

# ISHRANA DIJABETIČEARA

Autor Branislav Knežević  
Wednesday, 08 October 2014

## UGLJENI HIDRATI:

Količina ugljenih hidrata treba da iznosi 55 - 60% dnevnog unosa hrane. Treba da se obezbede iz voća i povrća, uz izbegavanje koncentrovanih šećera. To iznosi dva do tri grama na kilogram telesne težine. (detaljnije...)

## BELANČEVINE:

Količina belančevina treba da iznosi 15-20% dnevnog unosa. Obezbeđuju se iz mesa, mleka i mlečnih proizvoda, jaja, ribe i biljnih izvora: soje, mahunarki (pasulj, grah, boranija), pečurki. Ostalo voće i povrće sadrži uglavnom manje belančevina. Jezgrasto voće (orah, lešnik, badem) imaju više belančevina, ali i masnoća u svom sastavu. Dnevna potreba za belančevinama iznosi 0,8 do 1,5 grama na kilogram telesne težine, u zavisnosti od uzrasta (deci treba više) nekih stanja organizma (trudnicama treba više), kod novootkrivenih dijabetičara posle ketoacidoze, u stanjima oporavka.

Dijabetičarima sa teškim oštećenjem funkcije bubrega treba smanjiti unos belančevina. (detaljnije...)

## MASTI:

Maksimalno treba uzeti do 30% od ukupne dnevne količine unete hrane. Prednost dati nezasićenim mastima (biljnim i mastima riba) u odnosu na zasićene (životinjske). Nezasićene masti treba da predstavljaju 2/3 ukupnog unosa masti. Kod sastavljanja jelovnika prvo obrađujemo unos ugljenih hidrata i belančevina, a masti - na kraju kao ostatak. (detaljnije...)

## VITAMINI:

Potrebe u vitaminima su iste kao i kod potpuno zdravih ljudi. Pušaći bi trebalo da uzimaju povišene količine vitamina C, a dijabetičari sa neuropatijama vitamine B grupe. (detaljnije...)

## MINERALI:

Uzimanjem raznovrsne ishrane može se obezbediti i dovoljna količina mineralnih elemenata. Neki minerali, kao magnezijum, cink i hrom, izuzetno su važni u procesima metabolizma ugljenih hidrata pa ih treba i dodatno uzimati. Kalcijum se, takođe, može dodatno povremeno uzimati zbog vrstine kostiju i grčeva, koje dijabetičari ponekad imaju. (detaljnije...)

## DIJETNA VLAKNA:

Dijetna vlakna su neophodna u svakoj ishrani. Nalaze se u opnama i plodu, stabljikama i lišću voća i povrća. Dnevno treba unositi oko 30 grama dijetnih vlakana. (detaljnije...)

## VOĐE I TEŽINOSTI:

Dnevno čovek unese oko 2,2 litra tečnosti, od čega se otprilike 1,5 litar odnosi na vodu. (detaljnije...)

## ZASLAĐIVAČI:

Oboleli od dijabetesa mogu ukus raznih napitaka, peciva ili kolača korigovati dodavanjem zaslađivača, koji mogu biti nutritivni ili nenutritivni. (detaljnije...) SO:

Osobe sa povišenim arterijskim pritiskom mogu uzimati do tri grama, a osobe sa normalnim arterijskim pritiskom do šest grama.

## ZAČINI:

Koristite sve začine u umerenim količinama ako ne prave smetnje (kao: beli luk, lorber, biber, ljuta mlevena paprika).

## ALKOHOL:

Dijabetičari mogu povremeno kod dobro regulisane šećerne bolesti konzumirati alkoholna pića. To treba da bude u vrlo ograničenim količinama - dva do tri puta sedmično.

Žene: jednu čašicu estokog pića ili jednu čašu piva ili jednu čašu vina (od jednog decilitra).

Muškarci: dve čašice estokog pića, dva mala piva, ili dve čaše (od jednog decilitra), ili dva blaža pića (po decilitra).

Alkohol bi trebalo uračunati u kalorijski uinak i ne uzimati ga na prazan stomak zbog moguće hipoglikemije. Uzimate ga samo povremeno i ne više od ovih

Preporuka. Nikada - ne uzimate pred vožnju kola i za vreme putovanja. (detaljnije...) Nalaze se uglavnom u žitaricama, prerađevinama od brašna, pasulju, grašku, sojivu, bobu, krompiru, voću, povrću, koštunjavom jezgrastom voću (orah, badem, kikiriki), mleku.

Dnevni unosi: dva do tri grama na kilogram telesne težine.

