

ПРАВИЛНА ИСХРАНА КОД ОБОЛЕЛИХ ОД ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ

Данас је шећерна болест једна од најчешћих обољења са тенденцијом даљег раста, као и један од главних разлога за повећања броја оболелих од кардиоваскуларних обољења. Неправилна исхрана, гојазност и недостатак физичке активности су главни фактори ризика за настанак шећерне болести (диабетес меллитус), посебно дијабетеса типа 2. Правилна исхрана и редовна умерене физичка активност су прве потребне мере у лечењу и контролисању нивоа глукозе у крви код оба типа дијабетеса. Ако је код оболелих пацијената присутна гојазност, онда треба ићи ка томе да се телесна тежина смањи до пожељне, како би се спречио даљи настанак компликација. Губитком само 5% до 10% од укупне тежине, може се смањити повећана вредност шећера у крви, као и повишен крвни притисак или холестерол.

Правилна исхрана код шећерне болести, подразумева да се у току дана уносе разноврсне намирнице које садрже хранљиве и заштитне материје, са ниским садржајем масти и мање енергетске вредности. Промена навика у исхрани је процес који траје, зато је истрајност и одлучност јако важна, као и да себи поставимо реалне циљеве по питању губитка килограма или усвајања неких нових нутритивних навика.

Основна правила у исхрани:

- Исхрана треба да је сваког дана отприлике у исто време, распоређена у 5 до 6 мањих оброка. Размак између оброка треба да буде најмање 3 сата. Посебно водити рачуна да се доручак не прескаче, јер он обезбеђује енергију за почетак дана и држи апетити под контролом.
- Приликом овако распоређених оброка не долази до нагомилавања шећера у крви, већ његов ниво лако осцилује.
- Сваки оброк треба да траје од 10 до 20 минута, не журити са уносом хране, јер је важно да се сваки залагај добро сажваће.
- Штетно је ако се између оброка узимају намирнице као што су индустријски слаткиши, сокови, слане грицкалице, пецива, колачи.
- Јела треба припремати са што мање масноће, углавном користити кување на пари, бланширање, гриловање, печење у фолији или на папиру за печење.

Из исхране искључити следеће намирнице:

- Бело брашно и све производе од истог, посебно хлеб, пецива, колаче и друге сличне производе
- Пуномасно млеко и друге пуномасне млечне производе
- Алкохол
- Слатко воће, сушено воће, компоте, пекмезе или џемове
- Рафинисани шећер и друге намирнице које га садрже
- Сухомеснате производе и меса богата мастима
- Сињску маст, маргарин, мајонез и рафинисана уља

Намирнице које се препоручују у исхрани:

- **Житарице целог зрна** – користити хлеб од целог зрна житарица, ражени, интегрални, грахам. Препоручује се и хлеб од спелтиног, овсеног или хељдиног брашна. Могу се користити и куване житарице, као што су интегрални пиринач, гершла (јечам), овас, хељда или овсене пахуљице. Избежавати бели пиринач и кукуруз шећерац.
- Од **меса** користити посне врсте, са мањим садржајем масти, као што су пилеће или ћуреће бело месо без коже, зечетину, говеђе или телеће месо, као и све врсте рибе (ослић, скуша, пастрмка, штука и др.). У исхрани се могу користити кувана или поширана јаја (више користити беланца). **Избежавати сухомеснате производе као и пржена или похована меса.**
- Од **поврћа** користити оне врсте које садрже мање скроба као што су паприка, парадајз, тиквице, патлиџан, краставац, зелено лиснато поврће (зелена салата, купус, кељ, прокељ, блитва, спанаћ), карфиол, броколи. Што мање користити и не комбиновати у једном оброку поврће као што је кромпир, шаргарепа, цвекла, першун, пашканат, као и махунарке (грашак, пасуљ, сочиво, леблебија) јер су богате скробом, имају већи гликемијски индекс и више подижу ниво шећера у крви.
- **Воће** користити за ужину у умереним количинама, трешње, вишње, малине, боровнице, грејпфрут, јагоде, јабуке, брескве. **Избежавати грожђе, банану, смокву, лубеницу, дињу, ананас, компоте, кандирано и сушено воће због већег садржаја шећера.** Језграсто воће (лешник, бадем, кикирики...) као извор добрих масти користити понекад, у мањим количинама за ужину.
- Од **млечних производа** користити обрано млеко и кисело - млечне производе (јогурт, кисело млеко или кефир са мањим садржајем млечне масти), свежи млади крављи сир;
- Препоручује се употреба хладно цеђених или нерафинисаних биљних уља (маслиново, уље репице, нерафинисано сунцокретово уље и др.). Препорука је да се маслиново уље користи као додатак свежим салатама од поврћа или на крају термичке обраде намирница.
- Водити рачуна о уносу течности у току дана, користити воду, разне биљне чајеве и свеже цеђене незаслађене воћне сокове (цеђени лимун, поморанџа, грејпфрут). **Дневно се препоручује од 8 до 10 чаша течности.**

Маријана Вуковић,
Дијететичар – нутрициониста
Центар за превенцију