

Alkohol

Alkoholni napici kao npr. vino, pivo i žestoka pića su sredstva uživanja, a ne vrijedne životne namirnice. Oni sadrže dosta kalorija i otežavaju smanjenje tjelesne težine. Ovisno o vrsti napitka, oni mogu povećati ili smanjiti šećer u krvi. Ovisno o lijekovima koje uzimate, alkohol može isprovocirati smanjenje šećera u krvi. Konzumirajte alkoholne napitke po preporuci, u količini od 1 čaše, i prije svega uz glavne obroke. O konzumiranju alkohola se posavjetujte sa Vašim ljekarom/kom.



Kretanje

Krećite te se redovno – najmanje 30 min. dnevno.

Najboljebilodakretanje postane dio Vaše svakodnevnice: izadjite npr. iz prijevoznog sredstva jednu stanicu prije i koristite stepenice, umjesto lifta. Kretanje ne poboljšava samo Vaše vrijednosti šećera u krvi, već pozitivno utiče na Vaš krvni pritisak i masnoću u krvi. Uz to,

kretanje jača psihi i utiče na dobro raspoloženje.

Ujedno Vašim individualnim načinom kretanja poboljšavate Vašu izdržljivost, snagu i gipkost

Šta činiti u slučaju prekomjerne težine?

Smanjenje težine za samo 3–5 kg može uticati na poboljšanje vrijednosti šećera i masnoće u krvi, te krvnog pritiska. Cilj bi trebao biti postepeno smršaviti i održavati tjelesnu težinu. To možete ostvariti na sljedeći način:

- Uzimajte manje energije (kalorija), nego što je Vašem organizmu potrebno.
- Više se krećite i time povećajte potrošnju energije.
- Istovremeno smanjite količinu energije, koju unosite u organizam, a povećajte potrošnju.
- Ko je aktivan, treba da nadje i vremena za opuštanje. Neka opuštajući momenti budu dio Vaše svakodnevnice.

Individualno savjetovanje

U razgovoru sa Vašim ljekarom, te savjetnicima za ishranu i dijabetes, možete se posavjetovati o svim, Vama bitnim temama i pitanjima.

Savjetnice i savjetnici Švicarskog udruženja dijabetičara su također priznati od zdravstvenog osiguranja.

Gdje mogu dobiti savjetovanje od kvalifikovanih osoba?

Kod Vašeg kućnog ljekara/ke ili kod diplomiranih savjetnika/ca Švicarskog udruženja dijabetičara u Vašoj blizini. Svi naši savjetnici/ce su priznati od švicarskih zdravstvenih osiguranja:

www.diabetesschweiz.ch/regionen

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabetesZürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Merillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecour	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabèteneuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Morera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Postanite član nekog udruženja dijabetičara u Vašij blizini i iskoristite njihove ponude u obliku raznih kurseva i predavanja. Kao član udruženja, stoji Vam besplatno na raspolaganju časopis „d-journal“, koji informiše o raznim aktualnim temama.

Ova brošura je nastala u okviru nacionalnog programa «Migracija i zdravlje 2008 – 2013», pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja.

Informacije i narudžbe preko interneta: www.migesplus.ch – internet stranica za informacije o zdravlju jna vašem jeziku

Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
info@migesplus.ch, 031 960 75 71

migesplus

AstraZeneca

S punom podrškom:



Prerađeno izdanje, april 2016

Dijabetes i ishrana

«Na šta trebate obratiti pažnju.»

serbisch / kroatisch / bosnisch
serbe / croate / bosniaque
serbo / croato / bosniaco

www.diabetesschweiz.ch
Račun za dobrovoljne priloge:
PC-80-9730-7



diabetesschweiz
diabètesuisse
diabetesvizzera

Ishrana za dijabetičare

Ishrana za dijabetičare je raznovrsna i bogata, tako da u njoj može uživati cijela porodica. Pored lijekova i kretanja, pravilna ishrana je najvažniji faktor u terapiji dijabetesa.

Ishrana za dijabetičare ima posebne ciljeve:

- Poboljšanje vrijednosti šećera i masnoća u krvi, kao i krvnog pritiska,
- Smanjenje tjelesne težine u slučaju debljine.
- Sprječavanje komplikacija, kao posljedica dijabetesa (organskih smetnji)

Od čega se sastoje naše životne namirnice?

Boje, koje su korišene, odgovaraju onima, koje se nalaze u priloženoj piramidi životnih namirnica.

Ugljikohidrati su najvažniji izvor energije. Količina ugljikohidrata, sadržana u jednom obroku, najvažniji je faktor za određivanje porasta šećera u krvi, poslije obroka.

Slijedeće životne namirnice sadrže relativno visok udio ugljikohidrata i utiču na porast šećera u krvi:

- kruh, krompir, tjestenina, riža, palenta, žitarice, brašno, žitne pahuljice, kesten, mahunarke
- voće, voćni sokovi, sušeno voće
- mlijeko, jogurt, razne kreme
- šećer, med, slatkiši

Slijedeće životne namirnice sadrže malo ugljikohidrata i time neznatno ili gotovo nikako ne utiču na porast šećera u krvi:

- povrće
- salata
- začini, bijeli luk, crveni luk, začinsko bilje

Bjelančevine (proteini) služe za izgradnju i obnavljanje tijela. Ne utiču na porast šećera u krvi.

