

Šećerna bolest i prehrana

Dijetoterapija je jedna od sastavnih dijelova liječenja šećerne bolesti, utječe na regulaciju i sam tijek šećerne bolesti. Dijabetička dijeta nije ista za svakog bolesnika ovisi o propisanoj terapiji, metaboličkim potrebama, navikama, socio-ekonomskom statusu te tjelesnoj aktivnosti.

Prehrana osoba sa šećernom bolešću bez razvijenih renalnih ili kardiovaskularnih komplikacija koje bi uvjetovale dodatna ograničenja, nije "dijeta" nego pravilna prehrana preporučljiva svima za prevenciju kroničnih bolesti. Kao alternativa sve se više nameće mediteranska prehrana koja je pokazala jednako dobar učinak na regulaciju glukoze i tjelesne težine te na kardiovaskularne rizične čimbenike. Osim toga, kombinacija mediteranske i dijabetičke prehrane daje veću slobodu izbora namirnica osobama sa šećernom bolešću.

Oboljelima od šećerne bolesti promjena prehrambenih navika predstavlja najveći problem jer bolesnici imaju osjećaj da se radi o strogim zabranama i jednoličnoj prehrani. Međutim, vrlo brzo nakon utjecaja pravilne prehrane na kvalitetu života, novi način pripreme hrane i izbor namirnica postaje dobar odabir za cijelu obitelj.

Sastavljanje jelovnika i kontinuirano praćenje plana prehrane dio su edukacije osoba sa šećernom bolešću. Plan prehrane je individualan i temelji se na: dnevnom unosu energije, rasporedu obroka i sastavu makronutrijenata. Ciljevi plana prehrane u liječenju šećerne bolesti su: održati odgovarajuću razinu glukoze u krvi, uredan krvni tlak, profil lipida i lipoproteina, osigurati unos odgovarajućih nutrijenata te iako je izbor namirnica ograničen uživati u hrani.

Unos energije

Ukupni dnevni energijski unos određuje se prema stupnju uhranjenosti i tjelesnoj aktivnosti. Idealni indeks tjelesne mase (ITM) za žene je 22 kg/m², odnosno 23 kg/m² (korekcija za dob nakon 30 god.), a za muškarce je 23 kg/m², odnosno 24 kg/m² (korekcija za dob nakon 30 god.) i prema njemu se određuje idealna tjelesna masa bolesnika. Izračun točnog energijskog unosa:

- 1) Idealna tjelesna masa x 18 kcal (za preuhranjene osobe),
- 2) Idealna tjelesna masa x 25 kcal (osobe s normalnom tjelesnom masom),
- 3) Idealna tjelesna masa x 30-40 kcal (pothranjene osobe)

Raspored obroka

Broj obroka ovisi o terapiji za šećernu bolest. 5-6 obroka imaju bolesnici koji se liječe samo dijabetičkom dijetom, bolesnici na terapiji oralnim hipoglikemicima, predmiješanim humanim inzulinima te bolesnici na terapiji bazalnim inzulinom u kombinaciji s oralnim hipoglikemicima.

3-4 obroka imaju bolesnici koji primaju predmiješane inzulinske analoge u dvjema ili trima dozama ili bazal-bolusnu inzulinsku terapiju.

Prehrana i terapija šećerne bolesti prilagođena unosu ugljikohidrata po DAFNE (*Dose Adjustment For Normal Eating*) programu namijenjena je bolesnicima koje imaju šećernu bolest tip 1.

Za ovakav pristup potrebna je individualna edukacija oboljelih. Važno je znati kontrolirati unos ugljikohidrata s dozom inzulina budući da ugljikohidrati uzrokuju porast glukoze u krvi, dok masti i bjelančevine imaju vrlo mali, zanemariv učinak. Pojedini ugljikohidrati, različito utječu na razinu glukoze u krvi. Cilj ovog pristupa je omogućiti osobi sa šećernom bolešću tipa 1 slobodnu prehranu s fleksibilnim rasporedom obroka bez oscilacija glikemije.

