

Kako si lahko pomagamo s pre

► **Janja Strašek**, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, svetovalka za prehrano v Termah Krka



Imunski sistem je med najbolj občutljivimi pokazatelji, da je z našimi prehranskimi navadami morda nekaj narobe. Že krajša prehranska sprememba na slabše lahko povzroči težave z okužbami. Delovanje imunskega sistema pa je tako s pravilno prehrano mogoče tudi izboljšati. Pomembno je, da je naša prehrana raznovrstna in uravnotežena, saj lahko tako telo izbere zase potrebne količine vitaminov, mineralov in antioksidantov. Ob tem pa se varovalne bakterije v črevesju, ki tvorijo našo naravno mikrobioto, lahko razmnožujejo in ugodno vplivajo na našo naravno odpornost.

Črevesna mikrobiota v veliki meri vpliva na učinek zaužite hrane – na njene koristne ali škodljive učinke na organizem. Vpliva namreč na različne procese, kot so obramba proti patogenim bakterijam, razvoj in delovanje imunskega sistema, razvoj črevesnih resic, fermentacija neprebavljivih ogljikovih hidratov oz. vlaknin ter anaerobni metabolizem beljakovin.

V črevesju se nahaja kar 90 % celotnega imunskega sistema, zato je nadvse pomembno, da ohranjamo ta del našega telesa zdrav in v dobrem stanju, da se lahko imunski sistem posledično bori proti bakterijam, ki škodijo. Na drugi strani so »koristne« bakterije, ki so izredno pomembne za naše splošno zdravje ter za procese prebave in presnove. Da bi se bakterije dobro počutile, jim moramo zagotoviti dovolj hrane in jim omogočiti dobro okolje, pravo temperaturo, stopnjo kislosti idr. **Zato je pomembno, da je hrana raznolika, lokalno pridelana, da vsebuje veliko vlaknin in da uživamo čim manj hrane, ki dokazano povzroča veliko škode naši mikrobioti.** S tem mislimo konzervirano in predelano hrano, ki vsebuje snovi, ki uničujejo bakterije, da zaščitijo propadanje jedi. Vendar pa z zaužitjem take hrane uničujemo tudi bakterije v nas, ki jih (za zdravje) nujno potrebujemo.

Probiotiki in prebiotiki

Pri vzpostavljanju ravnovesja v črevesni mikrobioti pomagajo probiotiki. Študije kažejo, da so to lahko probiotiki, ki vsebujejo samo eno ali dve bakteriji, čeprav bi logično pričakovali, da so še boljši tisti, ki vsebujejo zelo veliko raznovrstnih bakterij. Dr. Maja Rupnik iz Nacionalnega laboratorija za zdravje,

okolje in hrano poudarja: »Probiotiki niso bombončki in nenehno jemanje probiotikov ni najkoristnejše. Tako namreč dobivamo v svoje telo veliko število mikroorganizmov, ki so nam po svoje tuji.« Dodaja, da lahko veliko naredimo že preventivno: **»Ko jemo, hranimo sebe in svoje bakterije, zato moramo uživati čim bolj pestro in raznovrstno hrano.«**

Probiotične bakterije ugodno učinkujejo na gostitelja z uravnavanjem njegove črevesne mikrobiote in s stimulacijo imunskega sistema, ki ima ključno vlogo pri preprečevanju nekaterih obolenj. Živila, ki vsebujejo probiotike, so jogurti, kefir, kisló zelje, kisló repa, fermentirana zelenjava ...

Prebiotiki pa so prehranske vlaknine, ki so hrana za prijazne probiotične bakterije v črevesju.

Jesenko-zimska pojedina s kislim zeljem in kisló repo za boljšo imunsko odpornost

Za začetek nekaj zanimivosti. Pozitivne učinke **kislega zelja** je poznal že Hipokrat, znameniti Sebastian Kneipp ga je označil kar kot krtačo za želodec in črevesje, mornarji pa so si včasih na dolgih potovanjih z uživanjem kislega zelja pomagali proti skorbutu. **Kisló repa** poleg čiščenja organizma tudi pomlajuje. Da, danes veliko slišimo o raznih očiščevalnih dietah, ki jih naši predniki niso poznali. Saj jih tudi niso potrebovali – z vsakodnevnim uživanjem kisló repe so namreč temeljito in redno čistili organizem in krepili svoje zdravje.

