

NIČ VEČ DIETA!



THE MEDICAL SERVICES COMPANY





Pred vami so kratka navodila za življenje s sladkorno boleznijo tipa 2. V tej knjižici boste izvedeli nekaj o sladkorni bolezni tipa 2 in nekaj več o ustrezni prehrani in neprecenljivem pomenu gibanja. Naj vam ne bo odveč knjižice prebrati do konca in obiskati brezplačnih programov za vedoželjne osebe s sladkorno boleznijo v centrih za krepitev zdravja. Samo pomislite, koliko ur vaje je bilo potrebnih, da danes berete ali vozite avto. Za življenje s sladkorno boleznijo se težko usposobite v eni uri.

**Se strinjate?
Pa začnimo ...**

2

O SLADKORNI BOLEZNI TIPA 2

Sladkorno bolezen tipa 2 ima v Sloveniji okoli 150.000 oseb, po ocenah Nacionalnega inštituta za javno zdravje lahko k tej številki prištejemo vsaj 80.000 oseb, ki imajo povišan sladkor v krvi, vendar zanj ne vedo. Visok sladkor v krvi nič ne boli, večina oseb s sladkorno boleznijo se počuti dobro, če ne celo odlično. Normalno se koncentracija sladkorja v krvi giblje med 4 in 8 mmol/l. Višje koncentracije so breme za telo, zato se s časom lahko pojavijo zdravstvene težave. Še vedno so slepota, amputacija noge in odpoved ledvic najpogosteje povezane s slabo urejeno sladkorno boleznijo.

Za zdravljenje sladkorne bolezni obstaja mnogo zdravil, inzulin že stoletje rešuje življenja. Med nami so osebe, ki že 70 let prejemajo inzulin! Sladkor si danes lahko izmerite brez kaplje krvi, kar je bilo pred leti nemogoče. Informacije o sladkorni bolezni so bližje uporabniku, kot so bile kdaj koli. Televizija, radio, internet, družbena omrežja, pametni telefoni, kopica pametnih aplikacij za spremljanje gibanja, prehrane, sladkorja v krvi ipd. Pa se število obolelih zaradi vseh teh ugodnosti niža? Žal ne! Število obolelih za sladkorno boleznijo tipa 2 narašča za nekaj tisoč na leto. Razlogov je več: populacija se stara,





življenjski slog je vse bolj sedeč, hrane je več kot kdaj koli. V poplavi informacij je težko izbrati prave!

Človek ob odkritju sladkorne bolezni potrebuje informacije, kako živeti z njo. Skoraj nujno je, da bolezen pozna, da razume, kaj se dogaja v organizmu. V zgodnjem obdobju bolezni potrebuje edukacijo – izobraževanje v programih, ki nudijo prave informacije. Večina razvitih držav nudi večdeseturne programe, kjer se osebe s sladkorno boleznijo poučijo o naravi bolezni, ciljih zdravljenja, o zapletih zaradi povišane vrednosti sladkorja v krvi, o neprecenljivem pomenu gibanja, ustrezni prehrani, ukrepih ob boleznih, potovanjih in počitnicah, zabavah, praznikih, o primerni tehnologiji za olajšanje spremljanja sladkorja v krvi, pa tudi o pomenu zdravega spolnega življenja, kakovostnem preživljanju prostega časa in sposobnostih preprečevanja stresa. V Sloveniji so ti programi na voljo v zdravstvenih domovih, v centrih za krepitev zdravja in vseh specialističnih diabetoloških ambulantah.





GIBANJE ALI PREHRANA, KAJ IMA VEČJI POMEN?

