



OGLJIKOVI HIDRATI V SLIKI

PRIPOMOČEK ZA BOLNIKE S SLADKORNO BOLEZNIJO
PRI UČENJU ŠTETJA OGLJIKOVIH HIDRATOV

Kolofon

Univerzitetni klinični center Ljubljana
Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni
Enota za funkcionalno insulinsko terapijo
Nazorjeva ulica 5, 1000 Ljubljana

Katarina Peklaj, dipl. med. sestra
doc. dr. Andrej Janež, dr. med.

Društvo za funkcionalno insulinsko terapijo

Pripravljeno v sodelovanju s podjetjem AstraZeneca UK Limited, podružnica v Sloveniji
Verovškova ulica 55, 1000 Ljubljana

univerzitetni klinični center ljubljana 



Društvo za funkcionalno insulinsko terapijo
Nazorjeva ulica 5, 1000 Ljubljana

AstraZeneca 

Predgovor

Slikovna knjižica je namenjena bolnikom s sladkorno boleznijo kot pripomoček pri spoznavanju in učenju ogljikovih hidratov, ki vplivajo na zvišanje ravni glukoze v krvi. Prikazuje količino 15 g ogljikovih hidratov v različnih prehrabnih skupinah živil in 5 g ogljikovih hidratov v zelenjavi. Namen knjižice je prikazati posamezniku količino 15 g ogljikovih hidratov s sliko količine posameznega živila (na krožniku premera 24 cm).

V prilogi knjižice sta še dve skupini živil, ki ogljikovih hidratov ne vsebujeta, vendar sta pomembni energijski skupini – to so meso in zamenjave ter maščobe in maščobna živila.

V naših vsakodnevnih obrokih so ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe pomembne energetske hranilne snovi, neenergetske pa voda, vitamini, minerali in vlaknine.

Katarina Peklaj

Kruh

15 g ogljikovih hidratov

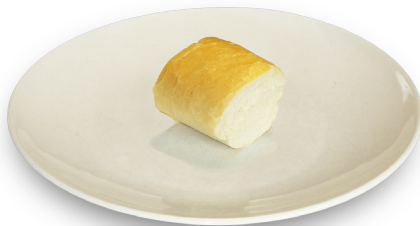
Kruh

15 g ogljikovih hidratov =

stran | 5



beli kruh (30 g)



francoski kruh (30 g)



grissini palčke 23 x 1 cm (20 g)



kruhov cmok (70 g)



slane palčke (20 g)



pol polnozrnate žemlje (30 g)

Kruh

15 g ogljikovih hidratov =



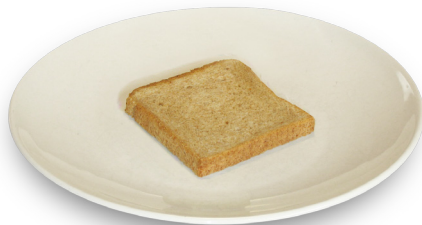
temni rženi kruh (30 g)



polnozrnati crispy kruhki (20 g)



polnozrnati kruh (30 g)



polnozrnati toast (30 g)



rženi kruh (30 g)



pica (35 g)

Žitarice

15 g ogljikovih hidratov

Žitarice

15 g ogljikovih hidratov =



2 žlici nekuhanega ječmena (25 g)



2 žlici nekuhane ajdove kaše (25 g)



2 žlici nekuhane prosene kaše (20 g)



6 žlic kuhanega ječmena (85 g)



6 žlic kuhane ajdove kaše (85 g)



6 žlic kuhane prosene kaše (80 g)

Žitarice

15 g ogljikovih hidratov =



2 žlici ovsenih kosmičev (25 g)



2 žlici misiljev s sadjem (25 g)

Testenine in riž

15 g ogljikovih hidratov

Testenine in riž

15 g ogljikovih hidratov =



nekuhane graham testenine (20 g)



nekuhane navadne testenine (20 g)



nekuhane polnozrnate testenine (20 g)



kuhane graham testenine (60 g)



navadne testenine kuhane (60 g)



polnozrnate testenine kuhane (60 g)

Testenine in riž

15 g ogljikovih hidratov =



nekuhane navadne testenine za juho (20 g)



rjavi riž nekuhan (20 g)



riževi vafli(20 g)



kuhane navadne testenine za juho (60 g)



rjavi riž kuhan (60 g)

