

ZAMENJAVA ŽIVIL PRI HUJŠANJU

NEPRIMERNO ŽIVILO (veliko energije)	BOLJ PRIMERNO ŽIVILO (manj energije)
surovo maslo, margarina, topljeni siri	nemastna skuta, lahki namazi
polhomastno 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, teleće	malo nemastnega junčjega, telečjega ali zajčjega mesa
mastna perutnina in perutnina s kožo	piščanče, puranje meso brez kože
mesni izdelki: vse salame, klobase, hrenovke, prekajeno meso, paštete	pusta šunka, piščančja ali puranja prsa v ovtiku, nemastna skuta
ocvrte ribe	kuhane ribe ali ribe na žaru
ocvrto jajce	kuhano jajce, pečeno brez maščobe
pomfrut, čips	krompir v oblicah ali kuhan
suho sadje, kompoti	sveže sadje, kompoti brez dodanih sladkorjev
brezalkoholne pijače (kokakola, limonade ipd.), energijske pijače,	voda, mineralna voda
sadni siripi	voda, mineralna voda
sadne pijače	
slaščice, 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, prelivи	ne ali zelo malo
solatni prelivи z majonezo	solatni prelivи z jogurtom
solatni prelivи 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:



zaloker
zaloker

Zaloker & Zaloker d.o.o., Kajuhova ulica 9, Ljubljana
www.zaloker-zaloker.si



ASCENSIA
Diabetes Care

zaloker  **zaloker**

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 uravnovešeno prehrano. Zanjo je najpomembnejša raznolikost, zmerna količina in pravilna izbira živil. Paziti morate tudi, kako hrano pripravljate.

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

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

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!

Kaj morate storiti v prehrani in česa ne smete

DA

Jejte le toliko hrane, kot je potrebujete. Najboljše merilo je stalna normalna telesna teža in vedno enak apetit. Če je vaša telesna teža prekomerna, morate shujšati.

Jejte trikrat do petkrat na dan. Primeren presledek med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) so 3–4 ure. Če postanete lačni med glavnimi obroki, pojete sadež.

Pazite, da bo vsak glavni obrok vseboval svežo in kuhanzo zelenjavno ali sadje in jedi iz neoluščenih žit ali stročnic. Obrok mesa omejite na majhen zrezek v velikosti dlani. Primereno ravnotežje hrani dosežete tako, da meso pokriva 1/5 krožnika, priloga (krompir, testenine ipd.) 2/5 in prikuha (kuhana zelenjava) 2/5 krožnika. Zraven sodi še velika porcija solate.

Hrano pripravljajte z **malo kakovostne maščobe**. Meso in druga živila pripravljajte v teflonski p osodi ali taki z odebelenim dnom ali za kuhanje brez maščobe, navadni ali mikrovalovni pečici, na žaru, v posebni prozorni foliji za peko ali aluminijasti foliji brez dodatka maščobe. Dušite jo lahko v lastnem soku ali kuhate v vodi. Pred pripravo z mesa vedno odstranite vso vidno maščobo. Uporabljajte le zmerno količino kakovostnega olja (oljčno, repično).

Izbirajte živila z manj skrite maščobe (posneto ali delno posneto mleko in mlečni izdelki iz takega mleka) in živila, ki imajo kakovostne maščobe (ribe, oreščki, oljčno ali repično olje).

Odločite se za hrano iz neoluščenih žit – ovsene ali kake druge žitne kosmiče, kaše, polnozrnate vrste kruha, jedi z

otrobi, ješprenj, ajdo, neoluščen riž in stročnice (fížol, grah, lečo, sojo). Primerena je hrana, ki se počasneje prebavlja.

Vsek dan **uživajte** veliko zelenjave (surove in kuhanje) vseh vrst in barv ter zmerno sadja, prav tako vseh vrst in barv.

Začinjajte z naravnimi začimbami in dišavnicami.

Uživajte hrano s čim manj ali brez dodanih sladkorjev (saharoze, fruktoze, sorbitola, manitola), še posebno, če želite shujšati. Za slajenje lahko uporabljate nehranilna sladila v obliki tablet ali tekočine, vendar bodite pri njihovi uporabi zadržani. Priporočljivo je tudi, da izbirate nehranilna sladila različne kemične sestave, tako da sočasno zaužijete čim manj posameznega.

Pijte pijače brez dodanih sladkorjev in s čim manj sladi, vodo, mineralno vodo, čaj, limonado. Pri kosilu ali večerji lahko popijete kozarček vina.

