

Czytanie etykiety z informacjami o wartościach odżywczych

Drobny druk jest bardzo istotny dla osób chorych na cukrzycę.



Prawie wszystkie produkty spożywcze dostarczane w opakowaniach mają etykietę z informacjami o wartościach odżywczych. Etykiety te zawierają wszystkie informacje, których potrzebujemy, aby dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych. Oto jak należy je czytać.

Zacznij tutaj

To co jesz, jest istotne. Tak samo jak to, ile jesz. Rozmiar porcji tego produktu spożywczego to $\frac{2}{3}$ filiżanki. Etykieta przedstawia ilość składników odżywczych i kalorii, jaką przyjmiesz na każde $\frac{2}{3}$ spożytej filiżanki. Ten pojemnik zawiera 8 porcji. Jeśli zjesz cały pojemnik, przyjmiesz 8 razy więcej kalorii, tłuszczu i innych składników odżywczych wymienionych na etykiecie! Porozmawiaj ze swoim zespołem ds. cukrzycy o tym, ile składników odżywczych potrzebujesz każdego dnia.

Kalorie

Gry próbujesz utrzymać wagę lub schudnąć, musisz zwracać uwagę na liczbę kalorii, które spożywasz. Porozmawiaj ze swoim zespołem ds. cukrzycy o tym, ile kalorii potrzebujesz każdego dnia. Użyj tego wiersza, aby sprawdzić, czy ta opcja żywieniowa pasuje do Twojego planu. Czytaj etykiety z informacjami o wartościach odżywczych, aby porównywać liczbę kalorii w produktach, co pozwoli Ci wybrać opcje o najniższej kaloryczności.

Tłuszcze łącznie

Ten wiersz informuje, ile tłuszczu zawiera porcja tego produktu spożywczego. Produkt ten zawiera tłuszcze, które są dla Ciebie dobre, takie jak kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone. Zawiera on również tłuszcze, które nie są dla Ciebie korzystne, takie jak:

- Kwasy tłuszczowe nasycone
- Kwasy tłuszczowe typu trans

Częstsze spożywanie pokarmów o obniżonej zawartości tłuszczu może pomóc w kontrolowaniu kalorii i utrzymaniu zdrowej masy ciała. Produkt spożywczy o niskiej zawartości tłuszczu zawiera 3 gramy tłuszczu lub mniej na porcję.

Sód

Sód nie wpływa na stężenie glukozy we krwi (poziom cukru we krwi). Wiele osób spożywa jednak więcej sodu niż potrzebuje. W przypadku wielu osób z cukrzycą i stanem przedcukrzycowym zalecane dzienne spożycie wynosi nie więcej niż 2300 miligramów (1 łyżeczka).¹ Gdy mówimy o źródłach sodu, często mamy na myśli sól kuchenną. Jednak wiele spożywanych przez nas produktów zawiera sód. Czytanie etykiet może pomóc w porównaniu ilości sodu w produktach, tak aby można było wybrać opcje o niższym stężeniu sodu.

Fakty dotyczące odżywiania

8 porcji w pojemniku

Rozmiar porcji 2/3 filiżanki (55 g)

Ilość na porcję

Kalorie 230

Procentowa referencyjna wartość spożycia*

Tłuszcze ogółem 8 g 10%

Tłuszcze nasycone 1 g 5%

Tłuszcze *trans* 0 g

Cholesterol 0 mg 0%

Sód 160 mg 7%

Węglowodany ogółem 37 g 13%

Błonnik pokarmowy 4 g 14%

Cukry ogółem 12 g

Zawiera 10 g dodatku cukru 20%

Białko 3 g

Witamina D 2 mcg 10%

Wapń 260 mg 20%

Żelazo 8 mg 45%

Potas 235 mg 6%

*Procentowa referencyjna wartość spożycia (RWS) wskazuje, ile składników odżywczych dostarczy porcja danego pokarmu w ramach codziennej diety. Ogólne porady żywieniowe opierają się na diecie złożonej z 2000 kalorii dziennie.