Kisló zelje je zakladnica zdravja

Kisló zelje vsebuje velike količine vitaminov, predvsem vitamina C, mineralov, rudnin in vlaknin. Kot večina drugih fermentiranih živil pospešuje čiščenje prebavil in izboljšuje presnovo. Tako se zaradi izboljšane črevesne flore določena hranila lažje absorbirajo v črevesju, kar posledično krepi imunski sistem. Zaradi njegovih izredno koristnih učinkov za zdravje je najbolje, da kisló zelje uživamo presno, saj s kuhanjem izgubi preveč zdravilnosti in hranljivosti.

Z uživanjem kislega zelja se lahko izognemo številnim zdravstvenim težavam, ki so povezane z zimskimi prehladi, slabokrvnostjo, kožnimi spremembami in povečano telesno težo. Učinkovito je tudi pri slabi prebavi.

Kisló repa oskrbi naše telo s potrebnimi vlakninami, beljakovinami in ogljikovimi hidrati

Poleg tega pa je tudi bogat vir kalcija, natrija, kalija, magnezija, železa in fosforja ter vitaminov B₁, B₂, B₃ in C. Vsebuje tudi folno kislino in antioksidante, ki zavirajo procese staranja. V njej je prisotnih tudi precej glukozinolatov, ki vsebujejo žveplo, zato koristno vpliva na dihala in ožilje, hkrati pa zaradi vsebnosti vitamina K tudi razmaščuje in čisti kri. Kisló repo lahko uživamo presno, vendar jo zaradi ostrega okusa večinoma pripravljamo v zimskih enolončnicah in prikudah. Presna kisló repa je okusna popestritev zimskih solat, odlično pa se poda tudi v sendvičih.

hrano?

Kisla repa deluje antiseptično in učinkovito čisti sečne poti. Njene sestavine spodbujajo delovanje žlez ter pospešujejo in poživljajo presnovo. Kisla repa ureja in pospešuje prebavo, zavira delovanje karcinogenih snovi in tako preprečuje raka na črevesju.

Pripravimo sami ...

Kislo zelje s fižolom in proseno kašo ter z malo ocvirki

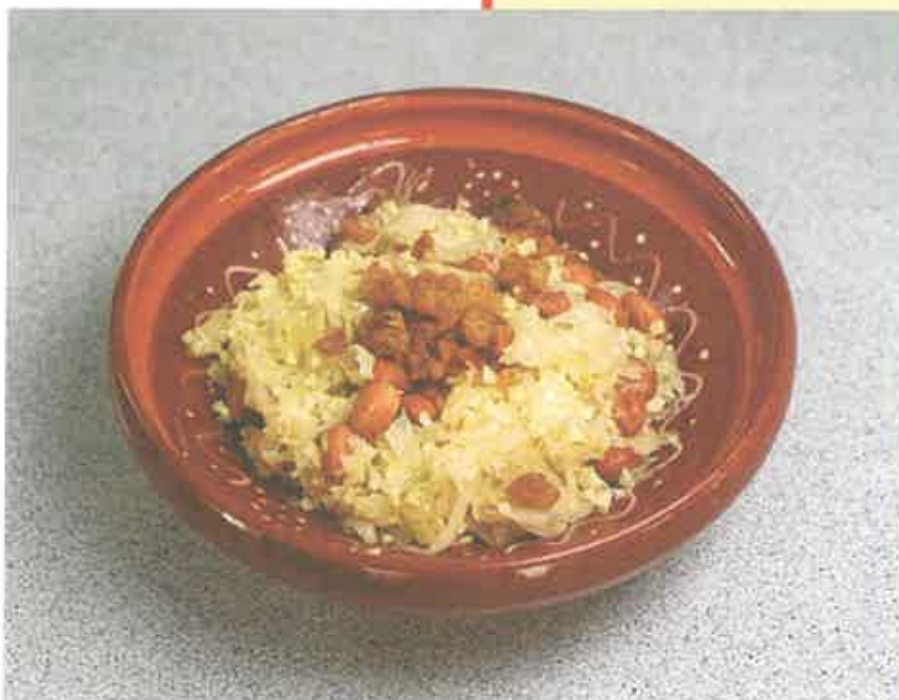
Običajno to jed ponudimo ob pečeni ali pečenem pustem svinjskem mesu (takrat, ko je na urniku več fizičnega dela), za marsikoga pa je najboljša, če v zelje vmeša veliko fižola.

