35 гр. въглехидрати)	Овесена каша със сушени червени боровинки – 1 купа (240 ккал, 42 гр. въглехидрати)	Пълнозърнеста чабата с риба тон, маслини, обезмаслена извара и кисели краставици (500 ккал, 42 гр. въглехидрати)	Цедено кисело мляко с 6 сурови лешници и сезонен плод (623 ккал, 21 гр. въглехидрати)
Пиле с ориз – 400 гр (460 ккал, 40 гр. въглехидрати) Салата от моркови (170 ккал, 14 гр. въглехидрати)	Пъстърва, пържена, 1 бр; (210 ккал, 5 гр. въглехидрати) Картофена салата, 100 гр. (169 ккал, 10 гр. въглехидрати)	Свинска вратна пържола, 200 гр (372 ккал, 0 гр. въглехидрати) Салата зеле с моркови (54 ккал, 0 грама въглехидрати) 1 филия пълнозърнест хляб (70 ккал, 12 гр. въглехидрати)	Ниско-въглехидратна мусака, 1 порция /вж рецепта/ (289 ккал, 31 гр. въглехидрати) Салата домати и краставици - 300 гр. (30 ккал, 5 гр. въглехидрати)
1 ябълка (95 ккал, 25 гр. въглехидрати)	1 портокал (62 ккал, 15 гр. въглехидрати)	3 мандарини (135 ккал, 36 гр. въглехидрати)	1 ябълка (95 ккал, 25 ГР. въглехидрати)
Салата риба тон 400 ГР (460 ккал, 56 гр. въглехидрати) Картофена крем супа – 300 гр (180 ккал, 30 гр. въглехидрати)	Боб чорба, 2 средно-големи чинии (360 ккал, 72 гр. въглехидрати) Шопска салата с настъргано сирене и маслини (400 гр) (190 ккал, 14 гр. въглехидрати)	Супа топчета, 2 средно-големи купи (165 ккал, 8 гр. въглехидрати) 1 филия пълнозърнест хляб (70 ккал, 12 гр. въглехидрати)	Леща яхния, 1 чиния /400 гр;/ (208 ккал, 38 гр. въглехидрати) 1 филия пълнозърнест хляб (70 ккал, 12 гр. въглехидрати)
1585 ккал	1231 ккал	1364 ккал	1316 ккал

Нисковъглекхидратна мусака



НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

2 средни (1 / 454 г) патладжани, разполовени по дължина
2 супени лъжици зехтин
1/4 чаена лъжичка сол
1/4 чаена лъжичка черен пипер
450 гр постно говеждо или агнешко месо (кайма)
2 чаши (473 мл) сос маринара (доматен сос)
1 чаена лъжичка сушен риган
1/2 чаена лъжичка смяна канела
3 скилидки чесън
1/2 чаша (120 мл) обикновено 2% българско кисело мляко
2 супени лъжици пресен копър, нарязан
1/4 чаша (45г) бяло краве саламурено сирене, натрошено

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Загрейте фурната до 220° С. Поставете патладжана в тава с нарязана страна нагоре и намажете със зехтина. Подправете със сол и черен пипер. Печете 20 минути.

Междувременно направете червения сос. Намажете голям тиган със зехтин и го поставете на средно силен огън. Добавете смяното месо и гответе, разбивайки месото с помощта на шпатула, докато месото покафенее (8 мин.). Отцедете всички мазнини от тигана. Върнете го на умерен огън и добавете соса маринара, ригана и канелата и оставете да къкри. Намалете котлона до минимум и гответе непокрито, като разбърквате от време на време (10 мин.).

Нарежете 2 скилидки чесън и ги добавете в тавата за печене с патладжана. Изсипете 1/2 чаша вода в съда за печене. Внимателно изсипете лъжица месен сос върху всяка срязана страна на патладжана. Покрийте плътно тигана с фолио и печете, докато патладжанът стане много нежен, (50 мин.).

Докато патладжанът се пече, направете киселия сос. Нарежете на ситно останалата скилидка чесън и комбинирайте с киселото мляко, копъра и сиренето. Прехвърлете лодките с патладжан в чинии, изхвърляйки течността от тавата. Залейте патладжана със соса от кисело мляко и сервирайте. Получават се общо 4 порции - 1 порция е половин патладжан и 4 с.л. сос.

Пет важни стъпки, за да съхраните бъбреците си здрави:

1. ОСНОВА НА ХРАНИТЕЛНИЯ РЕЖИМ. Пациенти с диабет и хронично бъбречно заболяване (ХБЗ)* трябва да консумират индивидуална, балансирана, здравословна диета с високо съдържание на зеленчуци, плодове, пълнозърнести храни, фибри, бобови растения, протеини на растителна основа, ненаситени мазнини и ядки; и по-малко преработените меса, рафинирани въглеhidрати и подсладени напитки.
2. ВНИМАНИЕ ПО ОТНОШЕНИЕ НА КАЛИЯ. При напреднало бъбречно заболяване (ХБЗ) калият може да се покачи. В такива случаи, пациентите следва да приемат по-нискокалиеви плодове и зеленчуци (ябълки, горски плодове, мандарини, грейпфрут) и да ограничават ядките.
3. ПРИЕМ НА БЕЛТЪЧНИНИ. Препоръчва се прием на протеин, равняващ се на 0,8 гр/кг тегло за пациентите с ХБЗ и диабет и между 1,0 и 1,2 гр/кг тегло за пациентите на хемодиализа и перитонеална диализа.
4. ПРИЕМ НА СОЛ. Препоръчва се прием на <5 g сол (натриев хлорид) на ден. Ниският прием на сол намалява кръвното налягане и е свързан с намален сърдечносъдов риск. Пациентите с ХБЗ често са чувствителни към сол и не могат да регулират кръвното налягане и състоянието на обема на извънклетъчната течност в условията на висок прием на сол.
5. ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ. Препоръчва се на пациентите с диабет и ХБЗ да се извършва физическа активност с умерена интензивност с продължителност от поне 150 минути седмично, съобразено тяхната сърдечносъдова и физическа поносимост

*диабетна нефропатия

Повече информация за диабет тип 2, както и за диабетното бъбречно заболяване можете да намерите на <https://диабет.бг/>