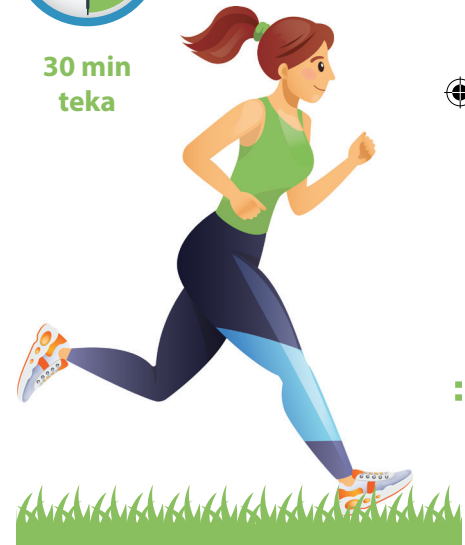
Gibanje ima nedvomno pomemben vpliv na urejenost sladkorne bolezni, saj je edina dejavnost, ki niža krvni sladkor. Lahko bi rekli, da je »naravna tableta« za zniževanje visokega sladkorja v krvi. Osebe, ki so redno telesno dejavne, so bolj zdrave, manj depresivne, manj tarnajo zaradi stresa in manj zbolevalo. Mišična dejavnost vpliva na večjo odpornost telesa proti okužbam. Vsako gibanje šteje, žal pa učinek pogosto ni viden takoj. Pospravljanje, kuhanje, vrtnarjenje in umivanje avtomobila so dejavnosti, pri katerih ne pričakujemo takojšnjega učinka na sladkor v krvi. Ugodne takojšnje učinke je zaznati, kadar gre vsaj za 30 minut enakomerne ali nekoliko pospešene hoje, kolesarjenje, pohodništvo, plavanje ipd. Sprehod se vedno svetuje!

Gibanje naj bi načrtovali podobno kot prehrano, higieno, denarna sredstva, počitnice, izobraževanje ali počitek. Slovenska priporočila o prehrani in gibanju ob sladkorni bolezni tipa 2 pravijo, da se osebam s sladkorno boleznijo svetuje vsaj 150 minut zmerno intenzivne vadbe, kot je na primer sprehod, ali 75 minut visoko intenzivne vadbe na teden. Svetuje se, da ste dejavni večino dni v tednu!

Pogosto se zgodi, da ob postavitvi diagnoze »sladkorna bolezen tipa 2« človek nekoliko spremeni življenjski slog. Še posebno ugodno je, kadar v vsakdan vključi redno vadbo, žal pa to ne pomeni, da lahko zaradi tega več poje. Poraba energije med sprehodom ni velika, podobno je s tekom, plavanjem ali kolesarjenjem. Tabela prikazuje porabljeno energijo v 30 minutah vadbe v količini kruha ali sadja.



30 min
teka





	Trajanje	Povprečna poraba	Količina sadja, ki ustreza porabljeni energiji	Količina hrane, ki ustreza porabi energije
Hoja po ravnem	30 minut	100 kcal	200 g jabolka – eno večje	pol žemlje (30 g)
Joga	30 minut	100 kcal	150 g grozdja – 15 jagod	pol žemlje (30 g)
Ples	30 minut	130 kcal	200 g hruške – ena večja	50 g ajdovega kruha
Hoja v hrib	30 minut	250 kcal	200 g banane – ena večja	100 g črnega kruha
Kolesarjenje	30 minut	300 kcal	100 g rozin – ena pest	ena velika žemlja
Tek	30 minut	350 kcal	120 g datljev – 8 kosov	8 napolitank
Plavanje	30 minut	350 kcal	400 g ananasa – 3 rezine	60 g arašidov



Intenzivnost vadbe močno vpliva na porabo energije. Plavanje v bazenu toplic šteje le nekaj kalorij, saj večina plavalcev v bazenu stoji ali le malce plava. Hoja po tržnici se razlikuje od načrtovane hoje s pohodniškimi palicami. Kolesarjenje s hitrostjo 5 km/h je zelo drugačno od kolesarjenja s hitrostjo 25 km/h.





Merjenje sladkorja v krvi ob telesni dejavnosti je zelo zanimiva stvar. Najpogosteje se vrednost sladkorja v krvi ob dejavnosti zmanjšuje. Sladkor lahko ob visoko intenzivni vadbi celo narašča, saj telo ustvarja dodatni sladkor iz rezerv, ker gre za večje potrebe. Na raven sladkorja vpliva še mnogo drugih dejavnikov, kot so zdravila za sladkorno bolezen, hrana od prejšnjega obroka, druge bolezni, skrbi, bolečina ipd. Osebe, ki preverjajo sladkor v krvi, tako navajajo različne upade, od nekaj decimalk do celo nekaj števil.

