

חג הפסח – חג האביב וחג החירות

שמחה רבה אביב הגיע פסח בא!
לפנינו הסדר ושבוע של חג עם ארוחות, טיולים ובילויים בחברת משפחה וחברים.

אני מאמינה בהנאה מן האכילה יחד עם תיכנון מראש ובחירה של מתכונים מסורתיים בריאים וטעימים. לפניכם המלצות שאספתי לתכנון הארוחות יחד עם שמירה על ערכי סוכר בטווח. לאלו שבחרים לאכול את האוכל המסורתי ללא כל הגבלת פחמימות הכנתי המלצות לניהול מיטבי של הסוכרת:

הצעד הראשון מתחיל בתכנון והיערכות מראש:

• הכינו רשימת סל קניות ים תיכוני:

מגוון ירקות טריים וקפואים, מבחר עשבי תיבול, שמן זית, אבוקדו, אגוזים, גרעינים, קוקוס, עופות, דגים, טונה, ביצים, גבינות, יוגורט לבן. פירות העונה ופירות יער קפואים, שוקולד מריר מעל 70%, קמח שקדים, יין אדום יבש, תחליפי סוכר כמו סוכרלז, סוויטאנגו ואריתריתול.

בחרו את מתכוני ארוחות החג

הכינו אוכל ביתי – מה שיוסיף לאוירת החג.
העדיפו מתכוני חג שאינם מכילים סוכר.
שדרגו את מתכוני החג המסורתיים למתכונים בריאים יותר (ע"י הפחתת כמויות המלח הסוכר ושימוש בשמנים מהצומח).
בחרו בתפריטי ארוחות שמכילים מגוון רחב של מנות דלות בפחמימה כמו עופות ודגים צלויים או אפויים, תבשילי ירקות וסלטי ירקות ללא הוספת סוכר לרטבים. ולקינוח מאפי קמח שקדים או פרי.

בהכנת מאפים וקינוחים מתוקים:

המירו את הקמח (או חלק ממנו) בקמח שקדים, הפחיתו את הסוכר שבמתכון או השתמשו בתחליפיו כמו: אריטריטול, סוויטאנגו, סוכרלז.

והנה מידע שיסייע בתכנון ארוחות החג

ספירת פחמימות

מנות פחמימה	גרם פחמימה	המזון
1.5-2	25-30	1* מצה (לפי היצרן)
1.5	22	1* מצה קלה
1.5	25-30	מצה בריי = 1 מצה מטוגנת + ביצה
2	כ-30 גרם	לחמניה עגולה מקמח מצה
0.5	8	גפילטא פיש קציצה בינונית
3 לפחות	45 לפחות	מצה שמורה – תלוי בגודל
1	15	1 כף גדושה חרוסת
1	15	2 קניידלך בינוניים
1	15	2 כפות קמח מצה
1	10	1 כוס חלב
1	15	תפוח אדמה בינוני
1	15	תירוש – 100 מלל
לאוכלי קטניות		
0.5	7	פריכית אורז גדולה
1	15	2 כפות גדושות אורז מבושל
1	15	2 כפות גדושות גרעיני תירס קפוא או "ללא תוספת סוכר"
1	15	2 כפות גדושות אפונה ירוקה
1	15	כוס פול ירוק מבושל
		עוגיות – לפי הסימון התזונתי
	4	מיץ ענבים – "רוב כוס" ** בנספח לשומרי הלכה
	0.6 / 0.3	יין יבש – "רוב כוס" ** בנספח לשומרי הלכה

*כמות הפחמימה במצות עשוי להשתנות מיצרן ליצרן. יש לקרוא את טבלת הערך התזונתי.

להערכת כמות הפחמימה במצה יש לשקול את המצה ולחלק את

המשקל ב-1.3. התוצאה תיתן את גרם הפחמימות במצה.

דוגמא: משקל המצה 33 גרם. 33 חלקי 1.3 = 25 גרם פחמימה במצה.

הכנות לקראת ארוחת החג

אכלו ארוחה בריאה ומאוזנת בצהרי היום כדי לא להגיע רעבים מאוד לסדר.
פעלו להגיע בערכי סוכר תקינים לארוחה:

- בדקו את רמת הסוכר בדם כמה שעות לפני הארוחה והוסיפו בולוס תיקון לפי הצורך בכדי להגיע לארוחת החג בערך הקרוב ל-100 מ"ג/ד"ל ככל הניתן.