Bjelančevine se nalaze u:

- mesu, ribi, siru, mekanom siru od zgrušanog mlijeka, jajima, ljuskarima i plodovima mora



Masti su našem tijelu najveći izvor energije – 1 gram masti sadrži dvostruko više energije (kalorija) od ugljikohidrata i bjelančevina. Masti ne utiču na porast šećera u krvi.

Masti se nalaze u:

- ulju, puteru, margarinu, mastima za prženje,
- nemasnom mesu, suhomesnatim proizvodima, siru, vrhnju, kolačima, čokoladi, orasima, sjemenkama, maslinama

Tečnost je našem tijelu životno neophodna. Pogodni su svi napici, koji ne sadrže šećer niti alkohol, kao npr.:

- voda, čaj, kafa
- mineralna voda, sa i bez mjehurića (gasa)
- mineralna voda sa umjetnim šećerom



Šta nam tačno govori piramida ishrane?

Piramida ishrane je model ishrane, koji nam pokazuje kako bi trebali pravilno konzumirati životne namirnice i tečnost. Što se životne namirnice nalaze bliže vrhu piramide, trebali biste ih konzumirati u manjim količinama; što se namirnice nalaze bliže dnu piramide, to je njihovo konzumiranje poželjnije. Boje pojedinih grupa životnih namirnica u ovoj brošuri odgovaraju onima sa

Ugljikohidratima

Bjelančevinama

Mastima

Tekućini

Biljna vlakna se nalaze u životnim namirnicama biljnog porijekla. Ona pomažu da, poslije uzimanja obroka bogatog ugljikohidratima, šećer u krvi naglo ne poraste.

Biljna vlakna se nalaze u:

- proizvodima od punog zrna, kao npr. riži, kruhu i tjestenini, spravljenom od punog zrna,
- mahunarkama,
- povrću, salati,
- voću.

Ukratko, najvažnije preporuke u vezi ishrane

Vi sami možete uticati na dobre vrijednosti šećera u krvi, ako:

- Jelo podijelite na tri glavna obroka dnevno.
- Uzimate 1 – 3 mala međubroka, ukoliko to odgovara Vašoj terapiji dijabetesa.
- Za svaki glavni obrok jedete malu porciju živeznih namirnica, bogatih ugljikohidratima (kao npr. kruh, rižu ili tjesteninu).
- Količinu ugljikohidrata prilagodite Vašoj potrebi i terapiji (npr. insulin).
- Date prednost proizvodima od punog zrna (npr. kruhu, riži i tjestenini od punog zrna).
- Ugljikohidrate konzumirate u tvrdjem stanju (npr. cijelu narandžu, umjesto narandžinog soka).
- Glavne obroke obogatite životnim namirnicama, koje sadrže bjelančevine (npr. meso, riba, sir i sl.).
- Za ručak i večeru jedite povrće, salatu i/ili supu od povrća.
- Pripremajte variva sa mnogo povrća i živežnim namirnicama koje sadrže malo ugljičnih hidrata i bjelančevine.

Uopšteno, za dobro zdravlje je važno da:

- Budete suzdržani, kad su masti u pitanju, jer previše masti

može nepovoljno uticati na Vašu tjelesnu težinu, a i vrijednosti u krvi. Posebno obratite pažnju na skrivene masti u suhomesnatim proizvodima, siru, sosevima i slatkišima.

- Date prednost biljnim uljima, kao npr. ulju od repice i maslinovom ulju.
- Pijete dovoljno tekućine (minimalno 1,5 l dnevno), posebno pri vrućini ili sportskim aktivnostima. Nisu pogodni napici, koji sadrže šećer.



Da li rado jedete slatkiše?

Takodje i sa dijabetesom možete konzumirati manje količine šećera. Kako biste izbjegli nagle promjene vrijednosti šećera u krvi, uzimajte slatkiše upravo kao desert, na kraju glavnog obroka. U tom slučaju, za glavni obrok uzmite manje količine priloga bogatih ugljikohidratima (npr. manje porcije kruha, riže, tjestenine i sl.).

Postoje li životne namirnice, koje smanjuju šećer u krvi?

Nažalost, ne postoje životne namirnice i sastojci, koji su pogodni za smanjenje vrijednosti šećera u krvi.

Piramida ishrane za osobe oboljele od dijabetesa

Slatkiši

Konzumirati umjereno.

Masti, ulja

„Štedljivo“ upotrebljavati.

- Dati prednost maslinovom i ulju od repice.

Mlijeko, jogurt

1 – 2 porcije

Sir, meki sir od zgrušanog mlijeka, meso, piletina, riba, jaja, tofu

1 – 2 porcije sira, mekog sira

1 porcija mesa, piletine, ribe, jaja, tofua

- Obratiti pažnju na masnoću

Kruh, žitarice, proizvodi od žitarica, krompir, mahunarke

za svaki obrok

- Dati prednost proizvodima od punog zrna

Voće

2 – 3 porcije

Povrće, salata

2 – 3 porcije

Voda, čaj, nezasladjeni napici

min. 1,5 l



U preporukama su sadržane dnevne količine. Veličinu porcije određuje osoba, shodno svojim potrebama.

Ugljikohidratima

Bjelančevinama

Mastima

Tekućini

