

29.3.2020

המלצות תזונתיות לסוכרת מסוג 1 לילדים ובני נוער בתקופת הקורונה

ההתמודדות עם הטיפול התזונתי בסוכרת בעת הזו יכולה להיות מאתגרת. הילדים נמצאים בבית, ללא פעילות גופנית מסודרת, והרגלי האכילה שלהם משתנים. כל אלה עלולים להשפיע לרעה על איזון הסוכרת. יחד עם זאת, זוהי יכולה להיות הזדמנות לשיפור התזונה ואיזון הסוכרת בזכות הנוכחות ההורית והזמן הפנוי שנכפה עלינו.

המלצות:

1. חשוב לאכול בהתאם לתפריט האישי שהותאם על ידי הדיאטנית. התפריט מותאם לסוגי האינסולין, מספר הזריקות ביום (או טיפול במשאבה), מינוני האינסולין, ולצרכים התזונתיים האישיים של כל אחד.
2. כדאי לשמור על סדר הארוחות במשך היום, לאכול באופן קבוע ארוחות בוקר, צהריים וערב, וארוחות ביניים בהתאם לצורך. אכילה מסודרת וקבועה במשך היום תתרום ליצירת שגרה ותמנע אכילת יתר ועלייה לא רצויה במשקל. כדאי לאכול ללא הסחות דעת של מסכים, ולהרבות בארוחות משפחתיות.
3. חשוב לשים לב לחלוקה מתאימה של פחמימות בארוחות בהתאם לזריקות האינסולין, כדי למנוע מצבי קיצון של רמות סוכר גבוהות (היפרגליקמיה) או נמוכות מהרצוי (היפוגליקמיה).
4. כדאי לרענן את הידע לגבי מזונות עשירים בפחמימות, ולעשות זאת יחד עם הילדים בזמן הכנת המזון ובזמן הארוחה. רצוי לתרגל את ההערכה של כמות הפחמימות שנאכלת בארוחות בגרמים או כמנות תחליף של פחמימות – ניתן להיעזר בכף או בכוס מדידה או על ידי שקילת המזון (זאת הזדמנות מצוינת גם לתרגל מיומנויות בסיסיות בחשבון).
5. כדאי להכיר את סוגי הממתקים, טבעיים ומלאכותיים, ולהתייחס גם לאכילה של מוצרי דיאט או מוצרים ללא סוכר. חלק מהמוצרים האלה מכילים פחמימות וגורמים לעלייה ברמות הסוכר בדם, לעיתים באופן דומה למזון "רגיל".
6. כדאי לנצל את הזמן בו אנחנו נמצאים עם הילדים בבית כדי לעזור להם לבחור מזונות מזינים וטובים ולהוות דוגמה אישית. חשוב לדאוג למגוון מזון בריא שיהיה זמין בבית: ירקות ופירות, קטניות, דגנים מלאים, שמנים מהצומח, שקדים ואגוזים, ומקורות דלי שומן של חלבונים כמו מוצרי חלב, ביצה, דגים, עוף והודו.

7. מומלץ להפחית את הצריכה של מוצרי מזון מעובדים, שלרב עתירים בסוכר, מלח (נתרן) ושומן רווי. הסימון התזונתי החדש, הכולל מדבקות אדומות וירוקות בחזית האריזה, יכול לעזור לך לעשות בחירות בריאות יותר במהלך הקנייה.
8. כדאי לנצל את התקופה הזאת כהזדמנות לשפר את מיומנות הבישול להכין יותר אוכל בבית. רצוי לשתף את הילדים בהכנת הארוחות. בהתאם לגיל, ילדים יכולים לסייע בערבוב, בישול, חיתוך המזון ועוד. אפשר לתרגל יחד איתם קריאה של מתכונים ועבודה לפי סדר הפעולות ועבודת צוות. אפשר להפעיל את כל המשפחה במשחקים כמו בתוכניות משחקי השף ומאסטר שף, וליהנות גם מעריכת השולחן, סידור הצלחות והגשת המנות לסועדים.
9. מומלץ להקפיד על שתייה מספקת של נוזלים, רצוי מים, גם כשנמצאים בבית ולא חשים תחושת צמא.
10. כדאי לעשות פעילות גופנית באופן קבוע, רצוי כל המשפחה ביחד – כל אחד מבני המשפחה יכול להעביר אימון בתורו, ואפשר להיעזר בסרטונים ברשת או באפליקציות.

טיפול בהיפוגליקמיה – רמות סוכר נמוכות מ- 70 מ"ג/ד"ל

- ✓ במקרה שרמת הסוכר יורדת לערך נמוך מ- 70 מ"ג/ד"ל, יש לאכול או לשתות מזון המכיל 15 גרם סוכר פשוט, כמו שתייה מתוקה.
- ✓ יש למדוד את רמות הסוכר לאחר 15 דקות. במידה ורמות הסוכר עדיין נמוכות מ- 70 מ"ג/ד"ל יש לחזור על הפעולה, לאכול או לשתות 15 גרם סוכר פשוט.
- ✓ לאחר שרמת הסוכר עולה לערך תקין, יש לאכול ארוחה קלה המכילה פחמימות, כדי למנוע חזרה של היפוגליקמיה.
- ✓ חשוב שמזון המכיל סוכר, המיועדים לטיפול בהיפוגליקמיה, יהיה נגיש ובהישג יד למקרה הצורך.

כתיבה:

גילה פיימן, המועצה הלאומית לסוכרת

ד"ר מיכל גילאון קרן, המכון לאנדוקרינולוגיה וסוכרת, מרכז שניידר לרפואת ילדים
בישראל