Če ste predebeli, morate poleg tega, da upoštevate navodila za pravilno in uravnoteženo prehrano, tudi zmanjšati količino energije, vnesene s hrano. Zmanjšajte porcije zaužite hrane za vsaj 20 % ali več. Živila z več energije (bolj kalorična) zamenjajte s takimi, ki imajo manj energije (z manj kaloričnimi); (glejte preglednico Zamenjava živil pri hujšanju). Nikoli si ne postrežite dvojne porcije iste jedi pri enem obroku. Povečajte telesno dejavnost, da boste pospešili **porabo energije**.

Tehtajte se vsak dan zjutraj na tešče. Ne postavljajte si preveč visokoletečih načrtov glede hitrosti hujšanja. Pol kilograma na teden je povsem primerena hitrost.

NE

Ne dejte le enkrat ali dvakrat na dan, niti ne po malem ves dan, zlasti ne poleg rednih obrokov. Ne izpuščajte zajtrka ali večerje.

Ne dejte mimogrede ob opravljanju drugega dela ali gledanju televizije.

Pri glavnih obrokih (kosilu, večerji) **ne dejte** le ene vrste hrane (npr. samo mesa ali samo priloge). Ločevalne diete pri zaradi bolezni že moteni presnovi niso primerne. Ne pretiravajte pri velikosti porcije posamezne jedi (npr. rezka) ali celotnega obroka. Ne pojete vsega, kar je ponujeno, če niste lačni. Ne bodite vedro za odpadke!

Ne uporabljajte velike količine maščobe za pripravo hrane. Jedi ne cvrite.

Izogibajte se mastnim namazom (surovemu maslu, margarini, paštetam, maslenim sirom, majonezi).

Izbira živil za zdravo prehrano pri slatkorni bolezni in moteni toleranci za glukozo

PRIPOROČLJIVA HRANA

Živila z veliko količino vlaknin

- sveža in zamrznjena zelenjava vseh vrst, predvsem pa cvetača, brocoli, vse vrste zelja in ohrvota, grah, zelena in rumena koleraba, korenje, paprika, paradižnik, rdeča pesa, por, čebula, stročji fižol, špinaca in blitva,
- surovo in neolupljeno sadje, predvsem jagodičje vseh vrst (borovnice, maline, robidnice, jagode), jabolka, hruške in kutine,
- bob, fižol, leča, suh grah, čičerka,
- vsa živila, ki nosijo prehransko trditev »vir prehranske vlaknine« ali »visoka vsebnost prehranske vlaknine«.

Živila, ki se počasneje prebavljajo

- ajdova kaša, ješprenj, prosena kaša,
- polnozrnati kruh, graham, rženi, ovseni in ajdov kruh,
- pecivo (bombice, bige, žemljice) iz polnozrnate moke,
- ječmenovi, ovseni, proseni, polnozrnati pšenični in rženi kosmiči in doma narejene mešanice teh kosmičev s suhim sadjem, z orehi, lešniki in mandlji (misli),
- pšenični drobljenec, pšenična polnozrnata moka (tip 1100), ržena polnozrnata moka (tip 1250), ajdova moka, koruzni zdrob,
- krompir v oblicah ali kuhan in ohlajen

- krompir,
- testenine (kuhane »al dente«),
- rjavi riž,
- soja v zrnju in kosmičih.

Živila z malo maščobe

- posneto mleko ali pinjenec (manj kot 1 % maščobe),
- jajčni beljak.
- Ostalo**
- voda, mineralna voda,
- čiste zelenjavne in goveje posnete juhe,
- vse vrste čajev, kava,
- začimbe in dišave.

Če imate preveliko telesno težo, se tem živilom raje izogibajte.

HRANA, PRIPOROČLJIVA V ZMERNIH KOLIČINAH

Pogosto

- riž,
- delno posneto mleko (1–2 % maščobe),
- jogurt in fermentirano mleko iz delno posnetega mleka (1–2 % maščobe),
- nemastna skuta (do 10 % maščobe v suhi snovi),
- četrt- in polmastni sir (do 30 % maščobe v suhi snovi),
- junčje in teleče pusto meso (npr. beli krajec, debelo pleče, črni krajec, kepa, križ, notranje stegno, pljučna pečenka, tanko pleče),
- konjsko in zajčje pusto meso,
- piščanče in puranje belo meso (prsi) brez kože,
- bele in plave morske in sladkovodne ribe,
- tofu, seitan in druge vrste vegetarijanskega mesa (če ste vegetarianec),
- oljčno olje, repično olje, od drugih olj pa

tista z velikim deležem enkrat nenasičenih maščobnih kislin, olive, orehi, lešniki, mandeljni (4+5 na porcijo),

• vsa živila, ki nosijo prehransko trditev »nizka vsebnost maščob«, »brez maščob«, »nizka vsebnost nasičenih maščob« ali »brez nasičenih maščob«.