Ta obrok vsebuje vse hranilne snovi, in to tudi v primeru, ko je brez mesa, saj beljakovine pokrijemo s stročnicami.

Za 4 osebe potrebujemo: 600 g kislega zelja, 1 čebulo, 2 žlici oljčnega olja, 400 g kuhanega fižola v zrnju, 400 g kuhane prosene kaše, 2 žlici ocvirkov.

Kislo zelje kuhamo 10 do 15 minut. Sesekljano čebulo prepražimo na oljčnem olju, da postekleni. Primešamo kuhano zelje, dodamo še kuhan fižol in kuhano proseno kašo. Vse na rahlo premešamo. Zabelimo z ocvirki.

Dobronamerno opazilo: ocvirki vsebujejo veliko nasičenih maščobnih kislin, zato pretiravanje z njimi ni primerno, še posebej, če imamo težave z visoko telesno težo, diabetesom, smo srčni bolniki ... Naj jih bo na našem krožniku le za okus.



Dobro je vedeti ...

- Prosenka kaša je v kulinariki vsestransko uporabna. Lahko jo pripravimo na mleku, uporabimo za pripravo z mesom in zelenjavo ter stročnicami, primerna je tudi kot zakuha v juhah in enolončnicah. Proso vsebuje precej beljakovin, po sestavi podobnim tistim iz stročnic. Bogato je z manganom, bakrom, magnezijem, železom in fosforjem, med vitamini pa prevladujejo vitamini skupine B kompleksa. Proso ima tudi precej prehranskih vlaknin in ne vsebuje glutena, zato je primerno za ljudi s celiakijo in diabetesom.
- Fižol je stročnica in hranilno izjemno bogato živilo. Poleg kompleksnih ogljikovih hidratov vsebuje velik delež beljakovin,

prehranskih vlaknin, vitamine B kompleksa, železo, baker, cink, magnezij, mangan in fosfor ter zdravju koristne fitosterole. Stročnice med razvojem plodov v semenih akumulirajo večje količine beljakovin, kar jih uvršča med najboljše rastlinske vire beljakovin. Stročnice vsebujejo večje količine esencialnih aminokislin lizin in treonin, ki ju sicer primanjkuje v žitih, medtem ko z žiti zaužijemo dovolj metionina, ki ga primanjkuje v stročnicah.

- Kombinacija stročnic in žit zadosti vsem potrebam po esencialnih aminokislinah (tudi pri veganski prehrani). Takšne ugodne kombinacije najdemo tudi v slovenskih tradicionalnih jedeh, kot so na primer ričet, matevž in bob s krompirjem.

TERME KRKA

SlimFit. Program zdravega hujšanja.

Individualno zasnovan program, varen in učinkovit tudi za ljudi s sladkorno boleznijo tipa 2.

08 20 50 300
hoojung@terme-krka.eu
www.terme-krka.si

A woman with blonde hair is swimming in a pool, her head and shoulders above water. She is looking upwards and to the right. The background is a clear blue pool with some ripples. The text is overlaid on the top and right sides of the image.

Vadba za gibljivost – dopolnilo vadbe vzdržljivosti in moči

► doc. dr. Aleš Dolenc in prof. dr. Vojko Strojnik, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Zveza društev diabetikov Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani in Ministrstvo za zdravje smo v sklopu programa Skupaj obvladujemo sladkorno bolezen pripravili video Vadba za gibljivost. Namenjen je vsem, ki si želijo povečati ali ohraniti gibljivost in pri tem nimajo zdravstvenih omejitev.

Zadostna gibljivost omogoča pravilno držo telesa, učinkovito in varno hojo, boljše ravnotežje in nemoteno opravljanje vsakodnevnih obveznosti. Uporabljene obremenitve (število ponovitev in serij) omogočajo ohranjanje oziroma povečanje gibljivosti. Video je objavljen na internetni strani zveze, v tem prispevku pa so dodatna pojasnila in razlaga videa Vadba za gibljivost.

Vadba za gibljivost predstavlja dopolnilno vadbo k vadbi vzdržljivosti in vadbi moči. Sladkorna bolezen, staranje in pomanjkanje gibanja, predvsem pa premalo pogoste zahteve po večjih obsegih gibov, ki so blizu maksimalnih, povzročijo, da se gibljivost v posameznih sklepih zmanjša. Zato se ni več možno popraskati po hrbtu, obuti in zavezati čevljev, vzeti predmeta z višjih polic v omari itd.

