

+
○

PREHRANA PRI SLADKORNIH BOLNIKI



Dnevni energijski vnos

50%- OGLJIKOVI HIDRATI

15-20%- BELJAKOVINE

25-30%- MAŠČOBE

OH: žita, žitni izdelki, stročnice, krompir, rjavi riž, polnozrnate testenine, zelenjava, sadje, mleko

BELJAKOVINE: ribe, pustо meso, mlečni izdelki, mesni izdelki z nizko vsebnostjo maščob

MAŠČOBE: rastlinska olja, mašlo, margarina, maščoba v mesnih izdelkih, mleko in mlečni izdelki, sladkarije, pecivo

OGLJIKOVI HIDRATI

1 g ogljikovih hidratov = 4 kcal

Ogljikovi hidrati so glavni vir energije, saj zagotavljajo glukozo za mišično dejavnost in presnovne procese. Vsebnost ogljikovih hidratov v celodnevni prehrani bolnika s sladkorno boleznijo ne bi smela presegati 50% energijskega vnosa.

Ogljikove hidrate delimo na enostavne in sestavljene. Enostavni ogljikovi hidrati so:

- **monosaharidi:** kot so grozdni sladkor – glukozo, sadni sladkor - fruktoza
- **disaharidi:** kot na primer kuhinjski sladkor (saharoza), maltoza (pivo) in mlečni sladkor (laktoza)
- Sestavljeni ogljikovi hidrati so: **polisaharidi**, škrob in vlaknine

Ogljikovi hidrati povišujejo krvni sladkor!

Prebava in presnova ogljikovih hidratov je različna in je odvisna od števila monosaharidov, ki sestavljajo njihove molekule. Razgradnja ogljikovih hidratov se prične že v ustih s pomočjo encima amilaze v slini.

Monosaharidi se iz črevesja vsrkavajo v krvni obtok zelo hitro in so organizmu na voljo kot energija. Krvni sladkor se hitro poviša, vendar se pri zdravi osebi v kratkem času tudi zniža, kar telo zazna kot ponovno lakoto.

Disaharide in sestavljene ogljikove hidrate mora telo najprej razgraditi v monosaharide in šele potem počasi preidejo v kri. Krvni sladkor narašča počasneje in zato imamo dlje občutek sitosti.



Nasvet:

Zaradi ugodnega vpliva na presnovo bi morali polisaharidi sestavljati večji del ogljikovih hidratov v prehrani.

V celotnem dnevnem energijskem vnosu priporočamo največ 10 % monosaharidov in disaharidov.

Hitro povečanje glukoze v krvi	Srednjehitro naraščanje glukoze v krvi	Počasno naraščanje glukoze v krvi
Monosaharidi	Disaharidi	Polisaharidi (sestavljene ogljikovi hidrati)
Glukoza (dekstroza) Fruktoza (sadni sladkor) Galaktoza	Laktoza (mlečni sladkor) Maltoza (slad) Trsni sladkor Saharoza (kuhinjski ali namizni sladkor)	Škrob Vlaknine (celuloza in pektin)
Sadje z veliko vsebnostjo ogljikovih hidratov (npr. banane, grozdje), med, sladkarije	Mleko in mlečni izdelki, trsni sladkor in sladkor iz sladkorne repe, pivo, ječmen	Krompir, polnozrnata žita, zelenjava, stročnice, sadje z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov (npr. jagode, jabolka)

Živila z visokim glikemičnim indeksom (> 70) – neprimerna	Glukoza, francoske štruce, beli riž, pire krompir, bel kruh, sladkani žitni kosmiči, koruzni kosmiči, polenta, preste, ocvrt krompir, pražen krompir, čips, njoki, pijače s sladkorjem
Živila s srednje visokim glikemičnim indeksom (od 50 do 70) – manj primerna	Suhe fige, zrela banana, rdeče grozdje, marelice, pesa, riževi rezanci, beli zdrob, rjavi riž, kuhan krompir, polnozrnat kruh, sladkor ter eksotično sadje kot npr. papaja, ananas, melona
Živila z nizkim glikemičnim indeksom (do 50) – primerna	Sveža in posušena jabolka, jagode, češnje, kivi, mango, hruške, breskve, suhe marelice, pomaranče, zelene banane, slive, grenivke, belo grozdje, rženi kruh, polnozrnat testenine, arašidi, korenje, soja, fižol, grah, leča, paradižnik, bučke, jajčevci, gobe, zelje, špinača, pesa, paprika, čebula, temna čokolada (> 70 % kakava), naravni jogurt, posneto mleko in manj mastni mlečni izdelki, koruza, «al dente» kuhan riž

KOLIKO SLADKORJA LAHKO ZAUŽIJETE?

