

Dijabetes i prehrana





Što i kako jedete?

Zdrava prehrana vam može pomoći u održavanju stabilne razine šećera.

Dijagnoza dijabetesa tipa 2 se u pravilu donosi uz preporuku liječnika da usvojite zdravije prehrambene navike. Način prehrane ima značajan utjecaj na zdravlje, a usvajanje zdravih prehrambenih navika može pomoći u postizanju boljeg zdravlja.

Ako nikada niste obraćali veliku pažnju na to što i kako jedete, ispočetka će vam usvajanje zdravih prehrambenih navika biti izazov jer ćete uz to trebati voditi brigu i o drugim aspektima kontrole dijabetesa. Važno je pratiti jednostavne smjernice za zdravu prehranu kako biste što prije usvojili zdravije navike.

Kako izgleda zdrava prehrana za dijabetičare? Za početak, ona treba biti raznolika. Ne postoji ni jedna namirnica koja će vašem tijelu pružiti sve potrebne hranjive spojeve.

Izdvojite vrijeme kako biste napravili plan prehrane jer ćete na taj način dugoročno uštedjeti vrijeme, a bit ćete i pod manjom razinom stresa. Nutricionisti ističu da je prvi korak u osmišljavanju zdravog prehrambenog plana dnevno jesti tri puta, u razmacima od šest sati.

Više saznajte OVDJE.



Dijeta i dijabetes

Skidanje suvišnih kilograma može pomoći uravnotežiti razinu energije i u nekim slučajevima smanjiti potrebu za uzimanjem lijekova. Do najbržih rezultata ćete doći ako pripazite na prehranu, stoga vam donosimo korisne savjete.

Mršavljenje je dug proces. Možete se jako truditi, a rezultati mogu biti minimalni. Ako niste mentalno spremni za odricanja, onda nećete doći do željenih rezultata. Nemojte odustajati. Promatrajte i veličajte svaki napredak. Sjetite se kako radite nešto što je dugoročno dobro za vas i vaše zdravlje. Odluke koje donesete danas odredit će vašu budućnost.

Upoznajte se sa svakom namirnicom koju unosite. Saznajte koliko sadrži šećera, masti i kalorija. Tako ćete najbolje moći odrediti što je za vas dobro, a što nije.

Ako niste sigurni u to što trebate izbjegavati, a u čemu možete uživati bez straha, posavjetujte se s liječnikom ili nutricionistom.

Kada preskočite samo jedan obrok, ostatak dana ćete jesti nepravilno i nezdravo. Kasnije ćete osjetiti kako se glad naglo povećala i vrlo vjerojatno ćete se prejesti. Preskakanje obroka je naročito opasno za dijabetičare jer otežano kontroliraju razinu šećera u krvi. Započnite dan s proteinima kako biste što dulje ostali siti.

Više saznajte OVDJE!



Zdrave namirnice

Kada bolujete od dijabetesa ključno je obraćati pažnju na ono što bi trebali jesti i na ono što morate izbjegavati. Brojni stručnjaci za dijabetes i nutricionisti izdvajaju 4 zdrave hranjive tvari (vlakana, omega3 masne kiseline, kalcij i vitamin D) koje su važne u prehrani dijabetičara.

Grah je bogat vlaknima koji pomažu da se osjećate siti, stabiliziraju šećer u krvi, pa čak i snižavaju kolesterol.

Dobar je izvor kalcija, minerala koji pokazuju istraživanja može pomoći sagorjeti tjelesnu mast.

U ½ šalice bijelog graha, dobit ćete gotovo 100 mg kalcija, što je oko 10% dnevnog unosa.

Grah je odličan izvor proteina. Za razliku od drugih proteina koje obično jedte (kao što je crveno meso), grah sadrži malo zasićenih masnoća, koje mogu dovesti do bolesti srca.

Bobice su prirodni bomboni, ali za razliku od slastica, bogate su vlaknima i antioksidansima koji se nazivaju polifenoli.

Šalica kupina sadrži 7,6 g vlakana, borovnice sadrže 3,5 g.

Antioksidansi iz bobica su također dobri za vaše srce. Jedna studija iz 2008. u časopisu American Journal of Clinical Nutrition utvrdila je da su osobe s faktorima rizika za bolesti srca koje su jele bobice 8 tjedana imale pad krvnog tlaka i porast "dobrog" HDL kolesterola.

Više pročitajte OVDJE.



Kako brinuti o sebi?

Ako vam je dijagnosticiran dijabetes tipa 1 morate to shvatiti ozbiljno. Dobra vijest je da možete naučiti upravljati svojim dijabetesom i smanjiti rizik od dugoročnih zdravstvenih komplikacija.

U vrijeme dijagnoze, većina ljudi ni ne zna sve o bolesti i pokušavaju naučiti sve što mogu o upravljanju dijabetesom. Na žalost, mnogi prestaju učiti nakon prvih nekoliko mjeseci, a jednostavno ne znaju dovoljno.

Nemojte učiniti tu vrlo čestu pogrešku. Što ste više informirani moći ćete bolje upravljati svojim stanjem.

Za više informacija posjetite www.dijabetes.hr.

Naučite slušati svoje tijelo kako biste uočili rane znakove stresa i pokušajte razne tehnike opuštanja (duboko disanje, vježbe, meditaciju) u borbi protiv stresa.

Četiri stupa upravljanja dijabetesom su inzulin, prehrana, vježbanje i testiranje glukoze.