Vrsta dejavnosti	Čas trajanja dejavnosti	Pred dejavnostjo	Po dejavnosti	Razlika
	V urah			
Hoja	0,5	8,7	7,4	-1,3
Gobarjenje	2,5	12,7	5,6	-7,1
Kuhanje kosila	4	11,1	10,4	-0,7
Kolesarjenje	1	7,8	4,5	-3,3
Tek na hrib	0,5	5,6	6,1	+0,5
Pohodništvo	4	6,5	5,7	-0,8
Delo na vrtu	2	9,4	7,4	-2,0

Motiv, da bi hodili, da bi znižali sladkor v krvi, ne sme biti edini. Zavedanje, kako pomembno gibanje vpliva na zdrav duh in zdravo telo, na čil organizem, naj pretehta pomislek, da je redno gibanje zelo koristno.





PREHRANA OB SLADKORNI BOLEZNI TIPA 2

Najboljša novica je, da nobena hrana ni prepovedana! Pri sladkorni bolezni ne gre za dieto, pač pa uravnoteženo prehrano, z dobrim poznavanjem količine živil in poznavanjem živil, bogatih z ogljikovimi hidrati. Pri nakupu hrane se ozirajte na pet prstov:

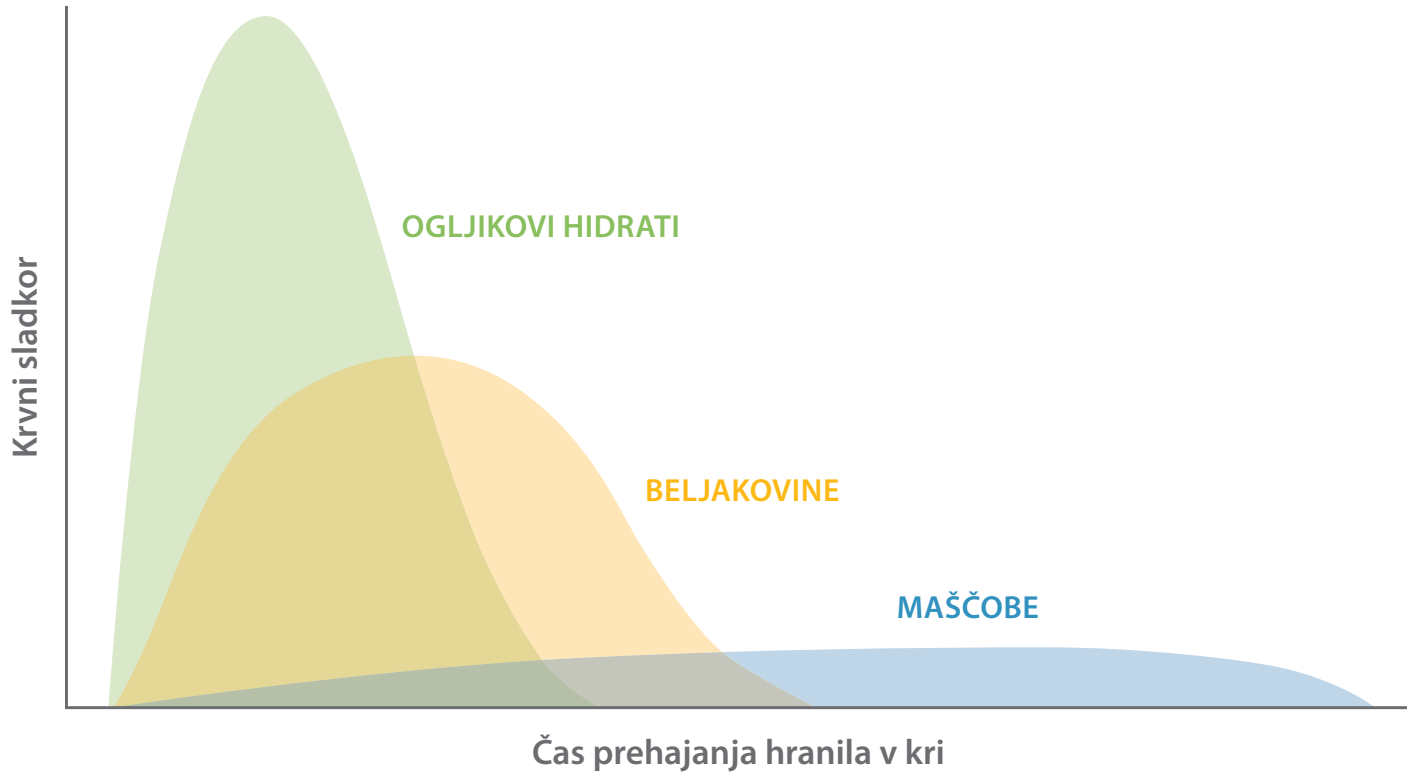




Hrano jemo, da nas nahrani, nam da energijo, ki jo potrebuje telo za samooskrbo in energijo, ki jo potrošimo z delom in gibanjem. Večina snovi, ki jih uživamo, ima energijo (kalorije), brez energije so le voda, mineralna voda, črna kava brez sladkorja, nesladkana