Upoštevajte priporočila Svetovne zdravstvene organizacije in pazljivo izbirajte sladka živila. Sladkor naj predstavlja največ 10% delež celotnega energijskega vnosa. To je približno 250 kalorij oziroma 50 gramov sladkorja, kar je približno deset čajnih žličk. »Normalne« sladkarije torej lahko uživata, vendar le manjše količine. Sladkorni nadomestki, kot so fruktoza in sladkorni alkoholi, sicer počasneje zvišujejo krvni sladkor, vendar imajo enako kalorično vrednost. Med, agavin sirup in javorjev sirup zvišajo nivo krvnega sladkorja. Uporaba in količina teh sladil je omejena, prav tako kot uporaba kuhinjskega sladkorja.

GLIKEMIČNI INDEKS (GI)

Ogljikovi hidrati v posameznih živilih različno hitro dvigujejo raven krvnega sladkorja. Glikemični indeks pomeni, kako hitro ogljikovi hidrati vstopijo v krvni obtok in povišajo krvni sladkor.

Živila z ogljikovimi hidrati, ki povzročajo hitro povečanje krvnega sladkorja, imajo **visok glikemični indeks**.

Živila z ogljikovimi hidrati z visoko vsebnostjo vlaknin, ki počasi dvigujejo krvni sladkor, imajo **nizek glikemični indeks**.

Priporočamo uživanje hrane z nizkim glikemičnim indeksom, ker se krvni sladkor povečuje počasi in dolgo časa ostane na enaki ravni.



Pojasnilo:

Glikemični indeks posameznih živil iz spodnjega seznama se lahko precej spremeni zaradi postopka priprave.

Vlaknine najdemo med drugim v žitih in polnozrnatih izdelkih, sadju in zelenjavi, stročnicah, majhne količine pa tudi v mleku.



Nasvet:

Vlaknine vključite v vsak obrok!



Nasvet:

Raznolikost je zmeraj dobra. Poskušajte nadomestiti različne vrste hrane.

Poskusite nadomestiti ...

NAMESTO živil, ki dajejo kratkotrajen občutek sitosti, imajo malo vlaknin, hitro učinkujejo na povišanje glukoze v krvi in imajo zato visok glikemični indeks	DAJTE PREDNOST živilom, ki dajejo dolgotrajen občutek sitosti, ki počasi dvigujejo krvni sladkor in imajo torej nizek glikemični indeks
Prečiščena bela moka, kruhovi cmoki, beli kruh, francoska štruca, preste, toast (tudi večzrnati toast), krekerji, riževi kolači, testenine z jajci, riževi rezanci	Polnozrnata moka, polnozrnat kruh, »al dente« kuhane polnozrnate testenine, rženi kruh, črni kruh, pirin kruh
Sladkani žitni in koruzni kosmiči	Polnozrnati žitni kosmiči brez sladkorja, žita (ješprenj, pšenica)

Stevia je sicer naravno sladilo. Priporoča se uporaba sladila v naravni obliki zeli, uporaba stevie v obliki nadomestila se odsvetuje, ker študije povezujejo uporabo stevie in drugih umetnih sladil s povečevanjem telesne teže. Umetna sladila (saharin, ciklomat, aspartam) nimajo kalorične vrednosti. Ker umetna sladila niso naravni proizvod, se v zdravi prehrani ne priporočajo.



Nasvet:

Bodite pozorni na količine, navedene na živilu. 15g sladkorja so tri čajne žličke sladkorja! Pazite tudi na različna poimenovanja sladkorjev, kot so saharoza, glukozni sirup, koruzni sirup ali fruktoza.

VLAKNINE – DOBER BALAST ZA TELO

Prehranske vlaknine so neprebavljive živilske sestavine, ki jih v glavnem najdemo v živilih rastlinskega izvora in ne nastanejo s presnovo v telesu samem. **Priporočeni dnevni vnos je 40 g.**

Živila, bogata z vlakninami:

- imajo veliko vitaminov in mineralov,
- dajejo občutek sitosti,
- nimajo veliko kalorij,
- imajo nizek glikemični indeks,
- uravnavajo prebavo,
- preprečujejo zaprtje.

- **Transmaščobne kisline**

So stranski proizvod strjevanja maščob in negativno vplivajo na srčno-žilni sistem. Navadno so v gotovih izdelkih, kot so slaščice, pripravljene pečeni izdelki, margarina in ocvrta hrana.

„Semafor“ hrane:

hrana

na 100 ml živila	ZELENA manj kot...	ORANŽNA srednje	RDEČA več kot...
Maščoba	3 g	3 - 20 g	20 g
Nasičene maščobne kisline	1 g	1 - 5 g	5 g
Sladkor	5 g	5 - 15 g	15 g
Sol	0,3 g	0,3 - 1,5 g	1,5 g

na 100 ml živila	ZELENA več kot...	ORANŽNA srednje	RDEČA manj kot...
Prehranske vlaknine	6 g	3 - 6 g	3 g

- Živila, pri katerih so hranila označena z zeleno barvo, uživamo vsak dan, saj vsebujejo malo soli, maščobe in/ali sladkorja ter veliko vlaknin.
- Živila, pri katerih so hranila označena z oranžno barvo, vsebujejo srednje veliko maščobe, soli in/ali sladkorja in jih uživamo nekajkrat tedensko.
- Živilom, ki so označena z rdečo in vsebujejo veliko maščobe, sladkorja in /ali soli, ter malo vlaknin, naj bi se izogibali oz. jih uživamo v manjših količinah.

vir: www.veskajjes.si (Zveza potrošnikov Slovenije)

MAŠČOBE

1 g maščobe = 9 kcal

Maščobe so bistvene za delovanje organizma, vendar naj ne presežejo 30 % celotnega energijskega vnosa. Večji vnos maščob spodbuja razvoj debelosti in ateroskleroze. Odločilna zaščitna dejavnika sta zmerna uporaba in izbira kakovostnih maščob.