בזמן ארוחות החג

- הקפידו שלפחות מחצית מהצלחת תהיה ירקות.
- הגבילו את הפחמימות – השתדלו לבחור את הפחמימות שמצווה לאוכלן (מצות) או שאהובות עליכם במיוחד
- הרבו בשתיית מים או סודה עם פלח לימון או נענע.
- השתדלו לבחור מזון שאינו מטוגן.
- תנו בולוס לפני אכילת כל פחמימה ואל תדחו את מתן הבולוס לסוף הערב.
- שתו אלכוהול בכמות מתונה – העדיפו יין יבש.
- לכרפס בצלחת הסדר – בחרו בסלרי במקום תפוח אדמה.
- הקשיבו לגוף – סיימו את הארוחה כאשר תרגישו שבעים גם אם הסעודה נמשכת.

מצוות שתיית 4 כוסות יין בליל הסדר

- מיץ ענבים או תירוש הינם פחמימה ויש להחשיבם בספירת פחמימות.
- העדיפו יין אדום יבש – המכיל פחות פחמימות וגם נוגדי חימצון.
- יין מעלה את רמת הסוכר עם שתייתו אבל עשוי לגרום להיפוגליקמיה מאוחר יותר. יין המכיל אלכוהול אינו נחשב בספירת הפחמימות למרות השלכותיו על רמות הסוכר.

- אין להזריק אינסולין על שתיית יין המכיל אלכוהול.
 - זכרו כי שתיה מופרזת של אלכוהול עלולה לגרום להיפוגליקמיה מאוחרת ולטשטוש זיהוי הסימנים עם הופעתה.
 - על נשים הרות להימנע משתיית אלכוהול.
- אם שתיתם 4 כוסות יין במשך הערב, יש להיזהר מהיפוגליקמיה במשך שנת הלילה שכן אלכוהול מעכב את שחרור הסוכר ממאגרי הכבד. כדי למנוע היפוגליקמיה לילית יש:
- לשתות יין יחד עם הארוחה.
 - לשתות את מינימום היין הנדרש לפי המצווה – "רוב כוס" הסבר בנספח לשומרי ההלכה.

מה עוד יכול לסייע?

סיימתם לאכול אבל הסעודה נמשכת קומו מן השולחן פנו את הצלחת, סייעו בפינוי השולחן והדחת הכלים, זו גם ההזדמנות לשוחח עם קרוב משפחה שלא פגשתם זמן רב, לשחק עם ילדיי המשפחה ולסייע בהאכלת התינוק.

בארוחה עתירת חלבון ושומן מומלץ למטופלי משאבות לתת תוספת של אינסולין בצורת בולוס מושהה **Square** למשך כ-4-2 שעות. כל 200 גרם בשר נספרים כ-20 גרם פחמימות.

לפני השינה מומלץ לבדוק את רמת הסוכר בדם ולתקן לפי הצורך, על מנת למנוע היפרגליקמיה במשך הלילה. מאידך אם שתיתם אלכוהול בארוחה יש להפחית את מינון האינסולין לתיקון כדי למנוע היפוגליקמיה לילית.

חג הפסח הוא גם חג החירות. בידיכם החופש לבחור מה אתם אוכלים וכמה. אך הקפידו לתת כיסוי מתאים באינסולין ולעקוב אחר רמות הסוכר לאחר הארוחה.

חג פסח כשר ושמח!

ד"ר ברוריה שר – דיאטנית האגודה לסוכרת נעורים
 המלצות אלו אינן מחליפות המלצות אישיות של הצוות המטפל

נספח לשומרי הלכה

מומלץ להכין ולשקול מראש את המצות לסדר.

מצוות שתיית 4 כוסות:

הגדרת נפח כוס היין: (לפי הדף של הרב קרליץ)

יש המחשבים כוס 86 מ"ל ויש המחשבים כוס כ-135 מ"ל. ניתן למהול 40% ממיץ הענבים (תירוש) או מהיין במים ומתוך הכוס ניתן לשתות "רוב כוס" – כלומר כ-51% מנפח הכוס. בטבלה שלפניכם פירוט אופן הכנת המיהול להכנת הכוס, כמות גרם פחמימה בכוס וב-"רוב כוס". **את המיהולים מומלץ**

להכין מראש.

סוג היין, הכוס והכנת המיהול	גר פחמימה בכוס	כמה לשתות? נפח "רוב כוס" מ"ל	גר פחמימה ב"רוב כוס"
מיץ ענבים			
כוס = 86 מ"ל	8	45	4
52 מל מיץ			
35 מל מים			
כוס = 135 מ"ל	12	70	7
81 מ"ל מיץ			
54 מ"ל מים			
יין מתוק			
כוס = 86 מ"ל	6	45	3.5
52 מ"ל יין			
35 מים			
כוס = 135 מ"ל			
81 מ"ל יין	10	70	6
54 מ"ל מים			
יין יבש			
כוס = 86 מ"ל	0.7	45	0.3
52 מ"ל יין			
35 מ"ל מים			
כוס = 135 מ"ל	1	70	0.6
81 מ"ל יין			
54 מ"ל מים			