limonada in nesladkan čaj. Druga živila vsebujejo snovi, ki imajo energijo. Te snovi so beljakovine, maščobe in ogljikovi hidrati. Vitamini in minerali ne vsebujejo energije, jo pa alkohol, ki ne sodi v skupino nujno potrebnih hranil (kot so to beljakovine, maščobe in ogljikovi hidrati).

Zanimivo je, da ob uživanju primerne količine beljakovin in maščob ni zaznati povišanja sladkorja v krvi. Če torej pojedete jajce ali kos pustega mesa ali žličko masla, se vrednost sladkorja v krvi ne poviša. Če pojedete pol kilograma mesa, je to več, kot potrebuje telo.



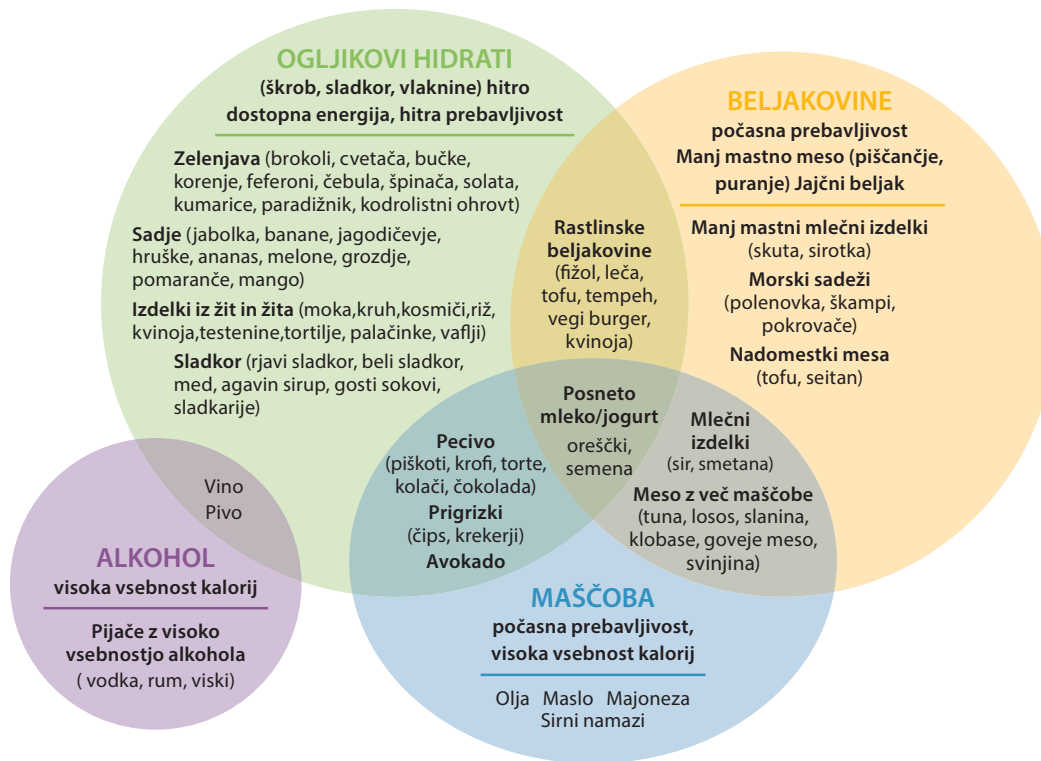


Naše telo je silno spretno, obnaša se zelo varčno. Vse, kar dobi, porabi ali spravi za kasneje. Kadar vnesemo več hrane, kot je potrebujemo, se to pozna »na tehtnici« kot povišana telesna teža oziroma debelost.





Ogljikovi hidrati gredo najhitreje v kri, beljakovine in maščobe potrebujejo za razgradnjo več ur. Poznamo dve vrsti ogljikovih hidratov, to sta škrob in sladkor. Oba sta lahko v naravni obliki, kot del živil, ali v prosti obliki, kadar jih dodamo jedem, na primer sladkor v kavo.





