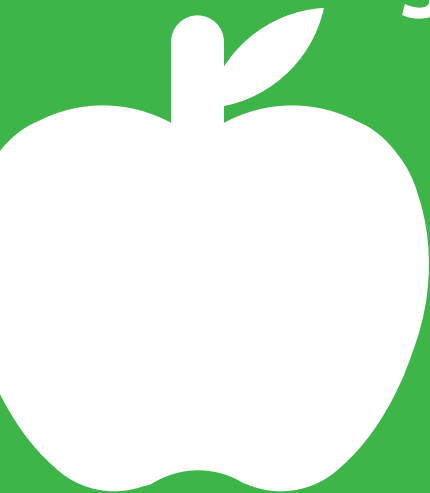


**w wellion®**

**Vaša AVSTRIJSKA blagovna znamka  
za zdravje**

**PREHRANA BOLNIKOV  
S SLADKORNO  
BOLEZNIJO  
TIPA 2**



# wellion<sup>®</sup>

## CALLA<sup>light</sup>

Vaša AVSTRIJSKA  
blagovna znamka

### • VELIKE ŠTEVILKE

Lahko odčitavanje z osvetljenega zaslona



### • ENOSTAVNA UPORABA

Enostavna in lahka uporaba merilnika

NO  
CODE

### • OZNAKA PRED IN PO OBROKU

Označite svoje meritve pred in po obroku



NO  
CODE

BREZ KODIRANJA

123

VELIKE, JASNE  
ŠTEVILKE



OSVETLJEN  
ZASLON

1 30  
7 60  
14 90  
ØAVG

POVPREČJA  
MERITEV

3

3 INDIVIDUALNO  
NASTAVLJIVI  
ALARMI



OZNAKA PRED  
IN PO OBROKU

## *Spoštovani bralci,*

prehrana bolnika s sladkorno boleznijo je pomemben del zdravljenja sladkorne bolezni in temelji na enakih načelih prehranjevanja, kot jih za ohranjanje dobrega zdravja priporočamo zdravim ljudem. Glavni cilj svetovanja prehrane, ki mora biti uravnotežena in raznolika, je postopno spreminjanje prehranskih navad.

Dokazano je, da lahko z zdravo prehrano, izgubo telesne teže in povečano telesno dejavnostjo odložimo razvoj sladkorne bolezni tipa 2.

Opustite različne diete, s katerimi ste se gotovo že večkrat poskušali znebiti odvečnih kilogramov, saj je učinek zmeraj le kratkoročen. Debelost oziroma sladkorno bolezen vzemite kot priložnost, da postopoma prilagajate svojo prehrano in jo trajno spremenite.

Ta brošura vam bo vodnik, ne more pa nadomestiti nasvetov in zdravstvene oskrbe vašega zdravnika in diplomirane medicinske sestre. Pri uporabi knjižice vam želimo veliko uspeha in veselja.

***Ekipa MED TRUST***

Priredba in strokovni pregled: dr. Jelka Zaletel, dr. med. in Jana Klavs, viš. med. ses.

## OCENA TELESNE TEŽE

Za oceno ustreznosti telesne teže uporabljamo indeks telesne mase ITM (angl. Body Mass Index IBM), ki ga izračunamo z naslednjo formulo:

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna teža (v kg)}}{\text{telesna višina (m)} \times \text{telesna višina (m)}}$$

### Ocena ITM:

Normalna telesna teža	18,5 – 25 kg/m <sup>2</sup>
Prekomerna teža	≥ 25 kg/m <sup>2</sup>
Debelost	≥ 30 kg/m <sup>2</sup>

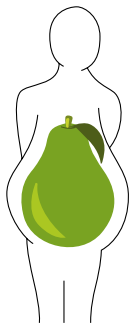
(Svetovna zdravstvena organizacija, 2008)

Debelost, kar pomeni ITM 30 ali več, lahko povzroči resne bolezni kot so srčno žilne bolezni, visok krvni tlak, povišano raven holesterola in trigliceridov ter sladkorno bolezen tipa 2.