Makronutrijenti

Ugljikohidrati, bjelančevine i masti sastavni su dijelovi hrane. Brzina porasta šećera u krvi ovisi o vrsti i količini konzumirane hrane. Udio ugljikohidrata je 45-60%, bjelančevina 12-20 % i masti $\leq 35\%$ u ukupnom dnevnom energijskom unosu.

Prednost treba dati ugljikohidratima iz voća, povrća, integralnih žitarica, mahunarki i mlijeka sa smanjenim postotkom mliječne masnoće. Kvalitetnim bjelančevinama koje se dobro probavljaju i osiguravaju svih devet esencijalnih aminokiselina potrebnih za funkcioniranje organizma (meso, perad, riba, jaja i sir) te nezasićenim masnim kiselinama iz biljnih ulja, sjemenki, orašastog voća i plave ribe. vlakna iz voća, povrća, sjemenki žitarica i mahunarki imaju veliku ulogu u prevenciji šećerne bolesti, bolesti srca i opstipacije. Naime, vlakna povećavaju volumen stolice, smanjuju apsorpciju glukoze u gastrointestinalnom traktu što djeluje na snižavanje glukoze u krvi i potrebe za inzulinom.



Slika1. Tanjur pravilne prehrane

Prilikom sastavljanja jelovnika važno je voditi računa o količini i vrsti hrane te rasporedu i vremenu obroka. Namirnice je potrebno vagati dok se ne stekne navika kolika količina hrane treba biti u vašem tanjuru. Tanjur pravilne prehrane (Slika 1.) pokazuje kako bi trebali izgledati ispravan raspored namirnica u pojedinom obroku. Izostavljanjem jedne od navedenih skupina namirnica vaša regulacija šećera neće biti zadovoljavajuća. Ukoliko u vašem tanjuru prevladavaju namirnice samo iz jedne skupine također ćete imati loše reguliranu glikemiju.

Obrok koji sadrži isključivo jednostavne ugljikohidrate npr. slastice, med najbrže povisuje razinu glukoze u krvi. Složeni ugljikohidrati poput škroba iz graha, krumpira sporije se razgrađuju u probavnom sustavu do glukoze i sporije ulaze u krv.

Ako obrok sadrži uz ugljikohidrate i veću količinu bjelančevina, glukoza u krvi će porasti kasnije, za razliku od situacije kad su uneseni samo ugljikohidrati. Isto se događa i s mastima koje u kombinaciji s ugljikohidratima odgađaju povišenje glukoze u krvi

Glikemijski indeks

Glikemijski indeks (GI) je mjera relativnog porasta glukoze u krvi nakon unosa nekog ugljikohidrata. Namirnice koje uzrokuju veći porast glikemije unutar dva sata imaju veći glikemijski indeks. Namirnice s niskim glikemijski indeksom povećavaju inzulinsku osjetljivost, pomažu pri kontroli bolesti, smanjuju glad i produljuju osjećaj sitosti, smanjuju rizik srčanožilnih bolesti i smanjuju pojavu hipoglikemije poslije tjelesne aktivnosti. Prednost se daje namirnicama s niskim GI poput graha, graška, leće, slanutka, integralne riže i tjestenine, zobnih pahuljica, poriluka, kupusa, mahuna i kelja. Navedene namirnice možete pripremiti u jelima poput zobnih pahuljica na mlijeku s cimetom, varivo od graha s ječmenom kašom, integralna riža s brokulom, varivo od leće i slanutka, pirjanih mahuna i kelja na lešo s maslinovim uljem.

Trajanje i način pripreme hrane mogu utjecati na glikemijski indeks hrane.