Pomembne so naslednje razlike:

- **Rastlinske maščobe**

Ne vsebujejo holesterola, temveč v glavnem poli- in mononenasičene maščobne kisline, ki ugodno učinkujejo na raven maščob v krvi.

So v: oljčnem in repičnem olju, avokadu, oreščkih in semenih, margarini.

- **Živalske maščobe**

Vsebujejo holesterol in pretežno nasičene maščobne kisline, ki negativno vplivajo na raven maščob v krvi, povzročajo povečanje telesne teže in poapnenje žil tj. aterosklerozo.

So v: maslu, mastnem mesu, smetani, slanini, siru, mesnih izdelkih, čokoladi, sladoledu, pripravljenih obrokih, rogljičkih, omakah, prelivih, ocvrtih in pečenih jedeh...

- **Ω -3 in Ω -6 maščobne kisline**

Zmanjšujejo tveganje za srčni infarkt, možgansko kap in sladkorno bolezen tipa 2.

So v: lanenih semenih, lanenem, repičnem, konopljinem in orehovem olju, lososu, tuni, slanikih, skušah, sardinah in dimljenih ribah.

✓ Mlečni izdelki z malo maščobe:

- manj mastna skuta,
- manj mastni sir,
- manj mastno mleko,
- manj mastni jogurt.

✓ Najboljše maščobe ni, vsaka ima prednosti in tudi slabosti, zato predvsem pazite na količino uporabljenih maščob pri posameznem obroku (3 čajne žličke/osebo/kosilo).

! Zmerno uživajte sladko in kislo smetano.

! Redko izberite torto, čokolado, čips ali hitro prehrano.

Dnevno

- ✓ Od 1,5 do 2 litrov tekočine (vodo, nesladkan sadni ali zeliščni čaj, razredčen sadni ali zelenjavni sok, zmerno količino kave in črnega čaja).
- ✓ 2 do 3 kosi sadja (250 - 300 g), po možnosti domačega sezonskega sadja.
- ✓ 2 do 3 kosi zelenjave (vsaj 300g), najboljše surove ali rahlo kuhane v vodi ali v sopari.
- ✓ 1-2 porcije solate.
- ✓ 2-3 kose kruha po možnosti polnozrnatega.
- ✓ Testenine (60 - 90 g surovih ali 180 - 250 g kuhanih) ali 240 g kuhanega krompirja ali porcija riža ali žita (50 - 60 g surovega ali 150 - 180 g kuhanega).
- ✓ Največ 1 do 2 čajni žlički masla ali margarine.
- ✓ Največ 1 do 2 čajni žlički zelo kakovostnega rastlinskega olja (oljčnega, repičnega ali sončničnega).
- ✓ ¼ do ½ litra mlečnih izdelkov (mleko, jogurt, sirotka, pinjenec, sirarska in navadna skuta).
- ✓ 5 do 10 oreščkov, rebro temne čokolade (s 70 % kakava).

2 do 3 krat tedensko

- ✓ 2 krat tedensko pusto meso (največ 150 g naravno popečenega, na žaru, kuhanega v vodi ali v sopari).
- ✓ 2 do 3 krat nemastnen mesni izdelek (največ 50 g).
- ✓ 2 do 3 krat tedensko ribe (porcija 80 - 150 g pečene, na žaru, kuhane v vodi ali v sopari).
- ✓ 2 do 3 krat tedensko sir (pazite, da je odstotek maščobe čim manjši).

Kako zmanjšati količino maščobe:

- ✓ Uživajte manjše porcije mesa in sendviče s tanjše narezano salamo in sirom.
- ✓ **Izbirajte pusto meso:**
 - puranje in piščančje meso,
 - telečji zrezek,
 - svinjski kotlet,
 - pusto pečenko,
 - kuhano govedino.
- ✓ Uživajte dva- do trikrat tedensko ribe.
- ! **Pazite na skrite maščobe:**
 - mesni izdelki (poltrajne salame, suhomesnati izdelki, paštete, konzerve),
 - sir,
 - solatni prelivji,
 - prigrizki itd.
- ! Odstranite vidno maščobo.
- ! Izogibajte se ocvrti hrani in omakam.
- ✓ **Hrano pripravljajte z manjšo količino maščobe:**
 - na žaru,
 - dušeno,
 - kuhano v sopari.