Večina živil vsebuje več hranil. Kruh vsebuje veliko ogljikovih hidratov in nekaj beljakovin, pusto meso vsebuje le beljakovine in nekaj malega maščob. Mleko vsebuje maščobe, beljakovine in ogljikove hidrate v podobnem razmerju. Maslo in olje vsebujeta pretežno maščobe.

ALPSKO MLEKO

energ. vrednost/energija/ vlera energietike/energija/ енергетската вредност	266 kJ/64 kcal
maščobe/masti/nydyrë/ зsir/масти od tega/od kojih/od toga/prej tyre/ amelybül/од кои: nas. mašč./zas. masne kis./ acide të ngopura yndyrore/telitet zsirsavak/заситени масти	3,5 g
oglj. hidrati/ugljikohidrati/ ugljeni hidrati/karbohidrate/ szénhidrát/jarnehидрати od tega/od kojih/od toga/prej tyre/ amelybül/од кои: sladkorji/šeceri/sheqema/ cukrok/шекери	4,7 g
beljakovine/bjelančevine/ proteini/proteina/fehérje/ протеини	3,3 g
sol/so/kripë/só/con	0,12 g
kalcij/kalcijum/kalcium/ калциум	120 mg



Maščobe 3,5

Ogljikovi hidrati 4,7

Beljakovine 3,3

**Razmerje
med hranili
je podobno.**

PREKMURSKA GIBANICA

Hranilna vrednost	ø/100 g
Energijska vrednost	1262 kJ/ 302 kcal
Maščobe	16,1 g
od tega nasičene maščobe	5,2 g
Ogljikovi hidrati	33,5 g
od tega sladkorji	21,7 g
Beljakovine	5,7 g
Sol	0,38 g



Maščobe 16,1

Ogljikovi hidrati 33,5

Beljakovine 5,7

**Razmerje
med hranili
ni podobno.**





Že razumete? Naredite kljukico pod ogljikove hidrate, beljakovine ali maščobe, če menite, da jih živilo vsebuje.

– ne vsebuje

– vsebuje malo

– vsebuje veliko

	OGLJIKOVI HIDRATI	BELJAKOVINE	MAŠČOBE
Črni kruh			
Voda			
Beli kruh			
Salama			
Maslo			
Teranov liker			
Jabolko			
Pomarančni sok			
Oljčno olje			
Mleko			
Pašteta			
Ovseni kosmiči			





	OGLJIKOVI HIDRATI	BELJAKOVINE	MAŠČOBE
Datlji			
Cviček			
Sir			
Majoneza			
Jajce			
Kostanj			
Čips			
Testenine			
Prosenka kaša			
Skuta			
Pivo			
Oreški			

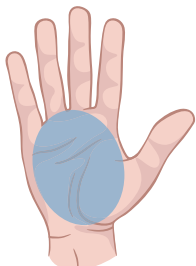
Zdaj že veste, da ogljikovi hidrati najbolj vplivajo na porast sladkorja v krvi. Ali to pomeni, da se jim je treba izogibati? NIKAKOR NE, so pomemben sestavni del uravnotežene prehrane, v slovenskem prostoru tudi kot del tradicionalne prehrane.





NEKAJ PREPROSTIH NAČINOV PREHRANJEVANJA, DA SLADKOR NE BO SKAKAL

Obstaja nekaj preverjenih metod, ki se v vsakdanji praksi odlično obnesejo. Ena od najbolj znanih je »zdrav krožnik«. Po tej metodi se vam z ustreznim izborom živil ne bo zgodilo, da bi sladkor skakal (bil enkrat visok, drugič nizek). Krožnik vsebuje enako količino zelenjave, škrobne priloge in beljakovin (običajno mesa ali drugih beljakovin). Kadar pred vami ni krožnika, si lahko pomagate z merico – svojo roko.