Kljub temu da ima vadba za gibljivost majhen učinek na zmanjšanje ravni glukoze v krvi, pa izboljša delovanje mišic in tetiv oziroma izboljša celotno gibanje. Pri diabetikih zaradi povečanja ravni glukoze v krvi pride do glikacije kolagena. To pomeni, da kolagen tvori lepljive mreže, ki otežijo drsenje kolagenskih vlaken in posledično zmanjšajo gibljivost v sklepu. Vadba za gibljivost poleg zmanjšanja glikacije kolagena zmanjša še napetost v mišici in zmanjša verjetnost pojava mišičnih krčev.

Pri vadbi za gibljivost se moramo držati omejitev in navodil, ki nam jih je dal zdravnik glede telesne dejavnosti. Poleg tega se držimo še osnovnih priporočil za telesno dejavnost diabetikov. Pred vadbo si izmerimo nivo glukoze v krvi in se držimo pravila, da je vadba varna takrat, ko je raven glukoze med 5,6 in 13,9 mmol/l krvi. Vadba za gibljivost je energijsko nezahtevna, zato je majhna verjetnost, da bo med vadbo prišlo do zmanjšanja ravni glukoze v krvi. Kljub temu upoštevajte svoje občutke glede

ravni glukoze v krvi in primerno ukrepajte. Vadbe za gibljivost ne izvajajte tisti, ki imate na delih telesa, ki jih raztezate, edem, odprto rano ali poškodbo sklepa. Poleg omenjenih težav naj bo pomembno vodilo pri vadbi gibljivosti bolečina. Če vam vadba za gibljivost kljub upoštevanju navodil še vedno povzroča hudo bolečino, potem je ne izvajajte. Tisti, ki imate težave z vrtoglavico, bodite previdni pri spreminjanju položaja telesa iz ležanja v sedenje ali v stoji in obratno. Spremembo položaja telesa naredite počasi in se pri tem držite za stabilno oporo.

Ne pozabite na ogrevanje

Vadbena enota pri vadbi za gibljivost je sestavljena iz dveh faz: ogrevanja in vaj za gibljivost. Z ogrevanjem povečamo telesno temperaturo in pospešimo delovanje krvnega obtoka. Mišicam, tetivam in ostalemu vezivnemu tkivu bomo tako zmanjšali viskoznost in povečali elastičnost, zato jih bomo lažje raztezali. Trajanje ogrevanja naj bo od 5 do 10 minut. Ogrevanje začnemo v počasnem

tempu, ki ga postopno povečujemo. Cilj je, da se na koncu ogrevanja začnemo rahlo znojiti. Nikakor ne smemo biti zadihani ali čutiti pekoče bolečine v mišicah. Za ogrevanje uporabimo ponavljajoče gibanje, ki lahko poteka na mestu (prestopanje na mestu, sobno kolo, eliptični tekač ali tekoča preproga), ali se gibamo po prostoru (plesni koraki). Ogrevanje, ki je prikazano na videu, lahko nadomestite z obliko gibanja in tempom gibanja, ki ustreza vašim sposobnostim in željam. Pri tem poskušajte slediti osnovnemu načelu, da v gibanje postopno vključujemo čedalje več mišic in da pri gibanju postopno povečujemo amplitudo gibov (kjer je to mogoče). Dviganje rok nad višino ramen poveča krvni tlak, zato nikoli ne dvigamo obeh rok hkrati, ampak takšno gibanje izvajamo samo z eno roko naenkrat.

Zdaj smo pripravljene na vadbo za gibljivost. Izbrana obremenitev je primerena za ohranjanje in za povečevanje gibljivosti. Za ohranjanje gibljivosti zadoštuje, da vadbo izvedeno enkrat na teden, za povečanje gibljivosti pa vadbo izvedemo vsaj trikrat na teden. Če želimo, lahko vadbo izvajamo tudi bolj pogosto. Pri izvajanju vaj je treba upoštevati nekaj osnovnih navodil. Ena serija obsega raztezanje mišice in odmor. Raztezanje mišice traja 30 sekund, odmor pa toliko, da naredimo raztezanje druge mišice (roke, noge). Pri vsaki vaji je treba imeti stabilen in udoben položaj. To pomeni, da med izvajanjem vaje ne smemo imeti težav z ohranjanjem ravnotežja, hkrati pa nas ne sme nikjer nič neudobno pritiskati ali motiti. Za doseg udobnega položaja si pomagamo s podlaganjem brisače, vzglavnika, mehke podloge ali z drugimi mehкими pripomočki, ki jih imamo doma. Ko se postavimo v stabilen in udoben položaj, počasi povečamo amplitudo v sklepu. Med



