

Co to jest wymiennik węglowodanowy i jak go policzyć?

Wymienniki węglowodanowe... każdy diabelek na intensywnej insulinoterapii je liczy w swoich posiłkach, a przynajmniej próbuje...

Zacznijmy od początku. Czym są węglowodany? To podstawowe źródło energii dla naszych organizmów. Węglowodany zwane również cukrami, powinny znajdować się w każdym posiłku, jednak ich porcje muszą być kontrolowane, gdyż to one zasadniczo wpływają na stężenie glukozy we krwi.

Cukry to nie tylko produkty słodkie, to również produkty mączne, kasze, makrony, ryż itp., które są źródłem węglowodanów złożonych. Cukry złożone, szczególnie te, znajdujące się w produktach pełnoziarnistych wchłaniane są wolniej i dłużej, przez co korzystnie wpływają na unormowanie się glikemii po posiłku. To one są najbardziej polecane diabetykom.

Gdzie szukać węglowodanów?

Wiele z naszych posiłków to potrawy i produkty złożone z nie tylko węglowodanów, ale również białek i tłuszczu. Mało jest takich produktów i potraw, które składają się wyłącznie z węglowodanów, ale wiele z nich w znaczącej przewadze je zawiera. Poniższy schemat podpowie nam w których produktach mamy w przewadze węglowodany:

Węglowodany (głównie)

- **mąka i przetwory zbożowe** (mąka, ryż, kasza, makaron, płatki śniadaniowe, pieczywo)
- **owoce i przetwory** (jabłka, śliwki, banany, dżemy, soki)
- **niektóre warzywa** (ziemniaki i przetwory, gotowana marchew, buraki, bób, rośliny strączkowe)
- **produkty mleczne** (mleko, jogurty, kefiry, serwatki, maślanki, serki homogenizowane)
- **słodkości** (miód, cukier, ciasta, batony)

Co to jest wymiennik węglowodanowy?

Przez lata obserwowano wpływ węglowodanów, na glikemii u diabetyka po posiłku. Stężenie glukozy we krwi po jedzeniu zależy od porcji produktu węglowodanowego w posiłku. Znacznie wyższą glikemii po posiłku będzie miał diabelek po zjedzeniu trzech kromek chleba niż w przypadku posiłku składającego się z jednej kromki chleba.

Opracowano zatem system liczenia węglowodanów w posiłkach, który dość dokładnie pozwala przewidzieć stężenie glukozy we krwi po posiłku, a więc znacznie ułatwia oszacowanie potrzebnej dawki insuliny do jedzenia.

Ustalono zatem, że:

Wymiennik Węglowodanowy (WW) to 10 gram węglowodanów przyswajalnych zawartych w porcji produktu. 1 WW to 40 kcal. Średnio 1 wymiennik węglowodanowy podnosi stężenie glukozy o 30-40 mg/dL u osoby dorosłej.

Węglowodany przyswajalne to te, które są wchłaniane przez nasz organizm i powodują wzrost glikemii po jedzeniu.

Błonnik pokarmowy, który znajduje się w wielu produktach pełnoziarnistych i warzywach to węglowodany nieprzyswajalne w przewodzie pokarmowym, więc również nie wpływa na wzrost glikemii.

„Ale czy mi WW są potrzebne...?”

Jeśli jesteś leczony metodą wielokrotnych wstrzyknięć inuliny w ciągu dnia to wymiennik węglowodanowy znacznie ułatwi Ci życie. Taki sposób liczenia jedzenia pozwoli Ci na większą swobodę w wybieraniu posiłków, a także..... ich ilości (oczywiście z umiarem i rozsądkiem – nadmiar szkodzi nawet zdrowym). Twój lekarz ustali ile potrzebujesz insuliny na każdy 1 WW. W ten sposób podasz tyle insuliny na posiłek ile faktycznie potrzebuje Twój organizm i na tyle ile zamierzasz zjeść, bez ryzyka wahań glikemii po posiłku.

Jak policzyć WW?

Produkty kupowane na świeżo jak pieczywo, owoce, nie opakowane – ilość wymienników ustalamy w oparciu o tabele kalorii i masę produktu, które dostępne są również w internecie. Można również korzystać z aplikacji, które pomogą policzyć WW w naszym posiłku.

Produkty w opakowaniach najczęściej mają tabelę z informacją żywieniową – ilość WW ustalamy w oparciu o zawartość węglowodanów i masę porcji produktu.

Uwaga: przy produktach wysokobłonnikowych, należy odjąć masę błonnika pokarmowego od węglowodanów ogółem, przed obliczaniem WW.

Kilka przykładów:

Jogurt naturalny z ziarnami zbóż 175g

W tabeli z informacją żywieniową odszukujemy zawartość (na 100g jogurtu):

Węglowodany 13,8g

Błonnik 0,6g

1WW – 10g węglowodanów

$(13,8g - 0,6g) \times 175g / 100g = 23,1g \sim 2,3WW$

Jabłko 180g (średniej wielkości)

Informacja z tabel kalorii (na 100g jabłka):

Węglowodany 10,1g

Błonnik 2g

1WW – 10g węglowodanów

$(10,1-2,0) \times 180g / 100g = 14,6g \sim 1,5WW$

Warto pamiętać, że w tabelach i na opakowaniach produktów spożywczych, wartość odżywcza podana jest najczęściej dla 100g produktów. Nie zawsze jadamy taką porcję. O tym również należy pamiętać licząc WW w posiłku.

Trudne początki...

Na początku zawsze jest trudno. Jeśli rozpoczynasz naukę liczenia WW przyda Ci się waga kuchenna i tabele kalorii. Warto rozpocząć liczenie wymienników od ważenia każdego posiłku i liczenia WW. Nasze oczy i pamięć szybko się uczą. Trening czyni mistrza. Z czasem będziesz potrafił dokładnie oszacować ilość WW w swoim posiłku bez użycia wagi. Nie zapominaj, że czasem warto zweryfikować swoje umiejętności powracając choć na chwilę do ważenia posiłków. Rutyna może zgubić. W codziennym liczeniu wymienników mogą również pomóc aplikacje na telefon lub tablet, jak np. aplikacja Diabdis.

Powodzenia!