**ŽIVILA
BELJAKOVINSKEGA
IZVORA**



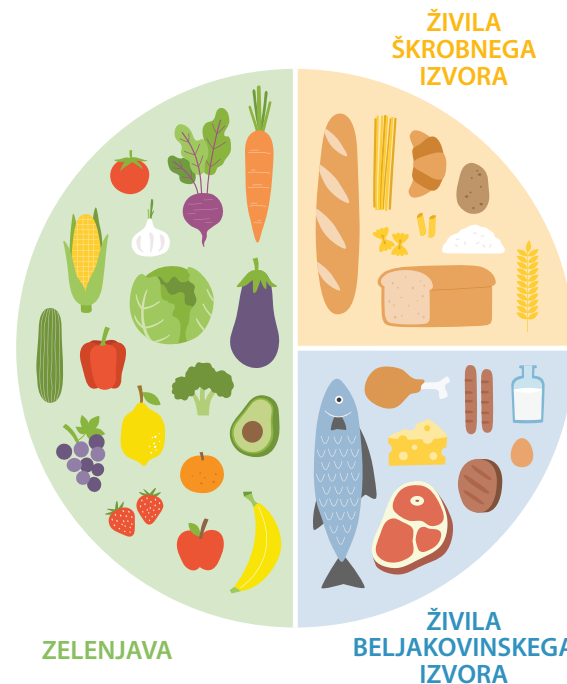
ZELENJAVA



MAŠČOBE



**ŽIVILA
ŠKROBNEGA
IZVORA, SADJE**



ZELENJAVA

**ŽIVILA
BELJAKOVINSKEGA
IZVORA**





V slovenski tradiciji obstaja nekaj tradicionalnih obrokov, sestavljenih iz pretežno škrobnih živil:

- fižolova juha z rezanci in palačinke z marmelado (domačo, brez sladkorja),
- grahova juha in rižev narastek,
- mlečni zdrob in košček biskvita s sadjem,
- juha iz muškatne buče, sirovi štruklji z drobtinicami.

Vsa naštetá živila so zdrava, še posebej če so pripravljena iz lokalnih sestavin. Pa vendar bo po teh obrokih krvni sladkor višji kot v naslednjih primerih. Uporabimo lahko enake predloge, potrebujemo le dodatek zelenjave in beljakovin:

- fižolova juha z rezanci, file svinjske ribice in solata;
- grahova juha, pečena postrv in kuhana blitva;
- rižev narastek in porova juha;
- mlečni zdrob in skodelica sadja;
- solata s paradižnikom, motovilcem in kumaro, nekaj kroglic mocarele in košček biskvita;
- palačinke z malce marmelade in juha iz cvetače.

Ti primeri vsebujejo v obroku le eno živilo, bogato z ogljikovimi hidrati. Druga živila predstavljajo beljakovine, prehranske vlaknine (predvsem zelenjava) in maščobe.





Za boljšo predstavbo si lahko predstavljate, koliko sladkorja se pretvori iz zaužitih ogljikovih hidratov, ko ti prispejo v črevesje in kasneje v kri.



60 g



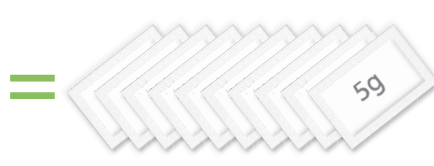
150 g



1 pest (60 g)



1 kos (1/8)



16

Kako smo prišli do teh podatkov?

Preprosto, ponovno si poglejmo primer prekmurske gibanice. V 100 gramih je 33 gramov ogljikovih hidratov.

Ena gibanica tehta 275g, to je 33g x 2,75, kar pomeni, da je v eni gibanici 90 gramov ogljikovih hidratov ali 18 vrečk sladkorja za kavico.

Hranilna vrednost	ø/100 g
Energijska vrednost	1262 kJ/ 302 kcal
Maščobe	16,1 g
od tega nasičene maščobe	5,2 g
Ogljikovi hidrati	33,5 g
od tega sladkorji	21,7 g
Beljakovine	5,7 g
Sol	0,38 g





NEKAJ NASVETOV ZA KONEC

Kaj lahko jem, če imam sladkorno bolezen tipa 2?

Vse, kar je užitno.

Ali cimet res znižuje krvni sladkor?

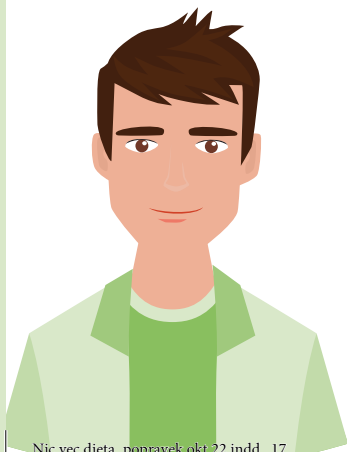
Ne. Lahko ugodno vpliva na počutje, žal jim s kliničnimi raziskavami zelo ugodnih učinkov ni uspelo dokazati. Je pa dober za v zavitek!

