

NAVODILA ZA ZDRAVO PREHRANO PRI SLADKORNI BOLEZNI

Za bolnike s sladkorno boleznijo se priporoča **ZDRAVA PREHRANA**, ki pa vključuje le nekaj dodatnih pravil. Ta v prvi vrsti odsvetujejo uživanje sladkorja, sladkih živil, bele moke, zelo mastnih živil, vsak obrok naj vsebuje tudi zelenjavo ali sadje; zahtevajo pa tudi nekaj discipline pri izvajanju.

S pravilno prehrano dosežete:

- znižanje sladkorja v krvi in zmanjšanje njegovega porasta po obroku;
- zmanjšanje ravni maščob (holesterola in trigliceridov) v krvi;
- znižanje krvnega pritiska;
- regulacijo telesne teže.

DVA PRIMERA JEDILNIKA:

1. JEDILNIK:	2. JEDILNIK	
Posneto mleko.....2 dcl Ajdovi žganci: <i>Ajdova moka</i>40/120 g Olje za zabelo.....5 g Jabolko.....150 g	Bela kava: <i>Posneto mleko</i>2 dcl Črni kruh.....60 g Pomaranča.....200 g	Če se pri zajtrku odrečete mleku in si namesto njega pripravite čaj, potem lahko za zajtrk zaužijete malo mesa ali mesnega izdelka in eno enoto sadja več.
Kislo mleko.....2 dcl Graham žemlja.....30 g Breskev160 g	Jogurt.....2,5 dcl Grahamov kruh.....30 g Jagode.....250 g	
Goveja juha Piščančji file.....105 g Slan krompir.....240 g Dušena zelenjava.....200 g Paradižnikova solata.....150 g Olje za kuho.....15 g	Špinačna juha: <i>Špinača</i>100 g Goveji zrezek105 g Kumare v omaki.....200 g Dušeni riž.....60/180 g Olje za kuho.....15 g	Primer zajtrka brez mleka: Čaj Skutni namaz.....50 g Grahamov kruh.....60 g Jabolko.....200 g
Kivi.....150 g Črni kruh.....30 g	Čežana.....150 g Črni kruh.....30 g	
Enolončnica: Meso.....35 g Olje.....10 g Testenine.....20/60 g Cvetača.....100 g Grah.....40 g Kolerabica.....100 g Črni kruh.....30 g	Piščančje prsi.....40 g Mešana solata: Stročji fižol.....100 g Paradižnik.....100 g Sveža paprika.....50 g Čebula.....25 g Olje.....5 g Ovseni kruh.....60 g	Primer zajtrka brez mleka: Čaj Kuhana šunka.....40 g Črn kruh.....60 g Banana.....1 kos (120 g)

Ogljikovi hidrati 215 g; beljakovine 78 g; maščobe 48 g; energetska vrednost = 1600 kkal/6,7 MJ

Kadar sta navedeni dve teži, velja prva za surovo in druga za skuhanjo živilo (npr. 20 g surovih ali 60 g kuhanih testenin).

Večkrat na dan jejte zelenjavo (svežo, kuhano, dušeno, popečeno) in sadje. Pri izbiri naj imata prednost doma pridelana in bolj sveža zelenjava in sadje pred tujimi, od daleč pripeljanimi ali konzerviranimi živilami.

Uživajte malo maščob in se pri tem izogibajte uporabi maščob živalskega izvora; veliko bolj je priporočljiva uporaba kvalitetnih rastlinskih olj. Hrano pripravljajte pretežno s kuhanjem, dušenjem in pečenjem na tak način, da za zabelo potrebujete čim manj maščob.

Kostno in mesno juho pred uporabo razmastite. Perutnini odstranite kožo. Izbirajte nemastno meso in manj mastne mesne izdelke in že pred kuhanjem odstranite vso vidno maščobo. Vedno uživajte posneto mleko in mlečne izdelke z manjšo vsebnostjo maščob.

Količina zaužite kuhinjske soli je povezana s povišanim krvnim pritiskom. Več soli boste zaužili, višji je lahko krvni pritisk. Zato solite zmerno in se izogibajte izdelkom, ki vsebujejo veliko soli.

Alkohol sicer ni priporočljivo živilo, je pa dovoljeno v manjših količinah v okviru zdrave prehrane, kot je na primer kozarec suhega vina ob kosilu ali večerji. Popijete lahko tudi eno do dve pravi kavi dnevno, seveda brez sladkorja in smetane, sladite lahko z umetnimi sladili in dodate malo posnetega mleka.

Neprestano se moramo o čem odločati. Tako se vedno vrtimo med dobrim in slabim, med koristnim in škodljivim, med dovoljenim in prepovedanim. Poskušamo se ravnati po pravilih, ki jih postavljamo sami. Toda vedno tega ne zmoremo. Prehrana je človekova šibka točka in če boste neprestano popuščali svojim željam, se lahko takoj poslovite od uravnotežene zdrave prehrane. Občasni prekršek ali manjše odstopanje od načel zdrave prehrane sicer ni priporočljivo, vendar ne naredi trajne škode. Neprestano kršenje pravil uravnotežene prehrane pa lahko hudo škoduje dobremu počutju in celo pospeši nastanek invalidnosti.

S pravilno prehrano boste zmanjšali previsoko in vzdrževali primerno telesno težo. Povišana telesna teža je samostojni dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih zapletov. Hujšanja se lahko lotite sami, tako da zmanjšate kalorični vnos, kar dosežete z uživanjem malo manjše količine hrane in z zamenjavo živil (pijete nesladkane pijače, solato zabelite z jogurtovim namesto majoneznim prelivom, pojedete sveže sadje namesto peciva in kompotov, se izogibate raznim omakam, kremnim juham in industrijsko pripravljenim živilom, hrano manj zabelite in pripravite na bolj zdrav način, pojedete več solate in sveže zelenjave). Pri hujšanju vam bo v veliko pomoč tudi povečana telesna dejavnost. Če pri tem niste uspešni, se posvetujte o hujšanju s svojim zdravnikom ali dietetikom.

Po načelih zdrave prehrane ni priporočljivo uživanje čistega sladkorja. Še toliko bolj je uživanje sladkorja omejeno za bolnike s sladkorno boleznijo. Da pa ne bi bili prikrajšani za jedi sladkega okusa, si lahko jedi namesto s sladkorjem osladite s sladkornimi nadomestki ali z umetnimi sladili.

Na trgu so naprodaj tudi številna komercialna živila, namenjena bolnikom s sladkorno boleznijo. V teh izdelkih je sladkor zamenjan s sladkornimi nadomestki ali z umetnimi sladili. Ta živila sicer lahko uživata, vendar le izjemoma v manjših količinah kot del obroka in v okviru dietnih pravil.

ZA UREJENO SLADKORNO BOLEZEN TER ZA USPEŠNO ZNIŽEVANJE TELESNE TEŽE JE POLEG REDNEGA JEMANJA ZDRAVIL IN UPOŠTEVANJA PRIPOROČENIH NAVODIL PREHRANE POTREBNO TUDI VELIKO GIBANJA.

Za boljše počutje ter lepše krmarjenje skozi življenje človek poleg obilice trdne volje, spoštovanja in razumevanja potrebuje tudi veliko znanja, zato se izobražujte in pogovarjajte o svoji bolezni!