

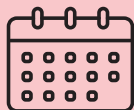
# Imam sladkorno. **IN VEM, KAJ JEM**



Eden pomembnejših pripomočkov je **osebna tehtnica**. Uporaba se priporoča vsakomur.



Če imam **zdravo, normalno** telesno težo je najbolje, da **se ne zredim**.



**Prekomerno telesno težo lahko zmanjšam**, kar je (dolgo)trajen proces. Pri tem pazim, da ohranjam mišično maso.



**Diete** vodijo do zmanjšanja telesne teže - strokovnjaki potrjujejo, da **ni najboljšega** prehranskega vzorca za vse.



Priporočeno število obrokov je **individualno, ni zapovedano, razlikuje se** glede na **vrsto zdravljenja** sladkorne bolezni in načina življenja.



Prvi obrok pojem **kadarkoli** v dnevu.



Zelenjavo vključim v **vsak obrok**, pri čemer zavzema polovico krožnika.



Pri izboru **svežega** sadja upoštevam **vrsto** (sladkost) in **količino**. Sadni sokovi se **ne** priporočajo.

1

Lokalno, sezonsko, domače in ne industrijsko predelano.

2

Prehrana naj bo okusna in naj mi nudi užitek!

3

Spoznavam se s števkami na deklaraciji živil.

4

Prehrano prilagajam svojim potrebam, željam, finančnim zmožnostim in kulturi.

5

S spremljanjem glukoze ugotovim, kako prehrana vpliva na njeno vrednost.

6

Najbolje je, če si lahko hrano pripravimo sami.

7

Uravnotežena prehrana mi pomaga obvladovati glukozo v krvi.

8

Zadostna količina spanja, obvladovanje stresa ter redna telesna dejavnost pripomorejo k ohranjanju zdravja.