### Razporeditev maščevja v telesu je izredno pomembna

Za oceno tveganja, kako ogroženo je vaše zdravje je zelo pomembno, na katerem delu telesa je maščevje. Glede na njegovo razporeditev po telesu lahko s pomočjo izračuna razmerja med pasom in boki določimo debelost tipa »jabolka« in tipa »hruške«. Pri tipu »jabolka« se maščevje nabira na bokih in trebuhu, pri tipu »hruška« pa je maščevje na bokih, zadnjici in stegnih.

### Tip »hruška«



Pri ženskah je pogosta debelost tipa »hruška«. Maščevje se nabira na bokih in stegnih, kar vpliva na izgled, vendar je veliko manj nevarno kot maščevje na trebuhu.

### Tip »jabolko«



Maščevje na področju trebuha je pogosto povezano z maščobno spremenjenostjo notranjih organov.

### »Slabo« maščevje na področju trebuha

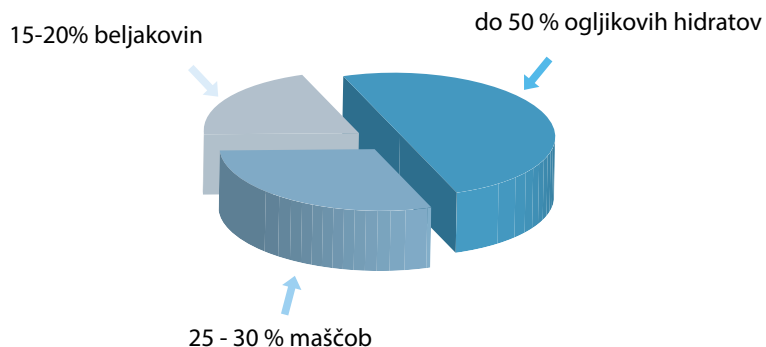
Maščevje na področju trebuha je škodljivo. Današnja spoznanja kažejo, da je to lahko vzrok za razvoj srčno žilnih bolezni (infarkt, možganska kap itd.) in tako imenovanega presnovnega sindroma, ki je povezan z večjim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 in je pogost pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2. Obseg pasu, ki presega 80 cm pri ženskah in 94 cm pri moških, lahko povzroči različne zdravstvene težave.

### Obseg pasu

	Povečano tveganje	Pomembno povečano tveganje
Ženske	> 80 cm	> 88 cm
Moški	> 94 cm	> 102 cm

## TRIJE ELEMENTI DNEVNEGA ENERGIJSKEGA VNOSA

Hrana nam daje potrebno energijo s tremi glavnimi vrstami hranljivih snovi: ogljikovimi hidrati, maščobami in beljakovinami. Za uravnoteženo prehrano priporočamo naslednje razmerje:



### Ogljikovi

**hidrati:** žita in žitni izdelki, stročnice, krompir, rjavi riž, polnozrnate testenine, zelenjava, sadje, mleko.

**Beljakovine:** ribe, pusto meso govedine, teletine, svinjine, perutnina, mlečni izdelki, mesni izdelki z nizko vsebnostjo maščob.

**Maščobe:** rastlinska olja, maslo, margarina, skrita maščoba v mesu/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 – glukoza, 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.

<b>Hitro povečanje glukoze v krvi</b>	<b>Srednjehitro naraščanje glukoze v krvi</b>	<b>Počasno naraščanje glukoze v krvi</b>
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)

## 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**.

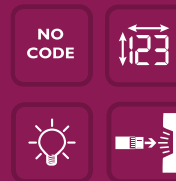
Priporočamo uživanje hrane z nizkim glikemičnim indeksom, ker se krvni sladkor povečuje počasi in dolgo časa ostane na enaki ravni.

