



Sladkorna bolezen je bolezen, pri kateri trebušna slinavka ne izloča zadosti hormona inzulina oziroma je njegovo delovanje neaktivno, kar onemogoča normalno prehajanje glukoze v celice. Uživanje uravnotežene prehrane ima lahko terapevtski učinek na potek sladkorne bolezni. Prehrana bolnika s sladkorno boleznijo je **zdrava, pestra, uravnotežena prehrana**, ki naj se bistveno ne razlikuje od prehrane ostalih družinskih članov. Pri prehranjevanju bolnika s sladkorno boleznijo velja opozoriti na nekaj posebnosti, ki jih navajamo v spodnjih priporočilih.

Osnovne prehranske smernice za zdravo populacijo:

Celodnevne energijske potrebe (CEP)	25-30 kcal/kg telesne mase/dan (126-147kJ/dan) na priporočeno telesno maso.
OGLJIKOVI HIDRATI	45-60% CEP oziroma najmanj 200 g/dan
BELJAKOVINE	15% CEP oziroma 0,8 – 1,2 g/kg telesne mase/dan
MAŠČOBE	20–35 % CEP , pri čemer naj prevladujejo nenasičene maščobne kisline, vključno z omega-3 maščobnimi kislinami.
VLAKNINE	Okoli 30 g/dan

Vir: EFSA (Dietary Reference Values for Fats, 2010) in priporočila NIJZ/Prehrana.si.

Prehrana pri sladkorni bolezni naj bo redna in skrbno načrtovana. **Izogibajte se preskakovanju obrokov in združevanju več obrokov v enega samega!** Narava dela, ki ga opravljamo, ter način življenja lahko bistveno vplivata na ritem prehranjevanja pri bolniku s sladkorno boleznijo in lahko negativno vplivata na njegovo zdravje.

Svetovana je **redna in načrtovana telesna dejavnost**.

PREHRANSKA PRIPOROČILA PRI SLADKORNI BOLEZNI

1. Uredite si ritem prehranjevanja. Uživajte več manjših obrokov, ki so enakomerno razporejeni preko dneva. Priporočamo uživanje od tri do pet dnevni obrokov (zajtrk, malica, kosilo, malica in večerja). Malica je manjši obrok, ki nam pomaga premostiti lakoto med glavnimi obroki.

2. Namesto bele moke in izdelkov iz nje dajte prednost polnovrednim žitom in žitnim izdelkom ter kašam. Uživajte polnozrnata škrobna živila (polnovredni pšenični kruh, ajdov kruh, polnovredne testenine, neoluščeni riž, ajdovo kašo, ovseno kašo ...) v vsakem dnevnem obroku, saj so vir prehranskih vlaknin, ki vplivajo na normalne vrednosti glukoze v krvi. Izogibajte se predpripravljenih, industrijskih kosmičev za zajtrk, saj vsebujejo veliko skritega sladkorja, soli in drugih dodatkov. Izbirajte raje ovsene, pirine kosmiče itd.

3. Zmanjšajte vnos maščob v vaš organizem. Še posebej zmanjšajte vnos nasičenih maščob, ki so v mastnih delih mesa in mesnih izdelkih (npr. suhomesnati izdelki), perutninski koži, polnomastnem mleku in mlečnih izdelkih (domače in polnomastno mleko, mastni siri), jajcih in izdelkih iz jajc ter slaščicah (npr. piškoti iz svinjske masti ali masla) in jedeh, ki vsebujejo maslo, svinjsko mast in jajca oziroma so pripravljene v maščobi živalskega izvora (npr. krofi) in jedeh, ki so pripravljene s kokosovo maščobo.

4. Pri pripravi jedi namesto maščob živalskega izvora raje izbirajte rastlinska olja. Uporabljajte različne vrste rastlinskih olj (oljčno, ogrščično, sončnično, orehovo, sezamovo ...). Pri pripravi hrane in zabeli jedi (solat) ne uživajte prekomernih količin olja! Pri pripravi glavnih obrokov uporabite oziroma omejite količino olja na 3 čajne žličke na osebo.

5. Uživajte puste vrste mesa in stročnice. Namesto mastnih delov mesa uporabljajte različne vrste pustih delov mesa (svinjina, govedina, perutnina, kunčje meso ...). Količina mesa na krožniku naj bo v velikosti dlani (brez prstov) in v debelini mezinca. Namesto mesa lahko občasno uporabite stročnice (fižol, lečo, bob, grah ...), ki so bogat vir rastlinskih beljakovin in prehranskih vlaknin.



6. Vsaj dvakrat v tednu uživajte ribe. Prednost naj imajo predvsem plave mastne morske ribe (losos, skuše, sardela, sardon ...). Samo občasno si privoščite konzervirane ribe (npr. ribe v lastnem soku).

7. Redno dnevno uživajte zelenjavo (od 250 do 400 gramov na dan) **in sadje** (od 150 do 250 gramov na dan). Izogibajte se prezrelemu sadju.

8. Izogibajte se sladkorju in sladkim jedem. Pri tem bodite pazljivi predvsem na zaužito količino jedi (npr. pit, tort, sladoleda). Sladice naj ne vsebujejo več kot 5 gramov sladkorja na 100 gramov izdelka. Sladke pijače (sladke, gazirane pijače, sadni sirupi, nektar, sadne pijače) nadomestite z drugimi priporočenimi tekočinami (voda, nesladkani čaji ...).