Ukupna količina ugljenih hidrata treba da iznosi 55 do 60% dnevnog unosa hrane. Nalaze se uglavnom u žitaricama, prerađevinama od brašna, pasulju, grašku, sojivu, bobu, krompiru, voću, povrću, koštunjavom jezgrastom voću (

orah, badem, kikiriki), mleku.

Dnevni unos: dva do tri grama na kilogram telesne težine.

Ukupna količina ugljenih hidrata treba da iznosi 55 do 60% dnevnog unosa hrane. **Nalaze se uglavnom u žitaricama, prerađevinama od brašna, pasulju, grašku, sojivu, bobu, krompiru, voću, povrću, koštunjavom jezgrastom voću (orah, badem, kikiriki), mleku.**

Dnevni unos: dva do tri grama na kilogram telesne težine.

Ukupna količina ugljenih hidrata treba da iznosi 55 do 60% dnevnog unosa hrane. **Nalaze se uglavnom u žitaricama, prerađevinama od brašna, pasulju, grašku, sojivu, bobu, krompiru, voću, povrću, koštunjavom jezgrastom voću (orah, badem, kikiriki), mleku.**

Dnevni unos: dva do tri grama na kilogram telesne težine.

Ukupna količina ugljenih hidrata treba da iznosi 55 do 60% dnevnog unosa hrane. **Nalaze se uglavnom u žitaricama, prerađevinama od brašna, pasulju, grašku, sojivu, bobu, krompiru, voću, povrću, koštunjavom jezgrastom voću (orah, badem, kikiriki), mleku.**

Dnevni unos: dva do tri grama na kilogram telesne težine.

Ukupna količina ugljenih hidrata treba da iznosi 55 do 60% dnevnog unosa hrane. **Što više jesti sveže voće i povrće.**

• Koristite kratko kuvanje u pari za spremanje hrane.

• Brzo smrznuto voće i povrće zadržava dosta vitamina C

• Što više jesti sveže voće i povrće.

• Koristite kratko kuvanje u pari za spremanje hrane.

• Brzo smrznuto voće i povrće zadržava dosta vitamina C

• Što više jesti sveže voće i povrće.

• Koristite kratko kuvanje u pari za spremanje hrane.

• Brzo smrznuto voće i povrće zadržava dosta vitamina C

**KOD DIJABETIČARA POSTOJI IZUZETNO VISOK NIVO TROMBOKSANA (PODSTIČE ZGRUŠAVANJE KRVII) I NIZAK NIVO PROSTACIKLINA (SPREČAVA ZGRUŠAVANJE KRVII). VITAMIN E VEŠ POSLE DVA DO TRI MESECA TERAPIJE DOVODI DO REGULACIJE NIVOVA TROMBOKSANA I PROSTACIKLINA, A TIME NESTANAK TROMBOZA.**

**DIJABETIČARI MOGU POBOLJATI REGULACIJU SVOJE ŠEĆERNE BOLESTI UZ TERAPIJU VITAMINOM E. TO MORAJU RADITI UZ POSTEPENO POVEĆAVANJE VITAMINA E U ISHRANI (ILI PUTEM PREPARATA VITAMINA E).**

**KAO SNAŽAN ANTIOKSIDANS I ŠEĆER VITAMINA C SA OSTALIM VITAMINIMA BIFLAVONOIDI ČINE SNAŽAN ODBRAMBENI BEDEM PROTIV VIRUSNIH INFEKCIJA, KRVARENJA, ZAPALJENSKIH PROCESA. PRODUŠU NAM ŠEĆER I ČINE NAS VITALNIJIM ŠEĆER NAŠE KRVNE SUDOVE OD PROPADANJA. ZATO JEDITE VOĆE I PAVRĆE ŠTO JARKIJE BOJE - TO ZDRAVIJE!:**

Mesec dana uzimajte tri kašike pivarskog kvasca dnevno ili tablete hroma (trovalentnog) dve do tri dnevno. To će vam sigurno značajno poboljšati regulaciju šećerne bolesti, čak i ako ste na insulinu. Smatra se da aktivni oblik hroma sa insulinom postiže veću biološku vrednost i iskoristivost. Takođe se smatra da hrom izuzetno povoljno utiče i na smanjenje nivoa holesterola u krvi, a može da poveća i količinu

gvošća u transferinu. Najveća količina hroma nalazi se u pivarskom kvascu. Može se naći i u jetri,

šlezdama sa unutrašnjim lučenjem i crevima. Ima ga i u crnom biberu, nerafinisanom šećeru, celozrnom žitaricama integralnom brašnu, crnom hlebu i mahunarkama. Meso ima vrlo malo hroma, a bela brašna i beli šećer uopšte nemaju hroma. Lekovito bilje predstavlja pravu riznicu hroma

.Preporučene doze: Od 0,1 do 0,3 mg/d

Manjak hroma u ishrani dovodi do smanjenja tolerancije na glikozu i pogoršanja šećerne bolesti. To se, obično dešava kod ishrane (duže) rafinisanim namirnicama kao što su beli šećer, keksovi, slatkiši, beli hlebovi. Manjak hroma se šavlja u starijih osoba, žena u trudnoći i periodu laktacije.

