

Za temeljnu pouku o dijetnoj prehrani neophodan je posjet dobroj dijabetološkoj službi, gdje se mogu dobiti sva potrebna pisana uputstva i različite tablice s popisima namirnica, njihovim sastavom i energetske vrijednostima.

U planiranju dijetne prehrane ispravan je jedino individualni pristup svakom bolesniku. Nužno je voditi računa o tipu dijabetesa (tip 1 ili 2), eventualnim komplikacijama, dobi, uhranjenosti, vrsti posla, navikama, običajima itd.

Nakon dobrog uvida u stanje bolesnika najprije se određuje ukupna dnevna energetska vrijednost hrane, koja mu je potrebna. Onima s viškom kilograma daje se manje, a mršavima više, kako bi se i jedni i drugi približili svojoj idealnoj tjelesnoj masi. Planirana dnevna količina hrane dijeli se na 5-6 obroka (3 glavna i 2 - 3 međuobroka) prema orijentacijskom rasporedu namirnica koji se izrađuje za svakoga osobno.

Osnovna načela dijabetičke prehrane su:

- kontrolirani energetske unos hrane
- uzimati 5-6 manjih obroka dnevno
- osigurati raznovrsnost i uravnoteženost namirnica
- preferirati složene ugljikohidrate (škrob), dijetna vlakna, biljne masnoće, cjelovite namirnice, dosta svježeg povrća i voća
- isključiti koncentrirane ugljikohidrate, životinjske masnoće, rafinirane namirnice, alkohol
- težiti idealnoj tjelesnoj težini
- uz sve ovo redovita i primjerena tjelesna aktivnost

Dijabetička dijeta od 5460 kJ/1300 kcal (orijentacijski raspored namirnica)

Obrok	Raspored jedinica	Prijedlog namirnica
Zajuttrak	Mlijeko i z. 1 jed.	Mlijeko 2.4 dl, 240 g
	Kruh i z. 2 jed.	Kruh crni, 1 kriška, 60 g
	Meso i z. 1 jed.	Šunka prešana 30 g
Doručak	Voće 1 jed.	Jabuka (manja) 100 g
Ručak	Kruh i z. 2 jed.	Juha čista, krumpir kuhani 200 g
	Povrće 2 jed.	Mrkva, persin 50 g , mahune 150 g
	Meso i z. jed.	Piletina pirjana 60 g
	Masnoće i z. 2 jed.	Ulje (2 čajne žlice) 10 g
	Voće 1 jed.	Kruška (manja) 100 g
Užina	Voće 1 jed.	Naranča (manja) 100 g
Večera	Kruh i z. 2 jed.	Tjestenina kuhana 120 g
	Povrće 1 jed.	Salata od kupusa 100 g
	Meso i z. 2 jed.	Junjetina pirjana 60 g
	Masnoće i z. 1 jed.	Ulje 2 čajne žlice 30 g

POLIKLINIKE SUNCE

Zagreb, Trnjanska cesta 108, 01 3046 666

Zagreb, Park prijateljstva 1, 01 3046 666

Osijek, Gundulićeva 5a, 031 494 555

Slavonski Brod, Petra Svačića 1a, 035 415 202

Pula, Verudela 8, 052 394 620

Zadar, Put Murvice 16, 023 301 450

Split, Varaždinska 54, 021 453 810

Rijeka, Riva 8, 051 205 400, 051 205 401

Varaždin, Zagrebačka 51, 042 500 555



Kratke upute o dijabetičkoj prehrani



Osnovno o šećernoj bolesti

Šećerna bolest je jedna od najčešćih kroničnih bolesti suvremenog čovjeka. Nastaje zbog bolesti specifičnih stanica otočića gušterače koje luče hormon inzulin. Potpuni ili djelomični manjak inzulina onemogućuje korištenje šećera - glukoze, osnovnog izvora energije za sve životne procese u našem organizmu. Posljedice su brojne: porast glukoze u krvi, gubitak putem mokraće, a potom i niz patoloških procesa koji dovode do akutnih i kroničnih komplikacija.

