

## Kratke upute o dijabetičkoj prehrani

### Osnovno o šećernoj bolesti

Šećerna bolest je jedna od najčešćih kroničnih bolesti suvremena 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, 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. Optimalni odnos među njima je: ugljikohidrati 55 do 60%, masnoće 25 do 35% i bjelancevine 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 oštećenoj 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 daleko više koristiti.

Masnoće su korisne kao energetski 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 energetskim vrijednostima.

U planiranju 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 energetska 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.



### Ukratko - 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

### 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 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, peršin 50 g, mahune 150g
	meso I 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 i z. 2 jed.	junetina pirjana 60 g
	masnoće i z. 1 jed.	ulje 2 čajne žlice 30 g