Pošto hrom diže nivo energije, koriste ga i sportisti pre velikih takmičenja.

#### PREPORUKA:

Nemojte jesti slatkiše, beli šećer, beli hleb. Uzimajte hleb od celozrnog žita, heljadin hleb, pivarski kvasac. Starije osob pogotovu ako su dijabetičari, moraju dodatno uzimati hrom. Hrom ne može zameniti insulin, ali insulin je neefikasan bez hroma. **NEKONTROLISAN UNOS SELENA, PREKO 1,5 mg DNEVNO, MOŽE IZAZVATI ANEMIJU, OBOLJENJE JETRE, PA I SMRT.**

Ima ga u kori bubreaga, pankreasu, jetri, hipofizi, pivarskom kvascu (pivarski kvasac ima obilje vitamina B i hroma, pa je izuzetan za dijabetičare), prokelju, paradajzu, luku, tunjevini, haringi, mekinjama, pšeninim klicama i raznom zrnelju.

- Ishrana bogata dijetnim vlaknima sprečava skokove šećera u krvi.

- Ishrana bogata dijetnim vlaknima poboljšava rad i praćenje creva, a time i pojavu oboljenja debelog creva, naročito tumora.

- Ishrana bogata dijetnim vlaknima sprečava pojavu kamena u žučnoj kesi.

- Ishrana bogata dijetnim vlaknima sprečava aterosklerozu i ishemijsku bolest srca, jer snižava nivo holesterola u krvi.

**USLOV DA KORISTITE FRUKTOZU I MANITOL JE DA IMATE DOBRO REGULISANU ŠEĆERNU BOLEST. IAKO SPORIJE DIŠU NIVO ŠEĆERA U KRVII, U KASNIJIM FAZAMA METABOLIZMA SE PRETVARAJU U PROSTE ŠEĆERE,**

PA DOVODE DO SKOKA I NEPRETERUJTE SA UPOTREBOM FRUKTOZE I SORBITOLA! AKO UNESETE VEŠE KOLIČINE, MOŠETE DOBITI PROLIV (DIJAREJU). KORISTITE 30 DO 40 GRAMA DNEVNO, PODELJENO U NEKOLIKO OBROKA. AKO STE GOJAZNI I IMATE IŠTANJE, KORISTITE VEŠE TAČKE ZASLAŠIVANJE.

- Nikad ne uzimajte alkoholna pića na prazan stomak. Alkohol uzet na prazan stomak može izazvati hipoglikemiju (pad šećera u krvi).
- Urađajte unos alkohola u dnevni plan ishrane. Alkohol ima veliku energetska vrednost, pa, ako ga uzimate uz obrok, zadržite kalorijski učinak alkohola.
- Ne koristite alkohol ako vozite! Ako ste planirali da putujete, a vođate, nemojte pre toga minimum osam do 10 sati konzumirati alkohol ni u minimalnim količinama. U toku vožnje, ako je leto i sparno, rashladite se vodom, kiselom vodom ili limunadom. Možete uzeti i neka pića, koje će vas osvežiti. Nemojte se osvežavati hladnim pivom i aperitom.
- Ne koristite alkoholna pića kod rada sa mašinama koje vas mogu povrediti!

Ako radite sa glodalicama, brusilicama, cirkularima i motornim testerima, vodite računa, jer upotreba alkohola može dovesti do hipoglikemije i samopovređivanja.

Koliko alkohola možete popiti i kada?

Dva do tri puta sedmično možete popiti do dve alkoholne jedinice. Jedna alkoholna jedinica je:

- 30 ml čistog pića (rakija, viski, konjak, votka),
- 100 ml stonog vina,
- 300 ml piva (malo pivo),
- 200 ml aperita (pola vino - pola voda).

Nemojte piti i jlivovicu (ima mnogo metil alkohola), niti slatke likere, jer sadrže velike količine šećera.

VAŠNO:

ALKOHOL NIJE POTREBA, I NIJE NEOPHODAN ZA ŽIVOT, ZATO OPREZ! SAMO IZUZETNO I U MALIM KOLIČINAMA!