**i**

### *Pojasnilo:*

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

wellion®  
**GALILEO**



- BREZ KODIRANJA
- DODATNA FUNKCIJA: MERJENJE KETONOV
- OSVETLJENA REŽA ZA MERILNI LISTIČ



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

<b>Živila z visokim glikemičnim indeksom (&gt; 70) – neprimerna</b>	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
<b>Živila s srednje visokim glikemičnim indeksom (od 50 do 70) – manj primerna</b>	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
<b>Živila z nizkim glikemičnim indeksom (do 50) – primerna</b>	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 uživate, 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.

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 živalske 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.

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 ...**

<b>NAMESTO</b> živil, ki dajejo kratkotrajen občutek sitosti, imajo malo vlaknin, hitro učinkujejo na povišanje glukoze v krvi in imajo zato visok glikemični indeks	<b>DAJTE PREDNOST</b> 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 polnozrnatne testenine, rženi kruh, črni kruh, pirin kruh
Sladkani žitni in koruzni kosmiči	Polnozrnati žitni kosmiči brez sladkorja, žita (ješprenj, pšenica)

Kratkozrnati riž, riž za rižoto	Rjavi riž, »al dente« kuhan divji riž, proso, pira
Pražen krompir, čips, krompirjev pire, ocvrt krompir, kroketi	V lupini kuhan krompir, pečen krompir
Polenta	Pirin zdrob, polnozrnati riž, ovseni kosmiči
Kompoti, marmelade, med	Sveže, manj zrelo sadje
Uvoženo eksotično sadje	Doma pridelano sezonsko sadje
Konzervirano sadje in zelenjava	Čim manj predelani sadje, zelenjava in stročnice
Kupljeni solatni preliv	Olje (zmerno) in kis ali limonin sok
Mlečna čokolada, kolači, peciva, pite, piškoti	Čokolada z najmanj 70 % kakava
Mesni izdelki	Šunka, pršut, dimljena šunka

## BELJAKOVINE

1 g beljakovin = 4 kcal

Pomembne so za gradnjo mišic in dobro delovanje imunskega sistema. Priporočen dnevni vnos je od 15 - 20 % celotnega dnevnega kaloričnega vnosa. Razlikujemo beljakovine živalskega in rastlinskega izvora.

- **Živalske beljakovine:** Pogosto jih povezujemo z neugodnimi nasičenimi maščobami in holesterolom. Zato izbirajte živalske izdelke s čim manj maščobe: pusto meso, posneto mleko in mlečne izdelke z manjšo vsebnostjo maščob. Izjema so ribe, ker imajo zaželene omega 3 maščobne kisline z zelo kakovostnimi beljakovinami.
- **Rastlinske beljakovine:** So zaželene in jih najdemo v polnozrnatem žitu, stročnicah, sojinih izdelkih in zelenjavi.

## 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...

- **$\Omega$ -3 in  $\Omega$ -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.

- **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	<b>ZELENA manj kot...</b>	<b>ORANŽNA srednje</b>	<b>RDEČA več kot...</b>
<b>Maščoba</b>	3 g	3 - 20 g	20 g
<b>Nasičene maščobne kisline</b>	1 g	1 - 5 g	5 g
<b>Sladkor</b>	5 g	5 - 15 g	15 g
<b>Sol</b>	0,3 g	0,3 - 1,5 g	1,5 g

na 100 ml živila	<b>ZELENA več kot...</b>	<b>ORANŽNA srednje</b>	<b>RDEČA manj kot...</b>
<b>Prehranske vlaknine</b>	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](http://www.veskajjes.si) (Zveza potrošnikov Slovenije)

# wellion<sup>®</sup> FINGER CREAM



## KREMA ZA NEGO PRSTNIH BLAZINIC

- pomirja,
- obnavlja,
- neguje kožo



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## 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 prelivi,
  - prigrizki itd.
- ! Odstranite vidno maščobo.
- ! Izogibajte se ocvrti hrani in omakam.
- ✓ **Hrano pripravljajte z manjšo količino maščobe:**
  - na žaru,
  - dušeno,
  - kuhano v sopari.

