

# ZAMENJAVA ŽIVIL

pri hujšanju

zaloker  zaloker

NEPRIMERNO ŽIVILO (veliko energije)	BOLJ PRIMERNO ŽIVILO (manj energije)
surovo maslo, margarina, topljeni siri	nemastna skuta, lahki namazi
polnomastno mleko	posneto ali delno posneto mleko
kisla smetana	jogurt
mast, olje, ocvrte jedi	priprava hrane z malo maščobe ali brez nje
meso: mastno svinjsko, goveje, ovčje, telečje	malo nemastnega junčjega, telečjega ali zajčjega mesa
mastna perutnina in perutnina s kožo	piščančje, puranje meso brez kože
mesni izdelki: vse salame, klobase, hrenovke, prekajeno meso, paštete	pusta šunka, piščančja ali puranja prsa v ovitku, nemastna skuta
ocvrte ribe	kuhane ribe ali ribe na žaru
ocvrto jajce	kuhano jajce, pečeno brez maščobe
pomfrit, čips	krompir v oblicah ali kuhan
suho sadje, kompoti	sveže sadje, kompoti brez dodanih sladkorjev
brezalkoholne pijače (kokakola, limonade ipd.), energijske pijače, sadni sirupi	voda, mineralna voda
sadne pijače	voda, mineralna voda
slaščice, pecivo, čokolade, marmelade, džemi, sladoled	sveže sadje, sadne solate ali sadne sladice, pripravljene brez dodanih sladkorjev in maščobe
sladkorji	nehranilna sladila
goste juhe	redke posnete zelenjavne ali mesne juhe brez zakuhe
omake, prelive	ne ali zelo malo
solatni prelive z majonezo	solatni prelive z jogurtom
solatni prelive z oljem in kisom	sok limone
topli mlečni napitki (bela kava, kakav)	s posnetim mlekom in brez dodanih sladkorjev ali slajeni z nehranilnimi sladili
alkohol	nič ali do en kozarec brizganca ali vina na dan ob obroku
industrijsko pripravljena živila	nič ali živila z nizko oziroma brez energijske vrednosti

Avtorja: Maruša T. Pavčič, univ. dipl. ing. živ. tehn., doc. dr. Marko Medvešček, dr. med.

**Ali veste, da si vrednost krvnega sladkorja lahko izmerite tudi sami?**  
**IZBERITE SVOJ MERILNIK, KI REZULTAT MERITVE OZNAČI Z BARVNO LUČKO.**

**Contour next ONE**  
 Sistem za merjenje glukoze v krvi



Aplikacija CONTOUR®DIABETES z e-Dnevnikom samokontrole:



**Contour next**  
 Sistem za merjenje glukoze v krvi



**zaloker**  
 zaloker

Zaloker & Zaloker d.o.o., Kajuhova ulica 9, Ljubljana  
[www.zaloker-zaloker.si](http://www.zaloker-zaloker.si)



**ASCENSIA**  
 Diabetes Care

**KAKO IN KAJ NAJ JEM,  
 DA BO MOJ  
 KRVNI SLADKOR NIŽJI**

Nasveti za zdravo prehrano

Vaša raven krvnega sladkorja je previsoka, verjetno pa imate tudi čezmerno telesno težo, zvišan krvni tlak in zvišano raven slabih ter znižano raven dobrih maščob v krvi. Svoje zdravstveno stanje lahko izboljšate s pravilno in uravnoteženo prehrano. Zanj je najpomembnejša raznolikost, zmerna količina in pravilna izbira živil. Paziti morate tudi, kako hrano pripravljate.

Zbrali smo bistvene nasvete o pravilnem prehranjevanju, izbiri živil in pripravi hrane. Podrobnejša navodila in predloge za dodatno literaturo vam bo lahko dala zdravstveno osebo (medicinska sestra edukatorica, zdravnik, dietetičarka).

Posebni živil za nadomestilo za sladke jedi, ki jih pogosto tržno neupravičeno označujejo za dietetične ali diabetične (npr. diabetični med, čokolada, keksi, bonboni, marmelade za diabetike) ne potrebujete. Uživate jih samo izjemoma, še posebej, če imate čezmerno telesno težo, ker imajo praviloma veliko kalorij oziroma maščob.