# Obrok oblikujem s pomočjo zdravega krožnika

**Polovica krožnika:** surova ali kuhana (ne razkuhana!) zelenjava

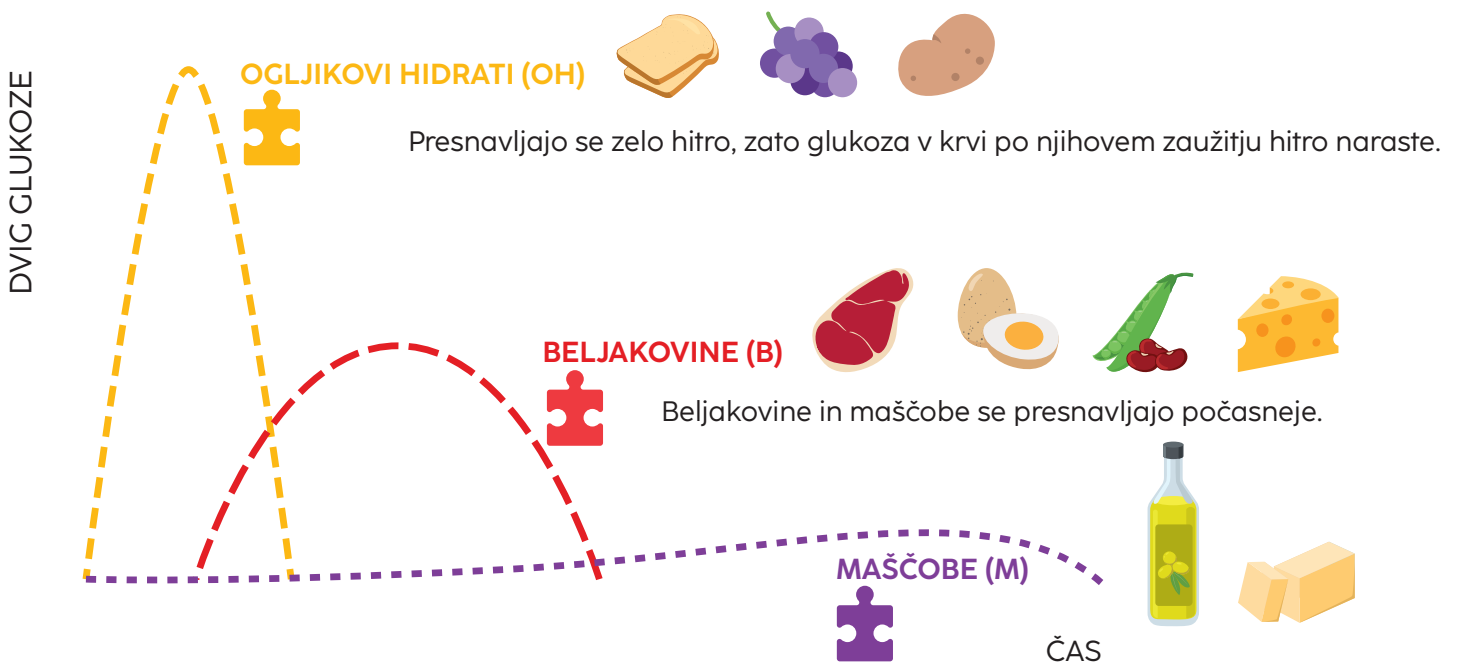
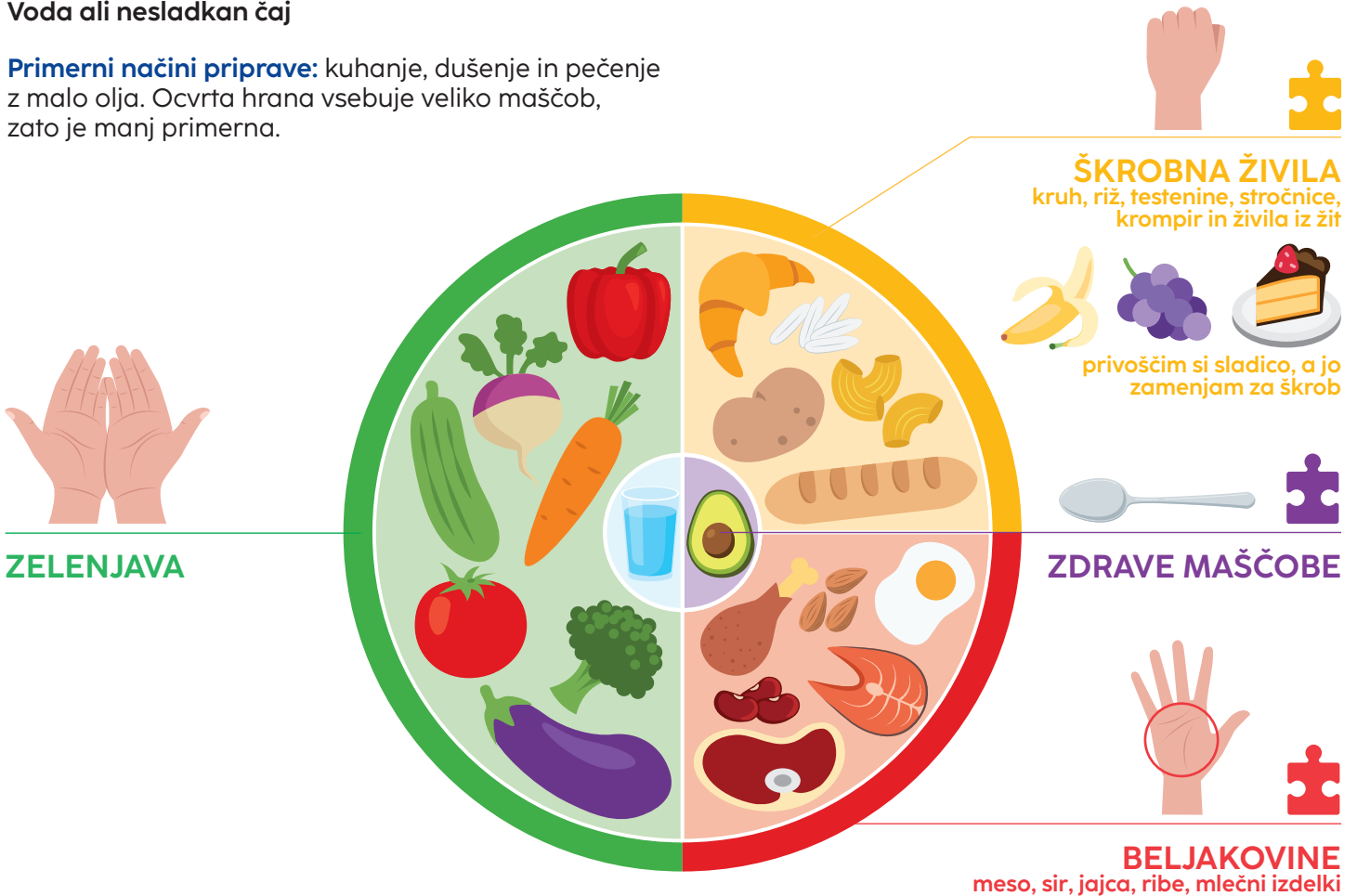
**Četrtnina krožnika:** škrobna živila

**Četrtnina krožnika:** beljakovine (npr. za dlan velik zrezek)

**Malo zdrave maščobe** (1 žlica)

**Voda ali nesladkan čaj**

**Primerni načini priprave:** kuhanje, dušenje in pečenje z malo olja. Ocvrta hrana vsebuje veliko maščob, zato je manj primerna.



# Kaj naj jem?



## ZELENJAVA

vsebuje **malo OH** in je odlično živilo za **potešitev lakote**.



