

ZAMENJAVA ŽIVIL PRI HUJŠANJU

NEPRIMERNO ŽIVILO (veliko energije)	BOLJ PRIMERNO ŽIVILO (manj energije)
surovo maslo, margarina, topljeni siri	nemastna skuta, lahki namazi
polnomastno mleko	posneto ali delno posneto mleko
kisla smetana	jogurt
mast, olje, ocvrte jedi	priprava hrane z malo maščobe ali brez nje
meso: mastno svinjsko, goveje, ovčje, telečje	malo nemastnega junčjega, telečjega ali zajčjega mesa
mastna perutnina in perutnina s kožo	piščančje, puranje meso brez kože
mesni izdelki: vse salame, klobase, hrenovke, prekajeno meso, paštete	pusta šunka, piščančja ali puranja prsa v ovitku, nemastna skuta
ocvrte ribe	kuhane ribe ali ribe na žaru
ocvrto jajce	kuhano jajce, pečeno brez maščobe
pomfrit, čips	krompir v oblicah ali kuhan
suho sadje, kompoti	sveže sadje, kompoti brez dodanih sladkorjev
brezalkoholne pijače (kokakola, limonade ipd.), energijske pijače, sadni sirupi	voda, mineralna voda
sadne pijače	voda, mineralna voda
sladšice, pecivo, čokolade, marmelade, džemi, sladoled	sveže sadje, sadne solate ali sadne sladice, pripravljene brez dodanih sladkorjev in maščobe
sladkorji	nehranilna sladila
goste juhe	redke posnete zelenjavne ali mesne juhe brez zakuhe
omake, prelive	ne ali zelo malo
solatni prelive z majonezo	solatni prelive z jogurtom
solatni prelive z oljem in kisom	sok limone
topli mlečni napitki (bela kava, kakav)	s posnetim mlekom in brez dodanih sladkorjev ali slajeni z nehranilnimi sladili
alkohol	nič ali do en kozarec brizganca ali vina na dan ob obroku
industrijsko pripravljena živila	nič ali živila z nizko oziroma brez energijske vrednosti

Avtorja: Maruša T. Pavčič, univ. dipl. ing. živ. tehn., doc. dr. Marko Medvešček, dr. med.

Februar 2020

Ali veste, da si vrednost krvnega sladkorja lahko izmerite tudi sami? IZBERITE MERILNIK, KI REZULTAT MERITVE OZNAČI Z BARVNO LUČKO

Contour[®] next ONE
Sistem za merjenje glukoze v krvi



Aplikacija CONTOUR[®]DIABETES z e-Dnevnikom samokontrole:



Contour[®] next
Sistem za merjenje glukoze v krvi



VISOKA VREDNOST

V CILJNEM OBMOČJU

NIZKA VREDNOST



KAKO IN KAJ NAJ JEM, DA BO MOJ KRVNI SLADKOR NIŽJI

Nasveti za zdravo prehrano

Vaša raven krvnega sladkorja je previsoka, verjetno pa imate tudi čezmerno telesno težo, zvišan krvni tlak in zvišano raven slabih ter znižano raven dobrih maščob v krvi. Svoje zdravstveno stanje lahko izboljšate s pravilno in uravnoteženo prehrano. Zanj je najpomembnejša raznolikost, zmerna količina in pravilna izbira živil. Paziti morate tudi, kako hrano pripravljate.

Posebnih živil za nadomestilo za sladke jedi, ki jih pogosto tržno neupravičeno označujejo za dietetične ali diabetične (npr. diabetični med, čokolada, keksi, bonboni, marmelade za diabetike) **ne potrebujete**. Uživate jih samo izjemoma, še posebno, če imate čezmerno telesno težo, ker imajo praviloma veliko kalorij oziroma maščob.

Zbrali smo bistvene nasvete o pravilnem prehranjevanju, izbiri živil in pripravi hrane. Podrobnejša navodila in predloge za dodatno literaturo vam bo lahko dala zdravstveno osebo (medicinska sestra edukatorica, zdravnik, dietetičarka).

Namen zdravljenja sladkorne bolezni je vzdrževanje ravni krvnega sladkorja v ciljnem območju, kar zahteva več hkratnih ukrepov, vključno z zdravili. Pravilna prehrana je temeljni ukrep zdravljenja sladkorne bolezni tipa 2.

Če se zdravite z inzulinom, potrebujete še dodatna navodila!