Redko

- krompir (vsi drugi načini priprave razen krompirja v oblicah),
- beli, mlečni ali oljni kruh,
- žemlje in drugo pecivo iz bele moke,
- krekerji in drugo slano pecivo,
- bela pšenična moka (tip 500) in pšenični zdrob,
- mleko (konzumno do 3,5 % maščobe),
- navadni ali sadni jogurt in fermentirano mleko z več kot 3,2 % maščobe,

- mastna skuta (30–50 % maščobe v suhi snovi),
- skutne jedi s sadjem z več kot 20 % maščobe v suhi snovi in manj dodanega sladkorja,
- tričetr- in polnomastni sir (40–50 % maščobe v suhi snovi),
- pusto svinjsko meso (npr. ribica, stegno, nizka zarebrnica),
- pusti mesni izdelki (pusta šunka, šunke iz perutninskega mesa, goveje šunke ipd.),
- jajce in jajčni rumenjak,
- drobovina (jetra, pljuča, ledvice, vampi, srce),
- tofu in druge oblike vegetarijanskega mesa, če uživate mešano prehrano,
- suho sadje, npr. rozine, suhe fige, suhe marelice, dateljni, v zelo majhnih količinah,
- sadni in zelenjavni sok iz svežega sadja ali zelenjave,
- lahke margarine za namaz,
- surovo maslo za namaz.

HRANA, KI SE JI JE BOLJE IZOGNITI

Frana, ki vsebuje veliko maščobe

- ocvrte jedi,
- loj, svinjska in rastlinska mast,
- surovo maslo in trda margarina za pripravo hrane,
- mastno meso vseh vrst ter vidna maščoba na mesu in perutnini (koža),
- majoneza,
- listnato testo,
- masleni rogljčki,
- mleko in jogurt nad 3,6 % maščobe.

Frana, ki vsebuje veliko natrija (soli)

- zelenjava iz pločevin ali kisana zelenjava iz kozarcev,
- kislo zelje in repa (če nista sprana z vodo, ki odstrani natrij),
- ribe iz konzerv s slanim nalivom,
- preste, slane palčke,
- začimbne in dišavne mešanice (Vegeta, Evo ali Fant),
- začimbne omake (omake Maggi, sojine omake), gorčica,
- večina klobas in salam, paštete, mesni zajtrki,

Frana, ki vsebuje veliko maščobe in sladkorjev

- čokolada (posebno mlečna in polnjena),
- sladki namazi, izdelani iz čokolade, lešnikov ali arašidov,
- sladoled,
- torte, slaščice in pecivo iz maslenega ali krhkega testa.

Frana, ki vsebuje veliko sladkorjev

- marmelade, džemi, med,
- sadni siripi,
- kondenzirano mleko,
- kompoti in drugi sadni izdelki v pločevinkah,
- pudingi in industrijsko pripravljene kreme,
- brezalkoholne pijače (npr. kokakola, razne limonade, sadne pijače, energijske pijače ipd.),
- likerji in aperitivi,
- sladka namizna in desertna vina.

Ne uživajte oziroma **se izogibajte** živil in jedi, ki so pri predelavi izgubila vlaknati del (glaziran riž, jedi iz bele moke, sadni sokovi).

Med kuhanjem hrano **solute manj**, že kuhanje hrane pa **ne solute** dodatno. Izogibajte se živil, ki vsebujejo veliko natrija oziroma soli (preglednica na drugi strani). Če pri pripravi jedi uporabite začimbne in dišavne mešanice, hrane ne solute dodatno. Kisano zelenjava pred uporabo sperite z vodo, saj boste tako zmanjšali količino natrija v njej.

Omejite ali **ne dejte** slaščic, pudingov, vloženega sadja, želejev, marmelade, medu, sladoleda, čokolade, tort in peciva, ki vsebuje zelo veliko maščob in sladkorjev.

Pijači **ne dodajajte** sladkorjev. Ne pijte pijač, ki vsebujejo ogljikov dioksid (gaziranih brezalkoholnih in energijskih pijač) in prevelikih količin alkoholnih, predvsem žganih pijač.