Tjestenina kuhana al dente, kroz 10 minuta ima manji glikemijski indeks od tjestenine kuhane 20 minuta. Pečeni krumpir i pire krumpir imaju veći glikemijski indeks u odnosu na kuhani krumpir. Konzervirano i sušeno voće te voćne kašice imaju veći glikemijski indeks u odnosu na svježe voće.

Plan prehrane

Plan prehrane za oboljele od šećerne bolesti zasniva se na podjeli namirnica u šest osnovnih skupina namirnica s obzirom na energijsku i nutritivnu vrijednost. Za svaku skupinu postoji preporučeni dnevni unos: kruh i zamjene (3-13 jedinica/dan), povrće (3-4 jedinice/dan), voće (3-6 jedinica/dan), mlijeko i zamjene (1-2 jedinice/dan), meso i zamjene (4-10jedinica/dan), masnoće i zamjene (3-8 jedinica/dan)

Svaka zamjena za pojedinu namirnicu ima istu količinu ugljikohidrata, masti, bjelančevina i kalorija te se namirnice iz iste skupine mogu zamijeniti u obroku. Važno je pri tome paziti na preporučenu količinu namirnica (broj jedinica) iz određene skupine. Zbog ujednačenog



ugljikohidratnog sastava škrobno povrće poput krumpira, graha, graška svrstava se u skupinu kruha i zamjena, a ne u povrće, dok je sir u skupini mesa i zamjena, a ne u skupini mlijeka. Kako bi se mogli služiti skupinama namirnica važno je odrediti vaše dnevne potrebe, broj obroka te nakon toga treba odrediti koliko je jedinica iz svake skupine potrebno unijeti po obroku svakog dana.

Raspored jedinica po obroku s obzirom na energijski unos i broj obroka prikazan je u primjerima 1 i 2 gdje imamo isti unos od 1500 kcal ali različit broj obroka.

Dijabetička dijeta 1500 kcal / 6300 kJ

Prma preporukama Zavoda za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma i Dijetetičke Kliničke bolnice Dubrava
Predstojnik interne klinike i pročelnik Zavoda prof. dr. sc. Valimir Bažiković
Dijabetička dijeta osmišljali: dipl. ing. Eva Pavčić (prehrambeni tehnolozi),
dipl. ing. Suzana Tomandić (nutricionisti), dipl. ing. Ines Martić (nutricionisti),
dipl. ing. Ines Oreš (prehrambeni tehnolozi) i medicinska sestra Mita Stokan

< zajutak - 8 sati

Količine i raspored jedinica: 1 jcd. MLIJEKA I ZAMJENE, 1 jcd. MESA I ZAMJENE, 1 jcd. KRUHA I ZAMJENE, 1 jcd. VOĆA

Prijedlog i količina namirnica: Mlijeko 1% m.m. 2,4 dl, Kuhano jaje 1 komad, Dijabetički kruh 60g, Breskva 100g

doručak - 10 sati

Količine i raspored jedinica: 1 jcd. KRUHA I ZAMJENE, 1 jcd. VOĆA

Prijedlog i količina namirnica: Dvopek integralni manji 3 kom. 20g, Narandža 100g

< ručak - 13 sati

Količine i raspored jedinica: 2 jcd. MESA I ZAMJENE, 2 jcd. POVRICA, 2 jcd. KRUHA I ZAMJENE, 2 jcd. MASNOCI I ZAMJENE

Prijedlog i količina namirnica: Juha od rajčice, Kuhani osiđ 60g, Miješana salata 200g, Grah salata 60g, Bučino ulje 10g

užina - 16 sati

Količine i raspored jedinica: 1 jcd. VOĆA

Prijedlog i količina namirnica: Jabuka 100g

< večera - 19 sati

Količine i raspored jedinica: 2 jcd. MESA I ZAMJENE, 1 jcd. POVRICA, 2 jcd. KRUHA I ZAMJENE, 2 jcd. MASNOCI I ZAMJENE