Redovito testiranje krvi je jedini siguran način da saznate upravljate li dobro svojim stanjem. Važno je zapamtiti da savršenstvo nije cilj.

Nijedna osoba s dijabetesom tipa 1 nema iste razine glukoze u krvi cijelo vrijeme. Kada imate loš dan, pokušajte razumjeti što je pošlo po zlu i budite bolji idući dan.

Planiranje obroka je važan dio upravljanja dijabetesom.

Više pročitajte OVDJE.



Kada su simptomi zabrinjavajući?

Simptomi dijabetesa su često suptilni. Rani simptomi dijabetesa, posebice tipa 2, mogu biti suptilni ili naizgled bezopasni, ako ih uopće ima. Možete imati dijabetes mjesecima ili čak godina i ne imati nikakve simptome dijabetesa.

Pretjerana žeđ i učestalo mokrenje su klasični znakovi i simptomi dijabetesa.

Kada imate dijabetes, višak šećera (glukoze) se nakuplja u krvi. Vaši bubrezi su prisiljeni raditi pojačano kako bi filtrirali i apsorbirali višak šećera.

Ako bubrezi to ne mogu pratiti, višak šećera se izlučuje putem mokraće uz tekućine iz tkiva.

To aktivira češće mokrenje, što može dovesti do dehidracije. Pijenje više tekućine da ugasimo žeđ, dovodi i do češćeg mokrenja.

Fluktuacije težine također spadaju pod moguće znakove i simptome dijabetesa. Kada gubite šećer kroz često mokrenje, možete izgubiti kalorije.

U isto vrijeme, dijabetes može zadržati šećer iz hrane podalje od stanica što dovodi do stalne gladi. Ukupan učinak je potencijalno brzo mršavljenje, pogotovo ako imate dijabetes tipa 1.

Simptomi dijabetesa ponekad mogu uključivati probleme s vidom.

Više pročitajte OVDJE.



Kokos kocke

Za vas smo pripremili nekoliko recepata koje lako i jednostavno možete pripremiti u svojoj kuhinji

Sastojci:

55 g tamne čokolade
85 g kakaa
200 ml kipuće vode
100 g mljevenih badema
50 g sojinog brašna
1 žličica sode bikarbone
1 žličica praška za pecivo
prstohvat soli
90 g omekšanog maslaca
200 g ksilitola
5 jaja
125 ml kokosovog mlijeka

Krema

80 ml slatkog vrhnja
220 g mascarpone sira
2 žlice likera od kokosa
30 g kokosovog brašna
3 žlice ksilitola u prahu

Zagrijte pećnicu na 170°C. Namastite i pobrašnite dva lima za pečenje dimenzija 23x23 cm.

Stavite čokoladu i kakao u zdjelu i prelijte kipućom vodom.

Ostatak recepta potražite OVDJE.



Kuglof od čokolade

Ukusan kolač koji mogu jesti i dijabetičari! Svakako ga pripremite za svoju obitelj i zajedno uživajte u njegovom okusu.

Sastojci:

150 g tamne čokolade
100g maslaca
70g mljevenih badema
70g mljevenih lješnjaka
40g sojinog brašna
250g ksilitola u prahu
5 jaja
2 žličice praška za pecivo
6 žlica grčkog jogurta

Priprema

Zagrijte pećnicu na 170°C. Namastite i pobrašnite kalup za pečenje.

Rastopite čokoladu na pari i ostavite da se malo ohladi.

Pomiješajte sojino brašno, mljevene bademe i lješnjake, i prašak za pecivo.

Žumanjke miksajte s maslacem dok ne dobijete pahuljastu smjesu.

Ostatak recepta potražite OVDJE.



Anđeoski kolač za dijabetičare

Božanstven desert kojem
nećete moći odoljeti!

Sastojci:

- 1 šalica brašna za kolače
- 1 šalica bjelanjaka (8 do 10 jaja)
- 1 mala žlica vrhnja
- 1 / 2 žličice ekstrakta vanilije
- 1 / 4 šalice umjetnog sladila

Kriška ovog kolača ima samo 44 kalorije!

Priprema

Pomiješajte brašno i polovicu šećera.

Istucite bjelanjke i vrhnje dok ne budu pjenušavi.

Dodajte preostali šećer.

Dodajte brašno u bjelanjke i ekstrakt vanilije. Sve dobro promiješajte.

Ostatak recepta potražite [OVDJE](#).



Složenic od patlidžana i sira

Probajte ovo jelo jer će vam se sigurno svidjeti. Za 6 osoba.

Sastojci:

1/2 šalice sjeckanog luka
1 žlica biljnog ulja
170 g umaka od rajčice
2/4 šalice vode
2 žličice sušenog origana
1/4 šalice peršina, svježeg i sjeckanog
1/2 žličice soli
1 veliki patlidžan ili tikvica
450 g narezanog švicarskog sira
1/2 šalice suhog kruha izrezanog na kockice
1 šalica naribanog parmezana

Priprema

Prepržite luk na ulju u tavi dok ne omekša. Dodajte rajčice, vodu, origano, peršin i sol. Kuhajte na laganoj vatri 10 minuta. Izrežite patlidžane (ili tikvice) na kriške.

Složite jedan sloj patlidžana na dno posude za pečenje. Prelijte sa 1/3 šalice umaka od rajčice. Na vrh stavite kriške švicarskog sira.

Ostatak recepta potražite OVDJE.



Ostale recepte potražite

na

www.CentarZdravlja.hr