

מלאים, מוצרי חלב דלי שומן, מוצרי בשר לא שמינים, וכן יש להקפיד על אכילה קבועה ויומית של שומנים חד ורב רוויים כגון אבוקדו, טחינה, אגוזים ועוד.

**הייתי באירוע או בחו"ל, ופרקתי את עול הדיאטה. אבלתי הכל והרבה. האם אני צריך לר-טול כדור נוסף?**

ללא בדיקה לבירור רמת הסוכר בדם וללא התייעצות רפואית מקדימה – זה אסור. תוספת של כדור, שנראית כפעולה תמימה, עלולה להסתיים באסון.

**האם אני חייב בפעילות גופנית, ואם כן, איזו מומלצת?**

כבר הוכח מדעית שפעילות גופנית נחשבת לתרופה הברוקה להורדת רמות הסוכר. לכן כל חולי הסוכרת, כערך טיפולי, מחויבים להקפיד על משטר אימונים קבוע ויומי. מכלל הפעילויות מומלץ האימון האירובי, הכולל הליכה, רכיבה על אופניים ואופני כושר, שחייה, ריצה קלה וכו'. גם האימון האנאירובי מועיל, בעיקר תר-גילי כוח, משקולות וקפיצות המעלים את מסת השריר. ככל שמסת השריר גבוהה יותר, כך ניצול הסוכר גבוה יותר.

**מאיילו פעילויות רצוי להימנע?**

חובה להימנע מכל סוג של אימון עציים, ריצת מרתון למשל, העלול לגרום לנפילת סוכר פתאומית שתגרום לאיבוד הכרה ולפעמים אף למ-וות. כמו כן לא מומלץ להתאמן בתנאי חום או קור חריגים ובמקומות גבוהים או נמוכים במיוחד. צלי-לה וצניחה חופשית על בסיס קבוע הן פעילויות שרצוי להימנע מהן.

**כיצד להתאמן?**

יש להתחיל כל פעילות גופנית באופן מתון, הדרגתי ובהתאם ליכולת האישית של כל חולה. מומלץ להתייעץ עם מדריך כושר מומחה או עם הצוות הרפואי, ובחלק מהמקרים להעדיף פעי-לות גופנית בנוכחות מדריך. לפני ביצוע כל סוג של פעילות חשוב והכרחי להצטייד בסוכר זמין בהישג יד, כי במהלך כל אימון עלולה להת-רחש נפילת סוכר. ברגע שאתם חשים בעילפון מתקרב, לגימה או אכילה של דבר מה ממוקם ימנעו אותו.

**אני חולת סוכרת ורוצה להרות. מותר לי?**

עקרונית כן, אבל אסור שזה יהיה היריון ספונ-טני כי כל היריון בקרב חולות סוכרת נחשב היריון בסיכון גבוה. יש להרות רק אחרי ייעוץ רפואי וב-תנאי שרמות הסוכר בדמך מאוזנות.

**מותר לי להשתמש בתרופות לאיזון הסוכרת במהלך ההיריון?**

לא רק שמותר לך, אלא את אף חייבת. חלק מהתרופות אסורות לשימוש בהיריון, ולכן הרר-פא המטפל יחליף לך אותן בתרופות הבטוחות לך ולהתפתחות העובר.

**היריון גורם להשמנה, שמגבירה את הסוכרת. מה לעשות?**

גם בקרב נשים בריאות עולות רמות הסוכר במהלך ההיריון, וזאת כיוון שצריכת האינסולין גוברת. אבל רופא מנוסה ידע לאזן אותן בקלות.

**האם אחרי הלידה יחזור ערכי הסוכר שלי למצב-כם שלפני ההיריון?**

כן, במרבית המקרים, אבל אם הסוכרת תצא מאיזון יתאימו לך טיפול אחר.

**האם נכון שהיריון מגביר את סיבוכי המחלה?**

הבשורה הרעה היא שכן. היריון אכן מגביר סיבוכי סוכרת ואף עלול לגרום בעצמו לסיבוכים, בעיקר בעיניים ובכליות, אבל יש לזכור שזה זמני וחולף בדרך כלל מעצמו בסיום ההיריון.

**האם מחלת הסוכרת מגבילה אותי בבחירת מק-צווע?**

לא, כיוון שסוכרת היא מחלה שאפשר לחיות איתה ולתפקד כאדם בריא. אבל יש להימנע מעי-בודה בתנאי מתח ולחץ ומעיסוקים קבועים הכו-ללים טיסה, צלילה וטיפוס לגובה.