Namen zdravljenja sladkorne bolezni je vzdrževanje ravni krvnega sladkorja v ciljnem območju, kar zahteva več hkratnih ukrepov, vključno z zdravlili. Pravilna prehrana je temeljni ukrep zdravljenja sladkorne bolezni tipa 2.

**Če se zdravite z inzulinom, potrebujete še dodatna navodila!**

## Kaj morate storiti v prehrani in česa ne smete

### DA

**Jejte** le toliko hrane, kot je potrebujete. Najboljše merilo je stalna normalna telesna teža in vedno enak apetit. Če je vaša telesna teža prekomerna, morate shujšati.

**Jejte** trikrat do petkrat na dan. Primeren presledek med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) so 3-4 ure. Če postanete lačni med glavnimi obroki, pojejte sadež.

**Pazite**, da bo vsak glavni obrok vseboval svežo in kuhano zelenjavo ali sadje in jedi iz neoluščenih žit ali stročnic. Obrok mesa omejite na majhen zrezek v velikosti dlani. Primerno ravnotežje hranil dosežete tako, da meso pokriva 1/5 krožnika, priloga (krompir, testenine ipd.) 2/5 in prikuha (kuhana zelenjava) 2/5 krožnika (glejte slike). Zraven sodi še velika porcija solate.

Hrano pripravljajte z **malo kakovostne maščobe**. Meso in druga živila pripravljajte v teflonski posodi ali taki z odebeljenim dnom ali za kuhanje brez maščobe, navadni ali mikrovalovni pečici, na žaru, v posebni prozorni foliji za peko ali aluminijasti foliji brez dodatka maščobe. Dušite jo lahko v lastnem soku ali kuhate v vodi. Pred pripravo z mesa vedno odstranite vso vidno maščobo. Uporabljajte le zmerno količino kakovostnega olja (oljčno, repično).

**Izbirajte** živila z manj skrite maščobe (posneto ali delno posneto mleko in mlečni izdelki iz takega mleka) in živila, ki imajo kakovostne maščobe (ribe, oreščki, oljčno ali repično olje).

**Odložite se** za hrano iz neoluščenih žit - ovsene ali druge žitne kosmiče, kaše, polnozrnatih vrste kruha, jedi z otrobi,

ječprenj, ajdo, neoluščen riž in stročnice (fižol, grah, lečo, sojo). Primerna je hrana, ki se počasneje prebavlja.

Vsak dan **uživajte** veliko zelenjave (surove in kuhane) vseh vrst in barv ter zmerno sadja, prav tako vseh vrst in barv.

**Začinjajte** z naravnimi začimbami in dišavnicami.

**Uživajte** hrano s čim manj ali brez dodanih sladkorjev (saharoz, fruktoze, sorbitola, manitola), še posebej, če želite shujšati. Za slajenje lahko uporabljate nehranilna sladila v obliki tablet ali tekočine, vendar bodite pri njihovi uporabi zadržani. Priporočljivo je tudi, da izbirate nehranilna sladila različne kemične sestave, tako da sočasno zaužijete čim manj posameznega.

**Pijte** pijače brez dodanih sladkorjev in s čim manj sladil, vodo, mineralno vodo, čaj, limonado. Pri kosilu ali večerji lahko popijete kozarček vina.

**Če ste predebeli**, morate poleg tega, da upoštevate navodila za pravilno in uravnoteženo prehrano, tudi zmanjšati količino energije, vnesene s hrano. Zmanjšajte porcije zaužite hrane za vsaj 20 % ali več. Živila z več energije (bolj kalorična) zamenjajte s takimi, ki imajo manj energije (z manj kaloričnimi); glejte preglednico Zamenjava živil pri hujšanju. Nikoli si ne postrezite dvojne porcije iste jedi pri enem obroku. Povečajte telesno dejavnost, da boste pospešili **porabo energije**.

**Tehtajte se** vsak dan zjutraj na tešče. Ne postavljajte si preveč visokoletečih načrtov glede hitrosti hujšanja. Pol kilograma na teden je povsem primerna hitrost.

### NE

**Ne jejte** le enkrat ali dvakrat na dan, niti ne po malem ves dan, zlasti ne poleg rednih obrokov. Ne izpuščajte zajtrka ali večerje.