✓ 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.

wellion<sup>®</sup>  
**LUNA***duo*



GLU  
+  
CHOL

- GUMB ZA IZMET
- BREZ KODIRANJA  
(MERJENJE GLUKOZE)
- DODATNA FUNKCIJA:  
MERJENJE  
HOLESTEROLA



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## PIJAČE

Voda je bistvena za vse življenjske procese, zato bi jo morali popiti vsaj 1-2 litra na dan.

Žejo je najbolje pogasiti z vodo, lahko s sveže iztisnjnim limoninim sokom in sadnim ali zeliščnim čajem brez sladkorja. V sadnih sokovih, nektarjih in drugih brezalkoholnih pijačah je veliko sladkorja.

Zmerno uživajte alkohol, tudi zato, ker ima veliko kalorij.

»Semafor« pijač:

### pijače

na 100 ml pijače	<b>ZELENA</b> manj kot...	<b>ORANŽNA</b> srednje	<b>RDEČA</b> več kot...
<b>Maščoba</b>	<b>1,5 g</b>	<b>1,5 - 10,0 g</b>	<b>10,0 g</b>
<b>Nasičene maščobne kisline</b>	<b>0,75 g</b>	<b>0,75 - 2,5 g</b>	<b>2,5 g</b>
<b>Sladkor</b>	<b>2,5 g</b>	<b>2,5 - 6,3 g</b>	<b>6,3 g</b>
<b>Sol</b>	<b>0,3 g</b>	<b>0,3 - 1,5 g</b>	<b>1,5 g</b>

vir: [www.veskajjes.si](http://www.veskajjes.si) (Zveza potrošnikov Slovenije)

## DIABETIČNI IN LAHKI IZDELKI

Diabetični in lahki izdelki niso potrebni za uravnoteženo prehrano, ker nizko vsebnost sladkorja v njih navadno nadomešča večja količina maščob.

Uživanje lahkih izdelkov ne zagotavlja dolgoročne izgube teže, ker ne spremenijo prehranskih navad posameznika.

Ti izdelki so največkrat zelo industrijsko predelani in pogosto spodbujajo uživanje večjih porcij.

**i**

### *Pojasnilo:*

»Lahek« lahko na primer pomeni, da je v živilu manj maščob in manj sladkorja, manj kalorij, manj alkohola, da je pijača manj gazirana ali da je v izdelku manj kofeina.

Lahko pa to pomeni samo, da prodajalec preprosto želi svoje izdelke oglaševati kot lahko prebavljive, ali kot zelo lahke in rahle.

**wellion**<sup>®</sup>  
*Skin Care Cream*



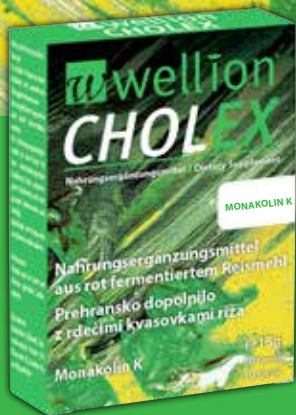
### POMOČ PRI NEGI SUHE KOŽE

- veže vlago v koži
- zmanjšuje poroženelost kože
- pomaga pri celjenju ran



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

**w**wellion<sup>®</sup>  
**CHOLEX**



**MONAKOLIN K**  
iz rdečega kvasnega  
riža



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## PRAVILNA PREHRANA

Zdrava prehrana ne pomeni, da morajo biti zdravi obroki dolgočasni. Prehranska piramida namreč kaže, da ni ničesar prepovedanega in da se ni treba izogibati nobeni hrani.