Prijedlog i količina namirnica: Pileće prsa na žaru 60g, Kuhano mješano povrće 100g, Kuhani krumpir 100g, crni kruh 30g, Maslinovo ulje 10g

noćni - 21 sat

Količine i raspored jedinica: 1 jcd. MLIJEKA I ZAMJENE

Prijedlog i količina namirnica: Jogurt light 1,8 dl = 1 komad

* količina namirnica, osim za ne preporučuju namirnica (kao što su drugdje naznačeno)

(dodatne informacije)

Primjer 1. Ukupni dnevni unos 1500 kcal, 3 obroka

DIJABETIČKA DIJETA 6300 kJ / 1500 kcal

Prma preporukama Zavoda za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma i Dijetetičke Kliničke bolnice Dubrava

3 OBROKA DNEVNO

Razmak između svakog obroka 5 - 6 sati.

ZAJUTRAK oko 8 sati

1 jcd. MLIJEKA I ZAMJENE, 1 jcd. MESA I ZAMJENE, 2 jcd. KRUHA I ZAMJENE, 1 jcd. VOĆA

Mlijeko 1,5% m.m. 2,4 dl, Kuhano jaje, 1 kom, Dijabetički kruh, 60g, Nektarina, 100g

RUČAK 13 - 14 sati

2 jcd. MESA I ZAMJENE, 2 jcd. POVRICA, 3 jcd. KRUHA I ZAMJENE, 2 jcd. MASNOCI I ZAMJENE, 1 jcd. VOĆA

Pilećina, 60g, Biber, 200g, Krumpir, 300g, Maslinovo ulje, 10g, Jabuka, 130g

VEČERA 18 - 19 sati

2 jcd. MESA I ZAMJENE, 1 jcd. POVRICA, 2 jcd. KRUHA I ZAMJENE, 2 jcd. MASNOCI I ZAMJENE, 1 jcd. VOĆA, 1 jcd. MLIJEKA I ZAMJENE

Kuhano pileće prsa, 60g, Mediteransko salata (brokula, krastavac, mrkva), 100g, *Jaja, 20g, *Grah, 60g, *Kukuruz, 10g, Maslinovo ulje, 10g, Nektarina, 130g, Jogurt light, 1 kom

Ukupna dnevna količina namirnica po preporukama za 1500 kcal: 2 jcd. mliječno i zamjena, 3 jcd. meso i zamjena, 7 jcd. povrća, 4 jcd. kruh i zamjena, 4 jcd. masnoće i zamjena, 3 jcd. voća

Dodatne informacije

Primjer 2. Ukupni dnevni unos 1500 kcal, 6 obroka

Skupine namirnica

Kruh i zamjene (1 jedinica sadrži 15 g ugljikohidrata + 3 g proteina; 73 kcal)

1 jedinica sadržava :

kruh bijeli/polubijeli 25 g, kruh crni/raženi i peciva 30 g, kruh graham i pecivo 35 g, kruh kukuruzni 35 g
krumpir 100 g riža (bijela ili integralna), 20 g, batat 60 g
tjestenina (bijela ili integralna poput makarona, špageta, mlinaca i sl.) 20 g
grah, grašak, kukuruz, leća, slanutak 30 g
ječmena kaša, heljda, zobene pahuljice 25 g
kukuruzno krupica, pšenična krupica 20 g

U skupinu kruha i zamjena ubrajamo kruh, žitarice, pahuljice, tjesteninu i škrobno povrće poput graha, slanutka, boba, graška, leće i krumpira. Oni osiguravaju ugljikohidrate, vitamine, mineralne tvari i vlakna. Integralne (cjelovite) namirnice iz ove skupine su zdraviji izbor jer sadrže više vitamina, mineralnih tvari i vlakana.

Koji su zdravi načini konzumacije namirnica iz skupine kruha i zamjena?

