

ISHRANA DIJABETIČARA

Autor Branislav Knežević

Tuesday, 30 January 2007

Poslednji put ažurirano Saturday, 18 February 2012

Ishrana za obolele od šećerne bolesti. Jedan od osnovnih principa u lečenju obolelih od dijabetesa je primena adekvatne ishrane !

Kod planiranja dijete vazno je ocuvati odnos izmedju ugljenih hidrata, masti i proteina.

Od ukupnog energetskog unosa ugljeni hidrati treba da cine 50-60%, masti 30%, proteini 20%.

Osnovna pravila u ishrani:

1. Hranu pripremati sto kracom termickom obradom, izuzev gde je neophodno, kako bi se sto vise sacuvali vitamini.
2. Izbegavati dodavanje masnoća i jakih začina, sto ne znaci da ih treba potpuno isključiti, jer je veoma vazno da ukus hrane bude zadovoljavajući.
3. Hranu uzimati sveže pripremljenu, bolje kuvanu nego prženu.
4. Broj obroka je obično 5-6, najbolje je da su uvek u isto vreme.

MESO - birati uglavnom posne vreste mesa: piletina, teletina, mrsava govedina, jagnjetina i posna plava riba.

- Meso bariti ili pripremati "leso" (bariti sa malo ulja). Sa mesa ukloniti kožicu i masnocu.

Meso se može povremeno peći i na teflonu ili roštilju. U mleveno meso mogu se dodati sojine pahulje (do 1/3 težine). Ako se mleveno meso koristi za pripremanje musake ili sarme, kolicina hleba uz obrok se smanjuje za kolicinu hleba, krompira ili pirinca pridodatu mesu.

U ova jela dodaje se malo ulja i to kukuruznog ili maslinovog.

Riba se savetuje bar 2 puta nedeljno.

JAJA - mogu se jesti 1-2 jajeta nedeljno, oboleli od žučne kesice mogu da jedu samo belance.

MLEKO I MLEČENI PROIZVODI - savetuju se proizvodi od obranog mleka.

Margarin ima više nezasićenih masnih kiselina u odnosu na maslac. Jogurt i kiselo mleko uzimati u manjim kolicinama u odnosu na obrano mleko jer imaju nešto više masnoća.

SUPE I ČEORBE - veoma značajne u ishrani, kuvaju se od raznih vrsta povrća, ali moraju biti bez masnoće (kada se ohladi skinuti sav visak masnoće sa površine pa tek onda podgrejati).

HLEB - uzimati po jedno parče (50 gr) uz svaki obrok.

Preporučuje se crni, razani ili graham hleb jer ovi tipovi hleba zbog bogatog sadržaja dijetetskih vlakana sprečavaju nagli pad šećera posle obroka, što se desava ako se uzima beli hleb. Uz obrok koji sadrži krompir, pirinac, pasulj ili mladi grasak ne preporučuje se uzimanje hleba.

TESTENINE - izbegavati, kada se konzumiraju onda se ne uzima hleb.

- SO - unos soli takodje mora da bude kontrolisan.

Osobe koje nemaju povišen krvni pritisak mogu da unesu 6 grama soli dnevno (hranu ne dosoljavati), dok oni koji boluju od hipertenzije mogu da unesu 3 grama soli na dan (jesti neslanu hranu).

- ALKOHOL - nije poželjan za dijabetičare jer ima dosta kalorija.

Ukoliko se konzumira, treba ga uzimati obavezno uz hranu, neposredno pre ili nakon obroka, jer kod dijabetičara koji su na terapiji tabletama ili Insulinu može izazvati dugotrajne i opasne hipoglikemije!

KAFA I ČEJ - mogu se koristiti umereno nezasladjeni ili zasladjeni vestackim zasladjivacima.

Od zasladjivaca se preporučuje aspartam, fruktoza se može uzimati u veoma malim kolicinama jer je veoma slatka i u vecim kolicinama povećava šećer i masnoće u krvi.