

PLAN PREHRANE ZA OSOBE SA ŠEĆERNOM BOLESTI TIP 2

HRANA KOJA SE PREPORUČA

Žitarice i proizvodi od žita - kruh i dvopek od cjelovitog zrna žitarica; raženi, zobeni ili crni kruh (boja kruha ne mora ukazivati na hranjivu vrijednost); sve cjelovite žitarice i proizvodi od istih (smeđa riža, pšenica, ječam, zob, raž, kukuruz, brašno, pahuljice, tjestenina); nezaslađene žitarice za doručak od cjelovitog zrna, kokice bez masnoća, krekeri od riže, krušni štapići

Povrće - gotovo sve vrste svježeg sirovog povrća (češnjak, luk, mrkva, paprika, zelena salata, radič, matovilac, krastavac, rajčica, rotkvice, cvjetača, koraba, celer, rukola, šampinjoni) kuhanog u vodi, na pari ili pirjanog (brokula, kelj pupčar, kelj, tikvice, patlidžan, cvjetača, blitva, luk, češnjak, celer, peršin, mrkva, repa); sok od povrća (rajčica, celer, miješano povrće); umak od rajčice; krumpir (računa se u krušarice)

Mahunarke - kuhane mlade mahune, grah, bob, soja, leća, slanutak, grašak; salate, prilozi, juhe i variva od mahunarki bez zaprške; jela na osnovi teksturiranih proteina i soje te proizvodi od soje (tofu i tempeh)

Voće - svježe (jabuke, kruške, naranče, mandarine, limun, grejpfrut, kivi, borovnice, maline, ribizli, jagode, kupine, breskve, marelice); smrznuto i konzervirano u prirodnom soku; sve vrste prirodnih voćnih sokova bez dodanog šećera; badem, lješnjak, orah

Mlijeko i mliječni proizvodi - mlijeko, fermentirani mliječni napitci (jogurt, kiselo mlijeko, acidofil, kefir, ab kultura, probiotici), svježi, polutvrđi i tvrdi sirevi - nemasni ili s najviše 1,5 % mliječne masti, voćni jogurti i sladoledi bez šećera

Meso, mesne prerađevine i jaja - kuhano, na roštilju, pečeno ili pirjano bez dodatka masnoća bijelo pileće i pureće meso bez kože, konjsko meso i meso kunića, te nemasno meso mladih životinja (teletina, jaretina, janjetina); najviše 2-3 jaja kuhana ili pržena bez ulja, a bjelanjaka i više

Riba i morski plodovi - kuhana, s roštilja ili pečena u foliji bez masnoća, sve vrste riba, osobito morska bijela i plava riba

Masti i ulja - maslinovo, suncokretovo, repičino, kukuruzno, sojino, laneno ulje, mekani margarin na osnovi istih ulja

Juhe - juhe od povrća bez dodatka vrhnja i masnoća; bistre nemasne juhe od crvenog mesa, mesa peradi ili ribe; juha od heljde, kopriva ili gljiva, juha od graha ili graška bez dodatka masnoća

Slastice - slatki proizvodi i kolači bez masnoća i šećera (zaslađeni umjetnim sladilima)

Začini - začinsko bilje i mirodije, vinski i jabučni ocet

Pića - voda iz vodovoda, stolne, izvorske i mineralne vode, sokovi od voća i povrća bez dodanog šećera, čaj, kava bez kofeina

HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI

Žitarice i proizvodi od žita - rafinirano bijelo brašno, bijeli kruh i peciva, lisnato tijesto, proizvodi od krupice prženi na ulju

Povrće - prženo i pohano povrće u ulju, povrće s dodatkom maslaca, povrće u majonezi, prženi i pečeni krumpir, čips

Voće - suho i kandirano voće, slatke tropsko voće, zaslađeni kompoti i konzervirano voće u slatkom sirupu, zasoljeni i na ulju prženi kikiriki, oraščići i sl.

Mlijeko i mliječni proizvodi - punomasno mlijeko i proizvodi od punomasnog mlijeka (fermentirani napitci i sirevi), slatko i kiselo vrhnje, kajmak, topljeni sirevi i sirevi za mazanje

Meso i mesne prerađevine - meso s vidljivim mastima, meso peradi s kožom, konficionirano mljeveno meso peradi, patke, guske, iznutrice, slanina, panceta, pršut, sušeno meso, čvarci, kobasice, salame, paštete i sl. proizvodi

Riba i plodovi mora - riba pržena na ulju, masnija slatkovodna riba, kozice, kavijar, ikra, hobotnica

Masti i ulja - svinjska i sva druga životinjska mast, loj, maslac, tvrdi margarin, kokosovo i palmino ulje

Juhe - masne juhe od crvenog mesa i mesa peradi
Slastice - sve slastice bogate mastima, i/ili šećerom, i/ili čokoladom, i/ili medom, i/ili kremama

Začini - preljevi za salate, majoneza, sol, začinske mješavine s dodatkom soli

Pića - sva alkoholna pića, osobito žestoka, sokovi s dodanim šećerom, gazirana pića, napitci od čokolade i kaka, kava s kofeinom



OPĆE PREPORUKE O PREHRANI I NAČINU ŽIVOTA

1. Imati raznoliku i redovitu prehranu (3-5 manjih obroka na dan).
2. Svakodnevno hrana bogata vlaknima poput žitarica i proizvoda od cjelovitog zrna žitarica, voća, povrća (0,5 kg na dan) i leguminoza treba činiti glavninu obroka (3/4 tanjura).
3. Meso doživljavati kao prilog (1/4 tanjura) i najmanje 2-3 puta tjedno zamijeniti ga ribom i/ili proizvodima od soje.
4. Koristiti uglavnom nemasnu ili manje masnu hranu i priređivati je bez dodatka masnoća, a kuhano i svježije povrće konzumirati uz dodatak biljnih začina i/ili dodatak 1 male žlice maslinovog, repičinog, suncokretovog ili kukuruznog ulja.
5. Izbjegavati hranu bogatu šećerom (gazirana pića, slatkiše, kolače, sladolede) i izbjegavati dodavanje šećera u hranu i napitke.
6. Smanjiti unos soli namirnicama (ukiseljeno povrće, suhomesnati proizvodi, sirevi, preljevi za salate, dehidrirane juhe i začini) i ne dodavati je tijekom blagovanja.
7. Izbjegavati alkohol, osobito žestoka alkoholna pića.
8. Uskladiti unos hrane s potrebama organizma, bilo da je potrebno smanjiti ili održati postojeću težinu.
9. Naučiti se koristiti informacijama na ambalaži prehrambenih proizvoda i prilagoditi recepture jela (upola manje masnoća i šećera neće umanjiti okus i izgled jela).
10. Povećati tjelesnu aktivnost (dnevno najmanje 30 minuta aktivnosti) i prilagoditi je osobnom zdravstvenom i prehrambenom statusu (šetnja, rad u kući ili vrtu, organizirana rekreacija).

NAPOMENA

Prehrana pogodna za osobe sa šećernom bolesti tip 2 poželjna je i za sve zdrave osobe, stoga se preporuča pripremati hranu za cijelu obitelj na isti način te tako smanjiti mogućnost novo oboljelih.