Ali je res, da je kostanjev med priporočljiv za osebe s sladkorno boleznijo?

Med je med, vsak vsebuje veliko sladkorja.

Se bo moj sladkor v krvi znižal, če nekaj dni pijem samo vodo?

Ne. Pri vas gre verjetno za bolezen, ki ji botruje gen. Ta povzroči, da se z leti trebušna slinavka preveč iztroši.





Ali drži, da se, če po pici popijem cviček, sladkor v krvi zniža?

Ne. Pica vsebuje veliko škroba, pa tudi maščob in beljakovin. Izkušnje kažejo, da pica močno vpliva na povišanje sladkorja v krvi. Alkohol se pri kronični bolezni ne svetuje, če že, potem naj bo to en kozarček ob obroku (do en na dan). Alkohol žal nima zdravilnih učinkov, pogosto povzroči zasvojenost in s tem povezano obilico težav v slovenski družbi. Abstinenci so pogosto še bolj zdravi kot občasni pivci alkohola.

Če pojem zelenjavo na začetku obroka, se vrednost sladkorja ne zviša toliko, kot če je ne pojem?

Vlaknine iz zelenjave vplivajo na prebavo tako, da se malo upočasni. Če boste torej pojedli za večerjo le krompir v oblicah s kisló smetano, se bo sladkor v krvi bolj zvišal, kot če pred krompirjem pojedete za odprto dlan solate.

Cigareta me pomiri, po njej nisem lačen. Drži, da kajenje ugodno vpliva na sladkorno bolezen?

To žal ne drži. Cigarete vas sicer lahko pomirijo, na sladkorno bolezen pa vplivajo zelo slabo. Naj bo to ena prvih razvad, ki jih boste opustili.

Če riž namakam v vodi čez noč, manj vpliva na sladkor v krvi?

Ne. Z namakanjem se vsebnost škroba zmanjša le za kakšen odstotek (ki ostane v odliti vodi), česar na krvni sliki ni opaziti.





Kuhan krompir je boljši kot pečen!

Obe vrsti priprave krompirja sta ustrezni, pri obeh je ključna količina. Krompirja ob obroku naj bo le za velikost pesti ali $\frac{1}{4}$ krožnika.

Osebe s sladkorno boleznijo ne smejo jesti ocvrte hrane!

Ne drži. Ocvrt zrezek je tako kot sladica – hrana za posebne dni. Dunajski zrezek je pripravljen s pomočjo moke in drobtinic, to so ogljikovi hidrati. Pametno bi bilo, da ob dunajskem zrezku ne jeste škrobne priloge.

Ali lahko popijem kozarec doma pripravljenega pomarančnega soka?

Seveda, nič ni prepovedano. Kadar spijete 2 dl sveže stisnjene soka, ste vnesli v telo količino ogljikovih hidratov, ki je podobna količini petih vrečk sladkorja za kavo. To bo zagotovo vplivalo na vaš sladkor v krvi. Če se boste pri kosilu odrekli škrobni prilogi, si po kosilu lahko privoščite prijetno osvežitev s sokom.

Za osebe s sladkorno boleznijo je najbolje, da se sladkarijam popolnoma odrečejo.

O, to pa zagotovo ne drži. Osebe s sladkorno boleznijo niso alergične na sladkor. Naj bo čas za sladico premišljen, z edukatorjem ali zdravnikom se posvetujte, kdaj bi bil najboljši čas za sladico glede na vašo terapijo za visok krvni sladkor. Ugodno je, da se ob obroku, ko nameravate pojesti sladico, odrečete drugim škrobnim jedem. Če sladice jeste vsak dan, pa prazniki ne bodo nič posebnega!



Pripravljeno na podlagi Priporočil o prehrani in telesni dejavnosti ob sladkorni bolezni tipa 2. Jana Klavs, edukatorica za sladkorno bolezen, UKC Ljubljana; koordinatorka priprave priporočil



wwellion®

AVSTRIJSKA blagovna
znamka za zdravje.



MED TRUST d.o.o. | Litostrojska cesta 60, 1000 Ljubljana
Tel: +386 1 513 47 80 | E-pošta: info@medtrust.si | www.medtrust.si