- Kupujte kruh i žitarice od cjelovitog zrna. Studije su pokazale da je pojava otpornosti na inzulin i metaboličkog sindroma bila znatno manja među onim osobama koje su jeli žitna vlakna iz cjelovitih žitarica u usporedbi s onima koji su ih jeli manje.
- Izbjegavajte pržene i masne proizvode poput čipsa, krekeri, keksa i pekarskih proizvoda. Navedeni proizvodi izvori su transmasti koje povećavaju LDL kolesterol, što dovodi do kardiovaskularnih bolesti.
- Uključite heljdu u svoju prehranu. Heljda može imati povoljni učinak u kontroli dijabetesa.. Istraživanja provedena na pokusnim životinjama pokazala su da ekstrakt heljde može sniziti razinu glukoze u krvi za 12-19%. Naime, sastojak heljde tzv. kiroinozitol ima značajnu ulogu u metabolizmu glukoze
- Zamijenite pržene krumpire kuhanim, krumpirom pečenim u ljusci ili batatom. Batat-slatki krumpir sadrži spojeve koji djeluju na ravnotežu glukoze u krvi te smanjuju rezistenciju na inzulin. Batat usprkos svojoj slatkoći ima svojstvo "prijatelja" šećerne bolesti jer dvostruko veća količina vlakana u usporedbi s običnim krumpirom usporava probavu i otpuštanje šećera.



- Varivo od graha, boba ili leće pripremajte bez zaprške, a gustoću variva upotpunite sa ječmom. Navedene namirnice neka češće budu dio vaše prehrane jer potiču osjećaj sitosti nakon obroka te sprečavaju prejedanje i debljanje, a imaju niski glikemijski indeks.

Povrće

(1 jedinica sadrži 5 g ugljikohidrata + 2 g proteina; 25 kcal)

1 jedinica sadržava:

svježe povrće (poput zelene salate, blitve, kelja, špinata, brokule, prokule, cvjetače, rajčice, cikla, krastavci, tikvica, paprika, gljive) 100 g
zamrznuto povrće 100 g
koncentrat rajčice 60 g

Povrće osigurava vitamine, mineralne tvari i vlakna, sadrži male količine soli i masnoća, te ima nisku energetska vrijednost. To ga čini nezamjenjivom komponentom pravilne prehrane. Povrće je bogato biljnim vlaknima koja daju veću sitost, usporavaju razgradnju ugljikohidrata i time povoljnije djeluju na snižavanje glukoze u krvi.

Koji su zdravi načini konzumacije namirnica iz skupine povrća?

- Jedite sirovo i kuhano povrće s malo maslinovog ili bućinog ulja.
- Napravite salatu od crvenog luka. U ispitivanjima tolerancije na glukozu uočeno je: što je bio veći unos luka, to je bila niža razina glukoze. Pokusi i klinički dokazi otkrivaju kako je za takvo djelovanje zaslužan fitonutrijent alil-propil-disulfid. Navedeni fitonutrijent snižava razinu šećera u krvi tako što povisuje količinu slobodnog inzulina. Luk je i vrlo dobar izvor kroma. Krom može sniziti razinu glukoze, poboljšati toleranciju glukoze te smanjiti razinu ukupnog kolesterola i triglicerida.
- Kuhajte povrće na pari i tako ćete sačuvati vitamine i minerale te smanjiti potrebu za dosoljavanjem. Povišeni krvni tlak predstavlja veliki rizik od razvoja komplikacija u osoba oboljelih od šećerne bolesti. Za bolesnike s kardiovaskularnom i šećernom bolešću savjetuje se do 6 g /dan soli (računajući ukupnu sol u prehrani). To znači potpuni izostanak naknadnog dosoljavanja te izbjegavanje hrane u čijoj se pripremi koristi sol.
- Vodite računa o unosu cikla, mrkve i pastirnjaka budući da spadaju u namirnice srednjeg i visokog glikemijskog indeksa. Jedinica serviranja povrća je oko 100 g, dok je cikla 70 g, pastirnjaka 50 g i mrkve 70g.