**Ne jejte mimogrede** ob opravljanju drugega dela ali gledanju televizije.

Pri glavnih obrokih (kosilu, večerji) **ne jejte** le ene vrste hrane (npr. samo mesa ali samo priloge). Ločevalne diete pri zaradi bolezni že moteni presnovi niso primerne. Ne pretiravajte pri velikosti porcije posamezne jedi (npr. zrezka) ali celotnega obroka. Ne pojejte vsega, kar je ponujeno, če niste lačni. Ne bodite vedro za odpadke!

**Ne uporabljajte** velike količine maščobe za pripravo hrane. Jedi ne cvrite.

**Izogibajte se** mastnim namazom (surovemu maslu, margarini, paštetam, maslenim sirom, majonezi).

**Ne uživajte** oziroma **se izogibajte** živil in jedi, ki so pri predelavi izgubila vlaknati del (glaziran riž, jedi iz bele moke, sadni sokovi).

Med kuhanjem hrano **solite manj**, že kuhane hrane pa **ne solite** dodatno. Izogibajte se živil, ki vsebujejo veliko natrija oziroma soli (preglednica na drugi strani). Če pri pripravi jedi uporabite začimbne in dišavne mešanice, hrane ne solite dodatno. Kisano zelenjavo pred uporabo sperite z vodo, saj boste tako zmanjšali količino natrija v njej.

**Omejite** ali **ne jejte** slaščic, pudingov, vložnega sadja, želejev, marmelade, medu, sladoleda, čokolade, tort in peciva, ki vsebuje zelo veliko maščob in sladkorjev.

Pijači **ne dodajte** sladkorjev. Ne pijte pijač, ki vsebujejo ogljikov dioksid (gaziranih brezalkoholnih in energijskih pijač) in prevelikih količin alkoholnih, predvsem žganih pijač.

## Izbira živil za zdravo prehrano pri sladkorni bolezni in moteni toleranci za glukozo

### PRIPOROČLJIVA HRANA

#### Živila z veliko količino vlaknin:

- sveža in zamrznjena zelenjava vseh vrst, predvsem pa cvetača, brokoli, vse vrste zelja in ohrovta, grah, zelena in rumena koleraba, korenje, paprika, paradižnik, rdeča pesa, por, čebula, stročji fižol, špinača in blitva,
- surovo in neolupljeno sadje, predvsem jagodičje vseh vrst (borovnice, maline, robidnice, jagode), jabolka, hruške in kutine,
- bob, fižol, leča, suh grah, čičerka,
- vsa živila, ki nosijo prehransko trditev »vir prehranske vlaknine« ali »visoka vsebnost prehranske vlaknine«.

#### Živila, ki se počasneje prebavljajo:

- ajdova kaša, ječprenj, prosena kaša,
- polnozrnat kruh, graham, rženi, ovseni in ajdov kruh,
- pecivo (bombice, bige, žemljice) iz polnozrnat moke,
- ječmenovi, ovseni, proseni, polnozrnat pšenični in rženi kosmiči in doma narejene mešanice teh kosmičev s suhim sadjem, z orehi, lešniki in mandlji (misli),
- pšenični drobljenec, pšenična polnozrnata in črna moka (tip 1100), ržena polnozrnata moka (tip 1250), ajdova moka, koruzni zdrob,
- krompir v oblikah ali kuhan in ohlajen krompir,

- testenine (kuhane »al dente«),
- rjavi riž,
- soja v zrnju in kosmičih.

#### Živila z malo maščobe:

- posneto mleko ali pinjenec (manj kot 1 % maščobe),
- jajčni beljak.

#### Ostalo:

- voda, mineralna voda,
- čiste zelenjavne in goveje posnete juhe,
- vse vrste čajev, kava,
- začimbe in dišave.

## HRANA, PRIPOROČLJIVA V ZMERNIH KOLIČINAH

(Če imate preveliko telesno težo, se tem živilom raje izogibajte.)

