**DIETA PRI SLADKORNI BOLEZNI**

Šest osnovnih priporočil zdrave prehrane:

1. Uživajte redne obroke hrane

Ta nasvet je za bolnike s sladkorno boleznijo še pomembnejši, saj tako onemogočimo prevelika nihanja krvnega sladkorja. Zaradi okvare glukostatičnih mehanizmov je to nihanje pri sladkorni bolezni veliko izrazitejše in zato tudi nevarno. Svetujemo torej uživanje hrane v treh do petih manjših obrokih na dan, najbolje vedno ob približno enakem času.

2. Zmanjšajte vnos hrane, bogate s sladkorjem

Živila, ki vsebujejo škrob, kot so krompir, testenine, kruh, riž in druge žitarice, sproščajo energijo in glukozo počasi, saj se morajo prej prebaviti. Hrana z veliko enostavnega sladkorja (glukoza, saharoza) se zelo hitro absorbira in tako povzroči hiter dvig koncentracije glukoze v krvi. Zatorej čimbolj omejimo uživanje slaščic.

3. Zmanjšajte vnos maščob

Iz maščob lahko telo presnovi precej več kalorij kot iz OH ali beljakovin. Zato je zmanjšan vnos maščob pomemben pri ohranjanju želene telesne teže. Prav tako s tem vzdržujemo nivo holesterola v krvi ter tako znižamo verjetnost srčno-žilnih obolenj.

4. Petkrat na dan zaužijte sadje in zelenjavo

Tako boste zaužili nujno potrebne vitamine in minerale. Prav tako pa taka prehrana dokazano zniža krvni tlak in varuje pred obolenji, kot so srčno-žilna.

5. Zmanjšajte vnos soli

Pri odraslih naj vnos soli dnevno ne bi presegel šestih gramov (ena čajna žlička). Pri tem se moramo zavedati, da je večina zaužite soli "skrita" v hrani; kos kruha recimo vsebuje 0,5 g soli.

6. Zmanjšajte vnos alkohola

Bolnikom s sladkorno boleznijo uživanje alkohola ni strogo prepovedano, hkrati pa seveda ne smejo pretiravati. Priporočljivi najvišji odmerki so dve enoti alkohola na dan oz. 14 enot na teden za ženske in 21 enot alkohola na teden za moške (ena enota alkohola je npr. 250 ml piva ali 125 ml vina). Seveda pa je treba čez dan popiti dovolj drugih tekočin (navadna voda ali nesladkani čaji).

Pravilna prehrana je eden od dejavnikov, ki vplivajo na dobro obvladovanje sladkorne bolezni.

Drugi so še: redna telesna vadba, osebna higiena (diabetično stopalo), samokontrola in seveda redno jemanje zdravil. Ob upoštevanju teh nasvetov se bolniku s sladkorno boleznijo bistveno izboljša kakovost življenja in zmanjša možnost nastopa akutnih oz. kroničnih zapletov.

Živila z veliko vlaknin:

polnozrnat kruh, kruh iz črne moke, graham, rženi, ovseni, ajdov kruh

pecivo (bombice, bige, žemljice) iz polnozrnate moke

otrobi, kot dodatek hrani

ajdova kaša, ješprenj, prosena kaša

ječmenovi, ovseni, proseni, polnozrnati pšenični in rženi kosmiči in mešanice teh kosmičev z lešniki, orehi, mandlji

krompir v olupku

testenine iz polnozrnate moke

rjav riž

bob, fižol, leča, suh grah, čičerika

soja v zrnju in kosmičih

sveža in zmrznjena zelenjava vseh vrst, predvsem pa cvetača, vse vrste zelja in ohrovta, grah, zelena in rumena koleraba, korenje, paprika, rdeča pesa, por, čebula, stročji fižol, špinača, blitva

surovo in neolupljeno sadje, predvsem jagodičje vseh vrst (borovnice, maline, robidnice, jagode), jabolka, hruške in kutine

vsa živila, ki nosijo znak varovalnega živila zaradi vsebnosti prehranskih vlaknin

Živila z malo maščob:

posneto mleko in pinjenec (pod 1% maščobe)

jajčni beljak

Ostalo:

voda, mineralna voda

čiste zelenjavne in goveje posnete juhe

vse vrste čajev in kava (brez sladkorja)

začimbe in dišavnice

GLIKEMIČNI INDEKS

Je vrednost posameznega živila, ki nam pove kako hiter je porast krvnega sladkorja v krvi. Hitrejša ko je prebava ogljikovega hidrata, hitrejši je porast krvnega sladkorja, višji je glikemični indeks. Počasnejša ko je prebava ogljikovih hidratov, počasnejši je porast krvnega sladkorja v krvi, nižji je glikemični indeks. Glukoza ima GI 100. Ker so klinične študije pokazale, da uživanje živil z nižjim glikemičnim indeksom zmanjšuje možnost porasta telesne mase, lažje uravnavamo povišan krvni sladkor pri sladkorni bolezni, so postala ta živila pomemben del vsakdanje zdrave prehrane.

NAJBOLJ PRIPOROČENA ŽIVILA

Živila z nizkim glikemičnim indeksom: GI < 55

Mleko, jogurt, sojini napitki, jabolka, slive, pomaranča, ovseni kosmiči, kruh z ovsenimi kosmiči, predparjeni riž, ajda, štajerski polnozrnati kruh, leča, soja, testenine kuhane al dente.

SREDNJE PRIPOROČENA ŽIVILA

Živila z zmernim glikemičnim indeksom: GI = 55 do 70

Banana (manj zrela), ananas, rozine, mlad krompir, koruza pokovka, mlad grah, polnozrnati riž, kuskus, basmati riž, polnozrnata moka in izdelki iz nje, ržena moka in izdelki, ječmen

MANJ PRIPOROČENA ŽIVILA

Živila z visokim glikemičnim indeksom: GI > 70

Lubenica, melona, datlji, pire krompir, pečen krompir, ocvrt krompir, bel kruh in belo pekovsko pecivo, sladoled, med, kuhinjski sladkor, glaziran riž.

V tej skupini so živila, ki so med ljudmi zelo priljubljena, žal pa vsebujejo vse preveč hitro prebavljivih ogljikovih hidratov. Z njimi bomo le redko popestrili naše jedilnike.

ODSVETOVANA ŽIVILA

Živila z izredno visokim glikemičnim indeksom: GI = 100 ali več

Glukoza, maltoza, instant pire krompir, koruzni kosmiči, riževi kosmiči in krispiji, instant testenine, instant riž.

Živila, ki spadajo v to skupino, naj bodo na jedilnikih sladkornega bolnika le izjemoma. Priporočljiva so za uživanje pri driski, po operacijah, pri kroničnih črevesnih boleznih, pri nepojasnjenem hujšanju.