9. Zmanjšajte vnos soli. Dnevni vnos soli naj ne presega več kot 5 gramov. Hrane pri mizi ne dosoljujte. Pri pripravi hrane namesto soli raje uporabite začimbe in dišavnice. Več informacij najdete v zloženki Preveč soli škodi in na spletni strani www.nesoli.si.

10. Izogibajte se uživanju alkohola. Alkohol vsebuje ogljikove hidrate in prispeva k dnevnemu kaloričnemu vnosu.

11. V svoj življenjski slog vključite redno telesno dejavnost (redna zmerna intenzivna telesna dejavnost vsaj 30 minut dnevno, ki je prilagojena vašim telesnim zmožnostim). V kolikor opravljate sedeče delo (več kot 90 minut), sedenje prekinjajte z aktivnimi odmori. V kolikor ste bili do sedaj telesno nedejavni, začnite z lažjimi oblikami in nivoji telesne dejavnosti.

12. Izdelki, namenjeni bolnikom s sladkorno boleznijo, niso potrebni, saj nimajo posebnih učinkov na zdravje in pogosto vsebujejo veliko energije ter imajo lahko odvajalni učinek in so dragi.

13. Hrano pripravljajte zdravo. Če je mogoče, hrano pripravljajte doma, če pa ni mogoče, se poučite o načelih zdrave priprave hrane, ki temeljijo na mediteranskem načinu prehranjevanja.

PRIKAZ ZDRAVEGA KROŽNIKA

Obrok si pripravite po principu zdravega krožnika.





PRIPOROČENA IN ODSVETOVANA ŽIVILA

Priporočeno		Odsvetovano (uživamo izjemoma in v majhnih količinah)
Škrobna živila	Polnozrnat ali ovseni kosmiči za zajtrk, polnozrnat kripjii in kruh, misliji, neoluščeni riž in polnozrnat testenine, ajdova, prosena kaša.	Izdelki z visoko vsebnostjo transmaščobnih kislin in drugih maščob, sladkorja in soli (sladka peciva - krofi, rogljiči, pite, torte, domači in industrijski piškoti), beli riž, bele testenine, pokovka z maslom.
Mleko in mlečni izdelki	Posneto in polposneto mleko, mlečni izdelki iz posnetega ali polposnetega mleka (jogurti, siri, skute ...).	Polnomastno mleko in mlečni izdelki (siri, smetane, siri za mazanje, kremni sladoledi ...).
Meso in mesni izdelki (ter jajca)	Meso, pečeno v pečici, meso, pečeno na žaru, dušeno, kuhano meso, perutnina brez kože, morske ribe, rdeče meso brez vidne maščobe, pusti mesni izdelki, pri katerih se vidi struktura mesa (npr. gnjat, pršut).	Panirano meso in ribe, mesni izdelki (salame, hrenovke, slanina ...), perutnina s kožo, meso z vidno maščobo in zarebnice.
Maščobe	Rastlinska olja, ki jih uporabljate v kombinaciji oziroma izmenično: repično, oljčno, sončnično, sojino, koruzno ali druga kakovostna 100-odstotna rastlinska olja, semena in oreški.	Svinjska mast, goveji loj, perutninska maščoba, maslo, mastni solatni prelivi, kokosova maščoba.
Zelenjava	Dušena, kuhana in pečena (brez masla, z malo oljčnega olja) zelenjava, surova zelenjava z malo maščob.	Panirana ali z maslom pripravljena zelenjava, zelenjava s sirom, smetano ali s prelivi z veliko maščob.
Sadje	Sveže sadje, konzervirano v lastnem soku, pečeno in kuhano sadje, sladice s sadjem z malo maščob in dodanega sladkorja.	Sadje z maslom ali smetano, konzervirano sadje s sladkorjem (sladkornim sirupom), sadne pite, kolači z maslom ter sadje, ki vsebuje višji sladkor (banane, dateljini, grozdje, ananas, pomaranče, melone, kaki itd.).

PREHRANJEVANJE ZUNAJ DOMA

- Osebo v restavraciji prosite, naj vam sestavi zdrav krožnik (kot prikazano na zgornji sliki).
- V restavracijah so krožniki navadno zelo veliki, kar vpliva tudi na velikost porcije.
- Iz ponudbe izberite jedi, ki so kuhane, dušene ali popečene na žaru ter pripravljene s čim manj dodane maščobe.
- Enolončnice so lahko odličen obrok na delovnem mestu, saj navadno vsebujejo živila iz različnih skupin (meso, zelenjava, stročnice, škrobna živila, maščobe ...).
- Ne pozabite na zadosten vnos tekočine.
- Kadar se odločite za nakup malice v trgovini, ne kupujte lačni.
- Avtomati s hrano navadno vsebujejo nezdrave prehranske izbire in pijačo, zato se te možnosti prehranjevanja raje izogibajte. **Izogibajte se** čokoladicam, piškotom in drugim sladkim, slanim in mastnim prigrizkom.

Viri: NIJZ, slika ustvarjena z AI.