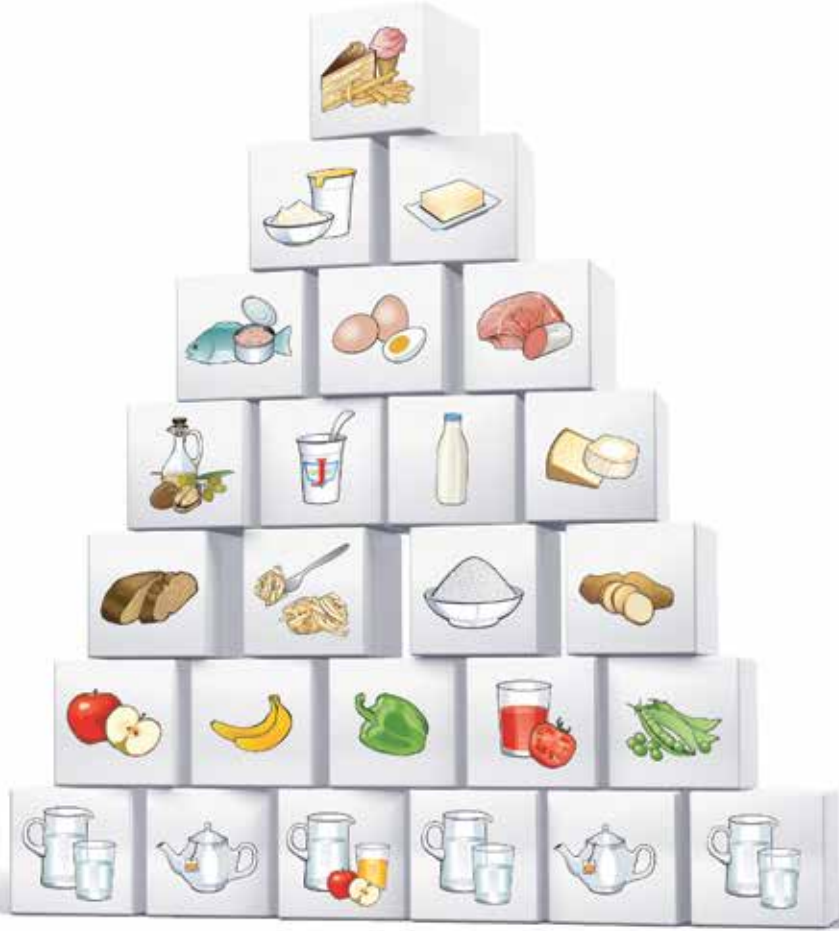
Če pazite, da so količine zaužite v pravilnem razmerju, bo vaša prehrana uravnotežena in raznolika.

Na dnu piramide so živila, ki jih je priporočeno pogosto in veliko uživati, na vrhu pa tista, ki bi jih morali uživati redko in malo.

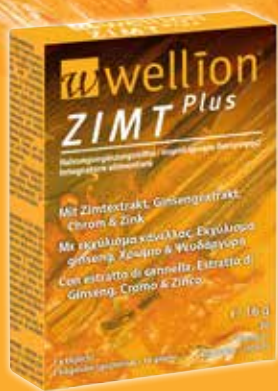


*Nasvet:*

Nobeni hrani in pijači se vam ni treba odpovedati, pazite le na pravilno količino!



**wellion®**  
**ZIMT<sup>Plus</sup>**



- **IZVLEČEK CIMETA**
- **IZVLEČEK KORENINE GINSENGA**
- **KROM**
- **CINK**

## 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).



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## Tedensko

- ✓ Do 3 jajca.

## Nekajkrat na mesec

- ✓ Porcija stročnic (100 g surovih, 200 g kuhanih).

## Redko

- ! Sladkarije, kolači, slaščice.
- ! Limonade s sladkorjem.
- ! Bel kruh.
- ! Alkohol v majhnih količinah.