#### Pogosto:

- riž,
- delno posneto mleko (1-2 % maščobe),
- jogurt in fermentirano mleko iz delno posnetega mleka (1-2 % maščobe),
- nemastna skuta (do 10 % maščobe v suhi snovi),
- četr- in polmastni sir (do 30 % maščobe v suhi snovi),
- junčje in telečje pusto meso (npr. beli krajec, debelo plečje, črni krajec, kepa, križ, notranje stegno, pljučna pečenka, tanko plečje),
- konjsko in zajčje pusto meso,
- piščančje in puranje belo meso (prsi) brez kože,
- bele in plave morske in sladkovodne ribe,
- tofu, sejtan in druge vrste vegetarijanskega mesa (če ste vegetarijanec),
- oljčno olje, repično olje, od drugih olj pa tista z velikim deležem enkrat nenasičenih

maščobnih kislin, olive, orehi, lešniki, mandeljni (4-5 na porcijo),

- vsa živila, ki nosijo prehransko trditev »nizka vsebnost maščob«, »brez maščob«, »nizka vsebnost nasičenih maščob« ali »brez nasičenih maščob«.

#### Redko:

- krompir (vsi drugi načini priprave razen krompirja v oblikah),
- beli, mlečni ali oljni kruh,
- žemlje in drugo pecivo iz bele moke,
- krekerji in drugo slano pecivo,
- bela pšenična moka (tip 500) in pšenični zdrob,
- mleko (konzumno do 3,5 % maščobe),
- navadni ali sadni jogurt in fermentirano mleko z več kot 3,2 % maščobe,
- mastna skuta (30-50 % maščobe v suhi snovi),

- skutne jedi s sadjem z več kot 20 % maščobe v suhi snovi in manj dodanega sladkorja,
- tričetrt- in polnomastni sir (40-50 % maščobe v suhi snovi),
- pusto svinjsko meso (npr. ribica, stegno, nizka zarebrnica),
- pusti mesni izdelki (pusta šunka, šunke iz perutninskega mesa, goveje šunke ipd.),
- jajce in jajčni rumenjaki,
- drobovina (jetra, pljuča, ledvice, vampi, srce),
- tofu in druge oblike vegetarijanskega mesa, če uživata mešano prehrano,
- suho sadje, npr. rozine, suhe fige, suhe marelice, dateljni, v zelo majhnih količinah,
- sadni in zelenjavni sok iz svežega sadja ali zelenjave,
- lahke margarine za namaz,
- surovo maslo za namaz.

## HRANA, KI SE JI JE BOLJE IZOGNITI

#### Hrana, ki vsebuje veliko maščobe:

- ocvrte jedi,
- loj, svinjska in rastlinska mast,
- surovo maslo in trda margarina za pripravo hrane,
- mastno meso vseh vrst ter vidna maščoba na mesu in perutnini (koža),
- majoneza,
- listnato testo,
- masleni rogljički,
- mleko in jogurti nad 3,6 % maščobe.

#### Hrana, ki vsebuje veliko maščobe in natrija (soli):

- kremni siri,
- skutni namazi,
- hrenovke, posebne salame, drugi mesni izdelki iz mesnega testa,
- večina klobas in salam, paštete, mesni zajtrki,

- prekajena in pečena slanina,
- kupljene mesne in sirove pite, bureki, pice ipd.,
- industrijsko pripravljene jedi (golaž v konzervi ipd.),
- pomfrit, krompirjevi in drugi slani ocvrtki (čips),
- slani ocvrti prigrizki,
- industrijske kremne juhe in omake.

#### Hrana, ki vsebuje veliko natrija (soli):

- zelenjava iz pločevink ali kisana zelenjava iz kozarcev,
- kislo zelje in repa (če nista sprana z vodo, ki odstrani natrij),
- ribe iz konzerv s slanim nalivom,
- preste, slane palčke,
- začimbne in dišavne mešanice (Vegeta, Evo ali Fant),
- začimbne omake (omake Maggi, sojine omake), gorčica,
- jušni koncentradi (kocke za juho).

#### Hrana, ki vsebuje veliko maščobe in sladkorjev:

- čokolada (posebno mlečna in polnjena),
- sladki namazi, izdelani iz čokolade, lešnikov ali arašidov,
- sladoled,
- torte, slaščice in pecivo iz maslenega ali krhkega testa.

#### Hrana, ki vsebuje veliko sladkorjev:

- marmelade, džemi, med,
- sadni sirupi,
- kondenzirano mleko,
- kompoti in drugi sadni izdelki v pločevinkah,
- pudingi in industrijsko pripravljene kreme.
- brezalkoholne pijače (npr. kokakola, razne limonade, sadne pijače, energijske pijače ipd.),
- likerji in aperitivi,
- sladka namizna in desertna vina.