



# SVJETSKI DAN ZDRAVLJA



POBIJEDI DIJABETES

7. travnja 2016.



**AGRAMLIFE**  
OSIGURANJE d.d.



**POLIKLINIKA**  
**SUNCE**

*Pravovremeno prihvaćanje zdravih životnih navika, educiranost i prevencija čine dobar put ka zdravlju, a naša i Vaša uloga počinju upravo prvim korakom, stoga budimo aktivni.*

Promatramo li dijabetes, današnja epidemiološka situacija je sve složenija, a prevencija potrebija nego ikada. Odabirom šećerne bolesti kao teme za obilježavanje ovogodišnjeg Svjetskog dana zdravlja, Svjetska zdravstvena organizacija želi upozoriti na rastuću globalnu epidemiju koja je osobito vidljiva u zemljama u razvoju. Dokazano je da se održavanjem normalne tjelesne težine, bavljenjem tjelesnom aktivnošću i zdravim načinom prehrane pojava šećerne bolesti može uvelike prevenirati, barem na populacijskoj razini.

Što je dijabetes, kako ga prevenirati  
te kako se hraniti donosi Vam  
Poliklinika Sunce.

DOGOVORITE SVOJ TERMIN  
U POLIKLINICI SUNCE!



# Kratke upute o dijabetičkoj prehrani

## Osnovno o šećernoj bolesti

Šećerna bolest je jedna od najčešćih kroničnih bolesti suvremena čovjeka. Nastaje zbog bolesti specifičnih stanica otočica gušterače koje luče hormon inzulin. Potpuni ili djelomični manjak inzulina onemogućuje korištenje šećera, glukoze, osnovnog izvora energije za sve životne procese u našem organizmu.

U Republici Hrvatskoj dijabetes je **8. vodeći uzrok smrtnosti**, a istraživanja dokazuju da je od dijabetesa **oboljelo gotovo 400.000 osoba**, od kojih nešto manje od **50% ne zna** da je bolesno. U osoba s tipom 2 dijabetesa prosječno protekne **7 godina od pojave bolesti do dijagnoze**.

Održavanjem normalne tjelesne težine, bavljenjem tjelesnom aktivnošću i zdravim načinom prehrane pojava šećerne bolesti može se uvelike prevenirati, barem na populacijskoj razini.

**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, kao što su dijetna prehrana i tjelovježba, a 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 medikamentno liječenje (tablete i/ili inzulin). Svi bolesnici s tipom 1 dijabetesa uz opće mjere, od početka moraju primati inzulin. Cilj liječenja je postići te trajno održavati dobru metaboličku kontrolu kod oboljelih.

## O dijabetičkoj prehrani

Dijabetička dijeta temelj je liječenja bolesti, bez obzira na tip dijabetesa i dodatnu terapiju koju bolesnik ima. Riječ je o uravnoteženoj i raznovrsnoj prehrani, prilagođenoj potrebama, mogućnostima i navikama oboljelih. Ograničenja se odnose samo na koncentrirane ugljikohidrate (šećer, med, pekmez, slatki napitci itd.), životinjske masnoće, alkohol i sl., na ono što nije dobro ni za zdrave osobe. Kao i zdravima i osobama sa šećernom bolešću dijetna prehrana mora osigurati sve hranjive tvari, neophodne za normalno funkcioniranje organizma, rast i razvoj. To su ugljikohidrati, masnoće i bjelancevine, kao glavni izvori energije te vitamini i minerali, kao neenergetske tvari.



## Osnovna načela dijabetičke prehrane su:

- ✓ kontrolirani energetske unos hrane
- ✓ uzimati 5 do 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
- ✓ redovita i primjerena tjelesna aktivnost

Optimalni odnos među njima je: ugljikohidrati 55 do 60%, masnoće 25 do 35% i bjelančevine 10 do 20%. Vitamini i minerali, iako se nalaze u malim količinama, neophodni su za normalno odvijanje mijene tvari.

Više manjih obroka smanjuje zahtjeve prema oštećenju gušterači i sprječava veća kolebanja šećera u krvi. Najveći dio dnevnog energetskeg unosa odnosi se na ugljikohidrate. Preporučuju se samo složeni ugljikohidrati (škrob i sl.) zbog polagane razgradnje i postupne resorpcije glukoze iz probavnog trakta u krv (namirnice s glikemijskim indeksom ispod 50). 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.

Nadalje, bolje je koristiti cjelovite namirnice od rafiniranih, jer se rafiniranjem uklone biljna vlakna i smanji sadržaj vitamina. Vlakna su bitna za urednu probavu i sprječavanje nastanka bolesti probavne cijevi. Poželjna dnevna količina vlakana iz različitih izvora je 25 do 35 grama u nekoliko obroka.

Kuhanjem namirnica pri temperaturi višoj od 50°C dolazi do razgradnje vitamina C. Predugim stajanjem ubranog voća i povrća također se gubi njegova određena količina. Zato je potrebno uzimati i 2 do 3 puta dnevno po 100 grama svježeg povrća i voća (salate, kupus, krastavci i dr.).