Porozmawiaj ze swoim zespołem ds. cukrzycy o tym, jakie produkty uwzględnić w planie żywieniowym.



Czytanie etykiety z informacjami o wartościach odżywczych

Węglowodany łącznie

Jeśli liczysz ilość węglowodanów, ten wiersz jest bardzo istotny. Kategoria „węglowodany łącznie” obejmuje cukier, skrobię i błonnik.

Błonnik

Błonnik jest częścią żywności pochodzenia roślinnego, której organizm nie trawi. Dorośli powinni spożywać od 25 do 30 gramów błonnika dziennie.

Cukry

Cukry szybko podnoszą stężenie glukozy we krwi. Ważne jest więc, aby zwracać uwagę na pokarmy o dużej zawartości cukru. Unikaj żywności z dodatkiem cukru. Cukier dodany to cukier, który dodano podczas przetwarzania (np. do napoju lub ciastek). Różni się to od cukru, który naturalnie występuje w żywności (np. w owocach).

Białko

Białko jest potrzebne organizmowi. Białko pomaga poczuć sytość, ale nie zwiększa stężenia glukozy we krwi. Większość ludzi nie przyjmuje wystarczającej ilości białka.

Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania

- 5% lub mniej dziennego zapotrzebowania oznacza, że żywność ma niską zawartość tego składnika odżywczego
- 20% lub więcej dziennego zapotrzebowania oznacza, że żywność ma wysoką zawartość tego składnika odżywczego

Fakty dotyczące odżywiania

8 porcji w pojemniku

Rozmiar porcji

2/3 filiżanki (55 g)

Ilość na porcję

Kalorie

230

Procentowa referencyjna wartość spożycia*

Tłuszcze ogółem 8 g	10%
Tłuszcze nasycone 1 g	5%
Tłuszcze trans 0 g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sód 160 mg	7%
Węglowodany ogółem 37 g	13%
Błonnik pokarmowy 4 g	14%
Cukry ogółem 12 g	
Zawiera 10 g dodatku cukru	20%
Białko 3 g	
Witamina D 2 mcg	10%
Wapń 260 mg	20%
Żelazo 8 mg	45%
Potas 235 mg	6%

*Procentowa referencyjna wartość spożycia (RWS) wskazuje, ile składników odżywczych dostarczy porcja danego pokarmu w ramach codziennej diety. Ogólne porady żywieniowe opierają się na diecie złożonej z 2000 kalorii dziennie.

Osiągnij odpowiednią równowagę składników odżywczych:

- Ogranicz spożycie: kwasów tłuszczowych nasyconych, kwasów tłuszczowych typu trans, cholesterolu i sodu
- Zadbaj o spożywanie wystarczającej ilości: potasu, błonnika, witamin A, D i C, wapnia i żelaza

Odwiedź stronę www.NovoCare.com, aby uzyskać dodatkowe materiały i przydatne informacje! Skieruj aparat smartfona na kod QR, aby uzyskać szybki dostęp do strony internetowej na telefonie.



Zeskanuj mnie!

Piśmiennictwo: 1. Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne. Standards of medical care in diabetes—2022. *Diabetes Care*. 2022;45(suppl 1):S1-S270.

Firma Novo Nordisk Inc. udziela pozwolenia na powielanie tego dokumentu do celów edukacyjnych organizacji non-profit wyłącznie pod warunkiem, że będzie on przechowywany w oryginalnym formacie oraz że wyświetlane będą informacje o prawach autorskich. Firma Novo Nordisk Inc. zastrzega sobie prawo do wycofania tej zgody w dowolnym momencie.

NovoCare® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Wydrukowano w Stanach Zjednoczonych US22DI00432 Listopad 2022 r.

www.NovoCare.com