התשובות וההמלצות בכתבה זו ניתנו באופן גורף וכוללני, ולכן רצוי שכל מטופל יתייעץ עם רופא או עם מומחה למחלה בנוגע לצרכיו האישיים. ●

את מדדי הסוכר בדמם ואף נרפאים מהמחלה. אבל זה נכון בעיקר למי שהמחלה לא חצתה אצלו את קו 20 השנים. לחולים בעלי ותק כזה לא מומלץ לעבור את הניתוח, כי ספק גדול אם תוצאותיו אכן ישפרו את מדדי הסוכר בדם.

**עברתי ניתוח לקיצור קיבה והבראתי מהסוכרת. מותר לי כבר לאכול הכל, כולל מאכלים מתו-קיב?**

ממש לא. הניתוח רק סיפק הזדמנות לאתחל את ההמנגונים ולשפר את תפקודם, אבל גוף שחלה פעם במחלה "זוכר" אותה, והיא תתחדש אם לא שומרים על תזונה מאוזנת. הגזמה תזונתית תעורר מחדש את הסוכרת.

**אני משתמש בתרופות לאיזון הסוכרת. האם מותר לי לשתות אלכוהול?**

ההמלצה הגורפת לגבר מסתכמת בשתי מנות אלכוהול ביום ולאשה – מנה אחת. זאת לפי תחשיב של 15 גרם אלכוהול לכוסית. בעבר חל

## אני חולת סוכרת ורוצה להרות. מותר לי? עקרונית כן, אבל אסור שזה יהיה היריון ספונטני כי כל היריון בקרב חולות סוכרת נחשב היריון בסיכון גבוה. יש להרות רק אחרי ייעוץ רפואי ובתנאי שרמות הסוכר בדמך מאוזנות

איסור חמור על צריכת שתייה חריפה מחשש לאינטראקציה מזיקה עם התרופות, אבל ככל שהעמיק מחקר הסוכר שוחרר מעט את הרסן, כך שכיום זה כבר לא טאבו. עם זאת, יש לזכור ששתית יתר עלולה לגרום לאיבוד הכרה.

**כמה מנות פרי יומיות מומלצות לסוכרתיים?**

הרפואה האופטימלית שואפת להתאמה לכל חולה, להיות "מחויטת אישית", ולכן ההמלצה משתנה מחולה לחולה. מה שכן, מאחר שב-100 גרם פרי מכל סוג יש בערך אותה רמת סוכר, אין למעשה הבדל בין לימון לרימון, או בין תפוח ירוק וחמוץ לתפוח אדמדם ועסיסי. מה שקובע זו הכמות ולא בהכרח סוג הפרי.

**האם מומלץ לשתות מיץ פירות טבעי?**

לא. לכל כוס כוז נסחטים שניים, שלושה ולפע-מים אף יותר פירות, שבטעות נספרים כמשקה קל ומשבשים את ספירת מינון הפירות היומי המומלץ. מה גם שריכוז גבוה של סוכר, שמתמזה מסחיטת כמה פירות, עלול להעלות מהר מדי ובאופן מסוכן את רמות הסוכר בדם.

**האם ירקות אדומים, גמבה ועגבנייה מכילים כמויות סוכר גבוהה יותר מאשר ירקות ירוקים?**

לפלאלים משני הצדדים יש אותה השפעה, ולכן כבר לא מגבילים בצריכתם. בעבר צימצמו את תצרוכת הגזו, כיום כבר לא, אבל מומלץ להימנע ממיץ גזו, שמכיל 3-5 גזרים.

**האם אפשר לאכול שוקולד ללא סוכר או סוכ-ריות ללא סוכר ללא הנבלה?**

לא. מאכלים אלה לא מכילים סוכר אבל מכילים ממתיקים מלאכותיים בעלי ערך פחמימי-תי, כך שצריכה מוגברת תעלה בסופו של דבר את רמת הסוכר בדם.

**האם מומלץ לצרף לחם קל?**

לא בהכרח. העדיפות היא ללחם מדגנים מלאים כיוון שתוספת דגנים לתזונתם של החו-לים חשובה יותר מההבדל הקלורי בין סוגי הלחם השונים.

**הדיאטה המומלצת לחולי סוכרת צריכה להת-בסס על ריבוי ירקות, מינעו פירות ובשר רזה במיוחד?**

התזונה המומלצת צריכה להכיל גם דגנים