Bjelančevine su potrebne kao građevni materijal, za rad enzimskih sustava i sintezu hormona. Nalaze se u mesu, mlijeku, bjelanjku, mahunarkama te u žitaricama. Bjelančevine životinjskog

podrijetla, za razliku od biljnih, sadrže i esencijalne (bitne) aminokiseline, što je važno kod vegetarijanske prehrane. Meso i mlijeko uz bjelančevine sadrže dosta zasićenih masnoća i kolesterola pa i to treba imati na umu. Riba je osobito vrijedna namirnica, koju bi zbog sadržaja kvalitetnih bjelančevina te nezasićenih masnoća, vitamina i minerala, trebalo više koristiti.

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

Za temeljnu pouku o dijetnoj prehrani neophodan je posjet dijabetološkoj službi, gdje se dobiju potrebne upute, tablice s popisima namirnica i njihovim sastavom, glikemijskim indeksom te energetskeg vrijednostima.

Uplaniranju dijetne prehrane najvažniji je individualni pristup svakom bolesniku. Nužno je voditi računa o tipu dijabetesa (tip 1 ili 2), mogućim komplikacijama, dobi, uhranjenosti, vrsti posla, navikama itd. Nakon uvida u stanje bolesnika, najprije se određuje ukupna dnevna energetskeg vrijednost hrane koja je potrebna. Osobama s viškom kilograma daje se manje, a onima s manjkom kilograma više, kako bi se i jedni i drugi približili svojoj idealnoj tjelesnoj masi. Planirana dnevna količina hrane dijeli se na 5 do 6 obroka, 3 glavna i dva međuobroka, prema orijentacijskom rasporedu namirnica koji se izrađuje za svakoga posebno.



### MIT: Dijabetes nije teška bolest

**Činjenica:** dijabetes uzrokuje veću smrtnost nego rak dojke ili HIV/AIDS zajedno. Smrt svake 9.-10. osobe u Europi može se pripisati dijabetesu.

### MIT: Konzumacija velikih količina šećera uzrokuje dijabetes

**Činjenica:** Odgovor nije jednostavan. Tip 1 dijabetes uzrokovan je genetskim faktorima koji pod utjecajem određenih okolišnih faktora dovode do razvoja bolesti. Tip 2 uzrokovan je faktorima povezanim uz stil života (tjelesna aktivnost, tjelesna masa) koji u slučaju postojanja genetske predispozicije dovode do razvoja bolesti. Preobilna prehrana bogata kalorijama, osobito ugljikohidratima, doprinosi porastu tjelesne mase pa tako i dijabetesu. Određena istaživanja dokazala su da je konzumacija zaslađenih napitaka (gazirana pića, voćni sokovi, energetske napitci, zaslađeni čajevi...) povezana s razvojem dijabetesa. **PIJTE VODU!**

### MIT: Ako je šećer do 10 mmol/l to je ok

**Činjenica:** Uredne vrijednosti šećera na tašte su do 6.1 mmol/l, a u osoba s dijabetesom se prporučuje da šećer prije obroka ne bude viši od 6 mmol/l odnosno 8 mmol/l 2h nakon obroka, dok vrijednosti glikiranog hemoglobina HbA1c (indikator regulacije bolesti unazad 3 mjeseca) ne bi trebale prelaziti 7%.

### TREBATE LI VI KONTROLIRATI SVOJ ŠEĆER?

**DA** ako imate sljedeće simptome - učestalo mokrenje, izražena žeđ, pojačana glad, gubitak tjelesne mase, povraćanje i bol u trbuhu, trnci i mravinjanje u rukama ili stopalima, zamagljen vid, učestale infekcije, rane koje sporo zarastaju.

**DA** ako ga niste kontrolirali protekle dvije godine i

- ✓ stariji ste od 50 godina
- ✓ Imate ITM > 25 kg/m<sup>2</sup> i dodatni rizik (dijabetes u obitelji, preddijabetes, povišen tlak, povišene masnoće, policistične ovarije, imali ste povišen šećer u trudnoći, dijete rođeno s preko 4 kg) bez obzira na dob

**DA** ako ste trudni i to 23.-26. tjednu ako nema dodatnih rizika (u protivnom odmah po potvrdi trudnoće)

### ŠTO VI MOŽETE UČINITI?

- ✓ Bavite se umjerenom tjelesnom aktivnošću najmanje 30 minuta na dan (ili barem većinu dana u tjednu) - može brzi hod, vožnja biciklom, ples,  **smanjit ćete rizik za 30-40%**
- ✓ Održavajte poželjnu tjelesnu masu, a ako ste prekomjerno teški ili debeli pokušajte smršaviti barem 5-10%  
**index tjelesne mase (ITM) trebao bi biti najviše 25 kg/m<sup>2</sup>**

Preuzmite kontrolu. Upitajte svog liječnika za savjet, zatražite pomoć, protiv dijabetesa se može i isplati boriti.

**Dogovorite već danas svoj termin u Poliklinici SUNCE.**