## SADJE

vsebuje **veliko OH** v obliki **naravno prisotnih sladkorjev**. Uživate ga kot **del obroka**. **Največ sladkorja** vsebuje zelo zrelo, sladko ter suho sadje.



## STROČNICE

vsebujejo **OH**, **bogate s prehransko vlaknino**, ki **ugodno** vpliva na porast glukoze, občutek sitosti in prebavo. So **bogat vir** rastlinskih **beljakovin**.



## ŽITA

so **bogata z OH**. Polnozrnata žita in izdelki iz polnozrnatate moke so bogati tudi z vlakninami.



## MAŠČOBNA ŽIVILA

vsebujejo **malo oziroma nič OH**. Uživate **zdrave maščobe**, kot so rastlinska olja (olivno, repično, sončnično), ribji izdelki, oreščki, semena, avokado. Izogibajte se predelanim živilom z več maščobe (paštete, salame, margarina, rogljički itd.) in upoštevajte **vrednosti na deklaraciji živila**.

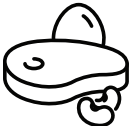


Hranilne vrednosti	Na 100 g izdelka
Energijska vrednost	66 kcal/273 kJ
<b>Maščobe (M)</b>	3,2 g
<i>od tega nasičene maščobe</i>	1,8 g
<b>Ogljikovi hidrati (OH)</b>	5,4 g
<i>od tega sladkorji</i>	5,4 g
<b>Beljakovine (B)</b>	3,8 g
Sol	0,1 g



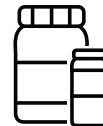
## MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

vsebujejo **OH**. Izbirajte mlečne izdelke (**brez dodanih sladkorjev**), ki so bogat vir beljakovin, kalcija in vitaminov.



## BELJAKOVINSKA ŽIVILA

vsebujejo **malo oziroma nič OH** (ribe, jajca, mlečni izdelki, pusto meso in mesni izdelki). Uživate mesne izdelke **brez dodanih in vidnih maščob** (kuhan pršut, pusta šunka, ribe v lastnem soku). V mesnih izdelkih je tudi veliko soli, kar zvišuje krvni tlak.



## PREHRANSKA DOPOLNILA

za dobro vodenje sladkorne bolezni **niso potrebna**. Pred jemanjem kakršnih koli prehranskih dopolnil se **posvetujte z zdravnikom**.



## Merjenje glukoze me usmerja pri izboru hrane

Z merjenjem glukoze v krvi pred in 2 uri po obroku lahko odkrijem, kako določena živila ali kombinacije živil vplivajo na glukozo. Izmerjena vrednost glukoze me usmeri tako, da lažje izberem živilo in določim velikost porcije.

Posvetujem se z zdravstvenim strokovnjakom, da določiva kdaj in kolikokrat na dan izvesti meritve vrednosti glukoze, ki jo izmerim z merilnikom glukoze ali s senzorjem za neprekinjeno merjenje glukoze. Slednji mi omogoča tudi celovite vpogled v gibanje glukoze preko celega dneva in noči.

## Med praznovanji sprejem kompromis

- Upoštevam, da lahko **aperitivi** vsebujejo **veliko** kalorij in vplivajo na raven glukoze.
- Namesto **mastnih ali sladkih predjed** izberem zelenjavo, solate, oreščke, manj mastne sire ...
- Pri glavni jedi izberem **manjše porcije škrobnih živil**.
- Solato, bogato z vlakninami in vitamini, pojem **pred** glavnim obrokom.
- Če se odločim za **sladico**, izberem **manjšo** porcijo ali pa si jo **razdelim**.
- **Pijem vodo** in nesladkane pijače. **Alkohol** uživam zmerno, ker lahko povzroči **porast glukoze** v krvi ali kasneje vpliva na slabšo zaznavo **nizke vrednosti glukoze**.

## Prehrana starostnika in prehrana pri boleznih, ki zahtevajo prilagoditev (bolezensko hujšanje, maligne bolezni, kronične bolezni prebavil)

- **Obdobje staranja** in **bolezni** ni čas za ekstremne prehranske spremembe in/ali drastično izgubljanje telesne mase.
- Hitra **izguba telesne mase** pogosto povzroči **izgubo mišične mase**, ki je potrebna za ohranjanje zdravja.
- **Ljudje vseh starosti potrebujemo beljakovine** za močno in zdravo telo. Beljakovine **so potrebne** za vzdrževanje mišične mase, za boj proti okužbam ter za okrevanje (po bolezni in operacijah).
- Če žvečenje beljakovinskih živil (npr. mesa) predstavlja težavo, se za zadosten vnos poskrbi z ustrezno pripravo (živilo se naseklja, zmelje, pretlači itd.).

**Telesna dejavnost takoj po obroku** mi pomaga pri ohranjanju ustreznih ravni glukoze v krvi.

**Uravnotežena prehrana in redna telesna dejavnost** mi pomagata ohraniti močne mišice in kosti.