Raztezanje iztegovalk gležnja (slika 1)

povečevanjem amplitude v sklepu se mišice raztezajo in napetost v njih narašča. Pri tem se je treba osredotočiti na napetost v mišici. Ko začutimo, da se je napetost v mišici povečala do srednje vrednosti (razpon je od nič napetosti do bolečine), se ustavimo in z zavestnim sproščanjem mišice, ki jo raztezamo, skušamo zmanjšati občutek napetosti v njej. Ko napetost v mišici popusti, povečamo amplitudo v sklepu, da ponovno začutimo



Raztezanje iztegovalk kolka (slika 2)

srednjo napetost v mišici. To imenujemo en val. V eni seriji običajno naredimo tri takšne valove. Med raztezanjem mišice nikakor ne smemo začutiti bolečine kjer koli v telesu. Med izvajanjem vaje je dihanje umirjeno in ga ne poskušamo zadrževati. Po 30 sekundah se počasi vrnemo v začetni položaj in se nato postavimo v položaj za drugo vajo. Pri vračanju v začetni položaj si ne smemo pomagati z mišicami, ki smo jih ravnokar raztezali, ampak z drugimi mišicami. Vaje delamo v parih. Izvajanje druge vaje v paru služi kot odmor za prvo vajo in obratno. Naredimo tri serije za prvi par vaj, nato gremo na drugi par vaj, nato na tretjega itd.

Kako je sestavljen video?

V videu je prikazanih šest vaj, ki vključujejo mišice, ki so pomembne za dokončno držo in izvajanje vsakodnevnih opravil. Pet vaj je takih, da jih izvajamo najprej za eno stran telesa (nogo, roko) in nato še za drugo stran telesa (nogo, roko). Pri teh vajah par predstavlja izvedba za levo in desno stran telesa. Ena vaja je taka, da jo izvajamo samostojno, zato med odmorom ne delamo nič.

V videu sta prikazani dve vaji za isto mišično skupino. Ena vaja je vedno taka, da je primerna tudi za izvedbo zunaj (v parku, gozdu). Na vadbeni enoti izberemo in naredimo samo eno vajo za isto mišično skupino. Na različnih vadbenih enotah lahko izberemo različne vaje. Prvi par vaj je namenjen raztezanju iztegovalk gležnja (slika 1). Stopimo na stopnico. Z rokami se primemo za ograjo ali naslonimo na steno oziroma na drug stabilen predmet, da imamo stabilen položaj telesa. Najprej bomo raztezali levo nogo, zato levo stopalo pomaknemo na

rob stopnice, da imamo oporo samo na sprednjem delu stopala. Koleno leve noge je iztegnjeno. Drugo nogo imamo s celim stopalom na stopnici. S prenosom teže na levo nogo potiskamo peto leve noge navzdol in kontroliramo napetost v mišicah na zadnji strani leve goleni. Ko začutimo, da je napetost v mišicah narastla, se ustavimo, zadržimo položaj in poskušamo zavestno sprostiti napetost v raztegnjenih mišicah leve noge. Ko začutimo, da se je napetost v mišicah zmanjšala, prenesemo še več teže na levo nogo, da potisnemo levo peto malo navzdol, da napetost v mišicah ponovno naraste. Po 30 sekundah (običajno v tem času naredimo tri valove) se dvignemo z desno nogo in s pomočjo rok. Nato naredimo vajo na enak način še za desno nogo.