Liječenje je doživotno. Sastoji se od općih mjera u koje spadaju dijetalna prehrana i tjelovježba koje su neophodne svim oboljelima, te dobra edukacija o bolesti i samokontrola, kao preduvjeti uspješnog liječenja. Ove mjere će biti dostatne za kontrolu najvećeg broja oboljelih od tipa 2 dijabetesa, dok će samo manji dio zahtijevati medikamentozno liječenje (tablete i/ili inzulin). Svi bolesnici s tipom 1 dijabetesa uz opće mjere, otpočetak moraju primati inzulin. Cilj je liječenja postići i trajno održavati dobru metaboličku kontrolu u oboljelih.



O dijabetičkoj prehrani

Dijabetička dijeta temelj je liječenja bolesti, bez obzira na tip dijabetesa i dodatnu terapiju koju bolesnik ima. Najjednostavnije - to je uravnotežena

i raznovrsna prehrana, prilagođena potrebama, mogućnostima i navikama oboljelih. Ograničenja se odnose samo na koncentrirane ugljikohidrate (šećer, med, pekmez, slatke napitke itd), životinjske masnoće, alkohol i sl, dakle na sve ono što nije dobro ni zdravima.

Jednako kao i zdravima, osobama sa šećernom bolesti dijetna prehrana mora osigurati sve hranjive tvari neophodne za normalno funkcioniranje rasti i razvoj organizma. To su ugljikohidrati, masnoće i bjelančevine, kao glavni izvori energije, te vitamini i minerali, kao neenergetske tvari. Optimalni odnos među njima je: ugljikohidrati 55-60%, masnoće 25-35% i bjelančevine 10-20%. Vitamini i minerali, mada se nalaze u malim količinama, neophodni su za normalno odvijanje mijene tvari.

Raznovrsnost i uravnoteženost prehrane osigurava potrebnu zastupljenost svih bitnih tvari. Raspodjela na više manjih obroka smanjuje zahtjeve prema oštećenoj gušterači i sprječava veća kolebanja šećera u krvi. Najveći dio dnevnog energetskog unosa odnosi se na ugljikohidrate. Preporučaju se samo složeni ugljikohidrati (škrob i sl) zbog njihove polagane razgradnje i postupne resorpcije glukoze iz probavnog trakta u krv. Oni se nalaze u povrću, voću i žitaricama. Uzimanje jednostavnih šećera nije dobro zbog brze resorpcije iz probavnog trakta i brzog porasta razine glukoze u krvi.

Valja naglasiti da je bolje koristiti cjelovite namirnice od rafiniranih. Rafiniranjem se odstranjuju biljna vlakna i smanjuje sadržaj vitamina. Vlakna su potrebna jer omogućuju urednu probavu i doprinose prevenciji bolesti probavnog trakta. Poželjna dnevna količina dijetnih vlakana iz različitih izvora je 25-35 g u nekoliko obroka. Kuhanjem namirnica pri temperaturi višoj od 50°C dolazi do razgradnje vitamina C. Stajanjem ubranog voća i povrća također se gubi njegova određena količina. Zato je potrebno uzimati 2-3 puta

dnevno po 100 g svježeg povrća i voća (salata, kupus, krastavci i dr).



Bjelančevine su potrebne kao građevni materijal, za rad mnogih enzimskih sustava i sintezu hormona. Nalaze se u mesu, mlijeku, bjelanjku, mahunarkamate u manjim količinama u žitaricama. Bjelančevine životinjskog porijekla, za razliku od biljnih, sadrže i esencijalne (bitne) aminokiseline, što je važno znati pri vegetarijanskoj prehrani. Meso i mlijeko uz bjelančevine sadrže dosta zasićenih masnoća i kolesterola pa to treba imati na umu pri sastavljanju jelovnika. Riblje meso je osobito vrijedna namirnica, koju bi zbog sadržaja kvalitetnih bjelančevina, te nezasićenih masnoća, vitamina i minerala, trebalo daleko više koristiti.

Masnoće su korisne kao energetski izvor i radi vitamina topivih u njima (D,E,K,A). Uglavnom se preporučuju biljna ulja zbog sadržaja nezasićenih i esencijalnih (bitnih) masnih kiselina. Zbog sadržaja zasićenih masnih kiselina i kolesterola, koji su poznati aterogeni čimbenici (štetno djelovanje na krvne žile) masnoće životinjskog porijekla se isključuju iz dijetne prehrane.