Voće

(1 jedinica sadrži 15 g ugljikohidrata; 60 kcal)

1 jedinica sadržava:

banana, smokva 80 g
grožđe, nar, mango, trešnje 90g
kruška, kivi, ribizl, borovnica 100 g
nektarine, anans, mandarine, maline 120g
jabuka, naranča, šljive, višnje 130 g
breskva, marelica, dinje, kupine, papaja 140 g
jagode, lubenica, grejp 190 g
džem od raznog voća bez šećera 23 g
sok od cijedenog voća 120 ml

Voće je cijenjeno zbog visokog sadržaja vitamina i mineralnih tvari. Povoljan sadržaj biljni vlakana pomaže u regulaciji funkcije želuca i crijeva. Uz to sadrži i biološki aktivne tvari koje nam pomažu da ojačamo naš imunološki sustav i očuvamo zdravlje.

Koji su zdravi načini konzumacije namirnica iz skupine voća?

- Jedite svježe ili kuhano voće, te svježe iscijeđene sokove od voća. Potrebu za slatkim desertom zamijenite voćkom ili voćnom salatom začinjenom cimetom. Istraživanja su pokazala da spojevi iz cimeta stimuliraju inzulinske receptore i značajno povećavaju sposobnost stanica da iskorištavaju glukozu.
- Češće konzumirajte voćku nego voćni sok. Voćka je bogatija vlaknima i više će Vas zasititi. Voćka ima niži glikemijski indeks u usporedbi s voćnom kašom ili voćnim sokom.
- Obratite pažnju na jedinice serviranja "slađeg" voća poput banana, grožđa, smokava. Navedeno veće ima veći glikemiski indeks u odnosu na npr. jabuke, naranče, kupine...
- Griješimo kada po navici zamjenjujemo svježe voće s njihovim sušenim ekvivalentom. Osim što sušeno voće sadrži visoku koncentraciju šećera, može se dogoditi da pojedemo puno više krišaka sušenih jabuka, nego da smo uzeli svježiju jabuku.

Mlijeko i zamjene

(1 jedinica sadrži 12 g ugljikohidrata + 8 g proteina + 1,2 - 3,8 g masti; 91-114 kcal)

1 jedinica sadržava:

mlijeko 1,5% m.m 240 g

fermentirani mliječni proizvodi (jogurt s probiotikom 1,5 %m.m., acidofil, kefir) 240 g

Mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi su nam dragocjen izvor potrebnih nutrijenata (proteina, ugljikohidrata, masti), vitamina (A, D i B₁₂) i kalcija. Mliječni šećer sporo se apsorbira zbog masti i bjelančevina. Upravo je to razlog zašto se mlijeko i mliječni proizvodi preporučuju za kasni noćni obrok koji bi trebao štiti od noćne hipoglikemije.

Pazite! Mlijeko nije zamjena za vodu.

Koji su zdravi načini konzumacije namirnica iz skupine mlijeka i zamjena?

- Konzumirajte mlijeko i fermentirane mliječne proizvode sa smanjenim udjelom masti.
- Koristite niskomasni jogurt kao zamjenu za kiselo vrhnje.
- Kod odabira fermentiranih mliječnih proizvoda dajte prednost proizvodima koji sadrže probiotičke kulture.

Meso i zamjene

(1 jedinica sadrži 7 g proteina + 1-8 g masti; 45-100 kcal)

1 jedinica sadržava:

meso 30 g (pile, puran, junetina, teletina, govedina, janjetina, svinjetina (but), divljač)
morska i riječna riba 30 g
Riblja konzerva (tuna, srdela i sl.) 30 g
kravlji sir svježi posni 60 g
sirmi namaz do 30 % m.m 30 g
pureća šunka delikates, toast šunka, pileća prsa u ovitku 50 g
kokošije jaje 65g

Skupina mesa i zamjena uključuje crveno meso, perad, jaja, sir i riba. Meso, riba, sir i jaja, osim energije, najvažniji su izvor esencijalnih aminokiselina koje su našem organizmu neophodne za normalno funkcioniranje. Iznutrice i suhomesnate proizvode treba izbjegavati jer sadrže puno kolesterola i natrija.