Drugi par vaj je namenjen raztezanju iztegovalk kolka (slika 2). Uležemo se na hrbet na kavč ali drugo ravno podlago. Vaja je zelo primerna za tiste, ki imajo težave z ledvenim delom hrbtenice. Najprej bomo delali za levo nogo. Večina bo verjetno potrebovala vsaj 1 meter dolgo brisačo. Brisačo zložimo tako, da dobimo dolg, približno 15 cm širok trak. Malo privzdignemo levo nogo in sredino brisače postavimo na peto, oba konca brisače pa primemo v desno roko. Desna noga je iztegnjena in se dotika kavča. Dvignemo levo nogo, pri čemer si pomagamo z brisačo in desno roko. Levo roko položimo z dlanjo nad koleno in poskrbimo, da bo koleno leve noge ves čas iztegnjeno. Z desno roko dvigujemo levo nogo do položaja, ko začutimo povečano napetost v zadnjih stegenskih mišicah. Trup, glava in iztegnjena desna noga morajo biti ves čas v stiku s kavčem. Zadržimo položaj leve noge in zavestno poskušamo zmanjšati napetost v zadnjih stegenskih mišicah. Ko napetost popusti, malo povečamo dvig leve noge, da se napetost v zadnjih stegenskih mišicah ponovno poveča. Pazimo, da je koleno leve noge ves čas iztegnjeno. Po 30 sekundah počasi spustimo levo nogo na kavč in raztezanje ponovimo z desno nogo. Namesto brisače lahko uporabimo širši trak »gurtno«. Pri tej vaji elastika ni primeren pripomoček.

(Nadaljevanje prihodnjič)

MEDICAS

MEDICINSKI PRIPOMOČKI

POPUST ZA ČLANE
DRUŠTEV DIABETIKOV
- 10%

Ortopedska obutev



Ženska



Moška



Rehabilitacijska

Medicinski pripomočki



Opornice



Kompresijske nog.



Vozički



Diabetes

Specializirana trgovina

Medicas d.o.o., PE Jarše, Ulica Gradnikove brigade 8, Ljubljana

T: 064 256 550 | E: info@medicas.si | S: www.medicas.si



Kostanj in diabetes

Kostanj, simbol jeseni, za marsikoga pa tudi zelo okusno sezonsko živilo, s številnimi pozitivnimi učinki na zdravje.

Gre za orešček, ki so ga k nam prinesli Rimljani iz Sredozemlja in Male Azije. Največ kostanjevih dreves najdemo na Primorskem ter v Beli krajini in jugovzhodni Sloveniji.

Kostanj vsebuje veliko ogljikovih hidratov, med katerimi prevladuje škrob, nekaj malega a je tudi beljakovin. V primerjavi z drugimi oreščki vsebuje zelo malo maščob (2-3 %). Med vitamini je najbolj zastopan vitamin C, saj s 100 g kostanja pokrijemo dobro polovico dnevnega priporočenega vnosa za ta vitamin. Vsebuje tudi veliko mangana, bakra, folatov in kalija.

Kostanj uživamo kot plod, pečenega, kuhanega ali v obliki pireja za sladice in priloge. Lahko ga vmešamo v proseno kašo, dodamo k solati ali pa si iz njega pripravimo kremno juho. Možnosti so res številne. Lahko pa uporabljamo tudi kostanjevo moko, in to samostojno ali v kombinaciji z drugimi vrstami moke.

Kostanj lahko spečemo na žerjavici ali v ponvi ali pečici. Pred tem pa ga moramo obvezno prerezati, da ga med peko ne raznese. Pred rezanjem ga lahko namočimo v mlačno vodo, da se lupina zmehča in nabrekne. Tako bo rezanje lažje in tudi olupil se bo lažje.

Kostanj pozitivno vpliva na imunski sistem ...

Vključevanje kostanja v našo prehrano pozitivno vpliva na delovanje našega imunskega sistema, kar je zlasti pomembno v jesenskih mesecih, ko se začneja sezona prehladnih obolenj. Hkrati pa njegovo uživanje deluje protivnetno. Zaradi visoke vsebnosti vlaknin ugodno vpliva na našo prebavo.

... a zvišuje krvni sladkor

Pri uživanju kostanja pa je treba tudi paziti, saj vsebuje veliko ogljikovih hidratov in ima visok glikemični indeks. Kostanj je z indeksom 65 uvrščen med živila z visokim glikemičnim indeksom. Takšna živila povzročajo hiter porast krvnega sladkorja in so za sladkorne bolnike manj primerna.

To seveda ne pomeni, da ga morajo sladkorni bolniki iz prehrane popolnoma izključiti. Potrebna je samo določena mera previdnosti pri zaužitih količinah in pogostosti uživanja. Priporoča se tudi uživanje kostanja v kombinaciji z drugimi živili, ki imajo nizek glikemični indeks (npr. kostanjev pire, piščančje prsi na žaru, solata).

TVOJ CUKRČEK BREZ SLADKORJA.

*moj svet
v ravnovesju*



Zala