**w** wellion®  
**WAVE**

*Merilnik za zapestje*



**w** wellion®  
**WAVE** *professional*

*Merilnik za nadlaket*



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## Nasveti za zdravo prehrano

- **»Raznolikost je začimba življenja.«**

Za zdravo prehrano sta zelo pomembni pestrost in raznovrstnost. Če je obrok raznolik, ima tudi veliko več hranljivih snovi. Nobena hrana ni prepovedana, paziti je treba le na pravilno količino.

- **Stročnice**

Grah, leča in fižol so odlični viri rastlinskih ogljikovih hidratov in proteinov.

- **Dnevno polnozrnata žita**

Na primer polnozrnat kruh, rjavi riž, ovsena kaša.

- **Maščoba: kakovost je pomembnejša kot količina**

Uporabljajte »dobra« olja, kot sta oljčno in repično olje. Pazite na skrite maščobe v mesu in mlečnih izdelkih. Izbirajte pustostno meso in mesne izdelke, ki vsebujejo manj maščob (če je možno manj kot 3g/100g živila - več v razdelku Semafor) ter mlečne izdelke brez dodanega sladkorja (manj kot 5g/100g živila).

- **Izogibajte se sladkorju**

V receptih za kolače in posladke lahko za tretjino ali celo polovico zmanjšate količino sladkorja, ne da bi žrtvovali okus.

- **Skrbna in okusna priprava hrane**

Pripravljajte hrano s postopki z manj maščobe, kot so kuhanje v vodi ali v sopari, dušenje in peka v aluminijasti foliji, ponvi, v pečici ali na žaru.

- **Redno uživajte ribe**

- **Pri vsakem obroku uživajte vlaknine v obliki zelenjave (sadje le 2x na dan)**

V sadju in zelenjavi je veliko vitaminov, mineralov in vlaknin.

- **Pijte veliko, ne sladkih pijač (naravni sok in mleko sta hrana)**

Alkohol uživajte zmerno.

- **Uporabljajte malo soli**

Jedi začinite z zelišči in začimbami.

- **Slaščice uživajte redko**

»Diabetični in dietetični izdelki« ne izboljšajo sladkorne bolezni!

- **Skrbite za dobro telesno pripravljenost in se ukvarjajte z rekreacijo**

Telesna vadba je koristna, spodbuja dobro razpoloženje in krepi telesno pripravljenost.

- **Nakupovanje**

Nikoli se ne odpravite v trgovino lačni in kupujte samo hrano, ki jo potrebujete za naslednje obroke. Napišite si seznam, da ne boste kupovali več, kot v resnici potrebujete.



- visokokakovostni izdelki Wellion
- profesionalne storitve
- posebne ponudbe samo za člane

## **Postanite član Wellion KLUBA in si pridobite številne zanimive ugodnosti:**

Izpolnite registracijsko kartico na zadnji strani in jo pošljite na MED TRUST.

### **Prednosti Wellion KLUBA:**

- **Klubska članska izkaznica - mednarodni potni list diabetika**  
je prilagojena vsakemu posamezniku in v praktični obliki kartice, ki jo lahko tudi v tujini uporabljate kot mednarodni diabetični potni list (v slovenščini in angleščini)
- **Brezplačne baterije** - enkrat letno za vaš merilnik glukoze v krvi
- **Dnevnik samokontrole**
- **Brezplačni merilnik Wellion**
- **Darilo za zvestobo**
- **4 leta garancije**

Posodobitve v zvezi z znamko Wellion najdete na spletni strani: [www.wellion.si](http://www.wellion.si)

Tu najdete koristne informacije o sladkorni bolezni in naših izdelkih, brošure ter navodila za uporabo, ki si jih lahko prenesete.

Na voljo smo vam na: **Tel.: +386 1 5134780**

MED TRUST d.o.o.  
Litostrojska cesta 60  
SI 1000 Ljubljana

Veljavne Splošne pogoje poslovanja za Wellion® KLUB podjetja MED TRUST d.o.o., izjavo o zasebnosti in klubske ugodnosti si oglejte na [www.wellion.si](http://www.wellion.si).