Koji su zdravi načini konzumacije namirnica iz skupine mesa i zamjena?

- Prednost dajte nemasnim dijelovima mesa. Očistite svu vidljivu masnoću.
- Jedite piletinu ili puretinu bez kože.
- Meso i zamjene za meso pripremajte: kuhanjem, pirjanjem, pečenjem na žaru (roštilj), pečenjem u foliji
- Jelo začinite češnjakom te začinskim biljem (ružmarin, bosiljak, lovor i sl.). Istraživanja su dokazala da alicin aktivna komponenta češnjaka snižava krvni tlak, inzulin i trigliceride, ali i sprečava povećanje tjelesne mase.
- Čitajte prehrambene deklaracije, npr. neka Vaš odabir budu sirevi sa smanjenom količinom masti.
- Ribu pokušajte uključiti u svoj plan prehrane 2 puta tjedno pri čemu ćete osigurati dovoljan unos omega-3 masnih kiselina.

Masnoće i zamjene

(1 jedinica sadrži 5 g masti; 45 kcal)

1 jedinica sadržava:

ulje (poput bučinog, maslinovog, suncokretovog, repičinog, sojinog, kukuruznih klica, lanenog, sojinog) 5 g
margo 5 g
maslaca 5 g
mliječnog namaza do 75 % m.m. 20 g
maslina 45 g
badema 6 kom
orah 4 polovice
lješnjak 5 kom
sjemenke bundeve, sezama, lana, suncokreta 8 g

Ograničite količinu masnoća koje konzumirate. Masnoće sadrže puno kalorija. Prevelik unos masnoća uglavnom dovodi do porasta tjelesne mase, što otežava dostizanje i održavanje normalne razine glukoze u krvi. Ograničavanje namirnica iz ove skupine pomoći će Vam da izgubite tjelesnu masu i da držite svoju razinu glukoze i masnoća u krvi unutar poželjnih granica. Ograničavanje unosa zasićenih masti i transmasti najvažniji je korak u smanjivanju razine kolesterola u krvi .

Koji su zdravi načini konzumacije namirnica iz skupine mesa i zamjena?

- Osim količine masnoća posebnu pažnju treba obratiti sastavu masnoća. Smanjite unos zasićenih masnih kiselina iz maslaca, vrhnja, svinjske masti, masnih sireva te pržene hrane.
- Prednost dajte biljnim uljima (maslinovom ulju, bučinom), sjemenkama (lanene, bućine, chia) i orašastim plodovima (bademi). Studije su pokazale kako obroci koji sadržavaju maslinovo ulje imaju bolji učinak na glukozu u krvi. Osim toga dijabetička prehrana s malo maslinovog ulja pomaže u održavanju niske razine triglicerida, koje su u osoba sa šećernom bolešću često visoke.
- Oprez! Velike količine masti i bjelančevina dovode do usporenog rasta glukoze u krvi. Tako nakon obilate i masne večere do povišenih vrijednosti glukoze u krvi može doći tek drugo jutro.

Alkoholna pića

Alkoholna pića ne sadrže nutrijente, ali sadrže kalorije. Bolesnici koji su na terapiji inzulinom ili oralnim hipoglikemicima trebali bi izbjegavati alkohol jer on povećava rizik od hipoglikemije (posebice ako se uzima na prazan želudac). Ukoliko se ipak ne želite odreći konzumacije alkohola, preporuke su najviše jedno piće na dan za žene, a dva pića za muškarce. Alkohol konzumirajte isključivo uz obrok i svakako izbjegavajte njegovu konzumaciju navečer zbog većeg rizika od pojave noćnih hipoglikemija.