## Prednosti Wellion KLUBA:

- Darilo za zvestobo  
Zbirajte zgornje odrezke škatlic merilnih lističev -kot kaže slika (CALLA ali LUNA ali GALILEO)

Zberite in nam pošljite 6 zgornjih odrezkov škatlic merilnih lističev in prejeli boste darilo za zvestobo. Izbirate lahko med:



- 1x Wellion ORANGE - invertni sladkorni sirup;
- 5x Wellion 1Shot - invertni sladkorni sirup;
- 1x Wellion krema za nego kože;
- 1x Wellion FRIGO L - hladilna torbica;
- 1x Wellion CHOLEX - prehransko dopolnilo;
- 1 x Wellion FINGER CREME - za nego prstnih blazinic po vbodih

### Registracija v Wellion KLUB

- Da**, želim postati član Wellion KLUBA in pridobiti številne ugodnosti. Prosim, da mi kot darilo dobrodošlice pošljete BREZPLACNI merilnik glukoze na naslov, (prosimo, da na hrbtni strani označite željeni merilnik in izpolnite kartico)

Ime \_\_\_\_\_

Preimek \_\_\_\_\_

Ulica, hišna številka \_\_\_\_\_

Pošta, kraj \_\_\_\_\_

Telefonska številka \_\_\_\_\_

Elektronski naslov (za pošiljanje posebnih ponudb) \_\_\_\_\_

Datum rojstva \_\_\_\_\_

Strijam se, da MED TRUST d.o.o. obdeluje moje osebne podatke za oblikovanje in vodenje Wellion Kluba in te podatke uporablja za oblikovanje in vodenje diabetične izkaznice, dostavo brezplačne baterije in redne informacije o dogodkih in izdelkih podjetja MED TRUST d.o.o. po elektronski in navadni pošti. To privolitve lahko kadar koli preklicam, brezplačno in brez obrazložitve, po elektronski pošti na naslov dragica.seve@medtrust.si ali na MED TRUST d.o.o. Litostrojska cesta 60, 1000, Ljubljana.

Datum, podpis \_\_\_\_\_



Poštnina plačana.  
Pog.št.  
893/1/S



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Teli.: (01) 513 47 80  
e-pošta: [info@medtrust.si](mailto:info@medtrust.si)

## Prejemnik

**MED TRUST d.o.o.**  
Litostrojska cesta 60  
SI-1000 Ljubljana

WEL1031SI-2019-12

# wellion® *Klub*

## PRIJAVA

Za darilo dobrodošlice izberite BREZPLAČNI merilnik Wellion. V primeru, da merilnik že imate, ga lahko zamenjate z novim. Več informacij o merilnikih glukoze Wellion najdete na [www.wellion.si](http://www.wellion.si)

### LUNA<sup>trio</sup>

- Rumena
- Roza
- Črna
- Bela



### CALLA<sup>light</sup>

- Robida
- Zelena
- Srebrna
- Bela



### CALLA<sup>mini</sup>



### CALLA<sup>dialog</sup>



### GALILEO<sup>GLU/KET</sup>

- Rumena
- Črna
- Bela



### GALILEO<sup>GLU/CHOL</sup>

- Rumena
- Črna
- Bela



### GALILEO<sup>compact</sup>



# wellion®



Vaša  
AVSTRIJSKA blagovna  
znamka za zdravje



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST d.o.o.  
Litostrojska cesta 60 • SI-1000 Ljubljana  
Tel.: (01) 513 47 80  
e-pošta: [info@medtrust.si](mailto:info@medtrust.si)  
[www.wellion.si](http://www.wellion.si)

ÖSTERREICH:  
MED TRUST Handelsges.m.b.H.  
Gewerbepark 10 • A-7221 Marz  
Tel.: (+43)02626/64190 • Fax: DW 77  
e-mail: [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at)  
[www.medtrust.at](http://www.medtrust.at) • [www.wellion.at](http://www.wellion.at)