Krompir

15 g ogljikovih hidratov

Krompir in krompirjeve jedi

15 g ogljikovih hidratov =

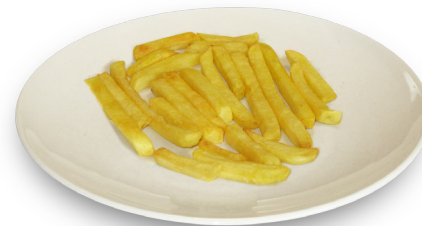
stran | 14



1 srednje velik krompir (100 g)



pražen krompir (130 g)



16-25 kosov pomfri (120 g)



krompirjev cmok s sadjem (90 g)



krompirjev pire (130 g)



krompirjevi svaljki ocvrti (90 g)

Krompir in krompirjeve jedi

15 g ogljikovih hidratov =

stran | **15**



12-18 kosov krompirjev čips (90 g)



smoki (30 g)

Mleko

15 g ogljikovih hidratov

Mleko

15 g ogljikovih hidratov =



mleko (250 ml)



navadni jogurt (250 ml)

Sadje

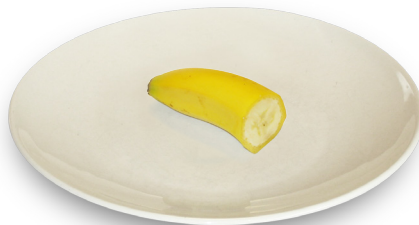
15 g ogljikovih hidratov

Sadje

15 g ogljikovih hidratov =



ananas (120 g)



banana (70 g)



borovnice (200 g)



suha figa (25 g)



grenivka (150 g)



rdeče grozdje (100 g)

Sadje

15 g ogljikovih hidratov =



hruška (120 g)



jabolko (130 g)



jagode (300 g)



kiwi (140 g)



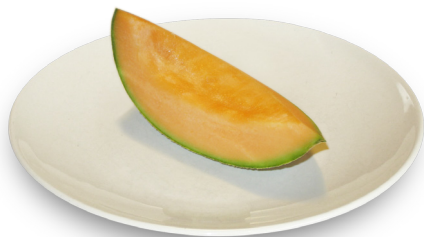
maline (300 g)



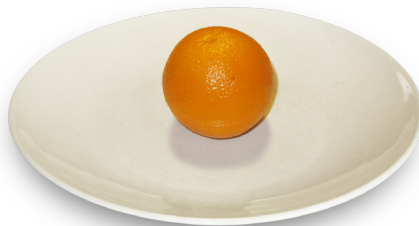
suhe marelice (80 g)

Sadje

15 g ogljikovih hidratov =



melona (300 g)



pomaranča (150 g)



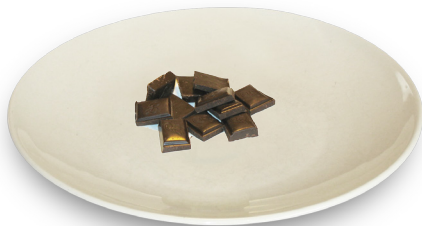
suhe slive (80 g)

Sladkor in sladka živila

15g ogljikovih hidratov

Sladkor in sladka živila

15 g ogljikovih hidratov =



temna čokolada, 70 % kakava (35 g)



polnjeni čokoladni pralineji (30 g)



dietna marmelada (20 g)



pol francoskega rogljiča (35 g)



**polnozrnati keksi
brez sladkorja (25 g)**



sladoled diabetični (100ml)

Sladkor in sladka živila

15 g ogljikovih hidratov =



jabolčni sok (125 ml)



pomarančni sok (125 ml)



beli sladkor (15 g)



rjavi sladkor (15 g)

Stročnice

15 g ogljikovih hidratov

Stročnice

15 g ogljikovih hidratov =



fižol v zrnju (100 g)



grah (120 g)



konzervirana leča (120 g)



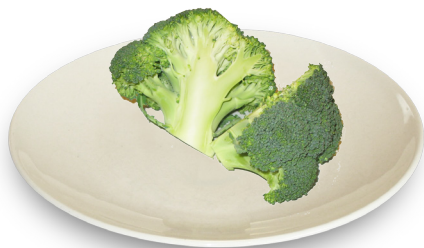
konzervirana sladka koruza (120 g)

Zelenjava

5 g ogljikovih hidratov

Zelenjava

5 g ogljikovih hidratov =



brokoli (200 g)



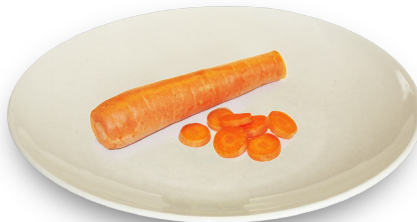
brstični ohrovt (160 g)



cvetača (200 g)



svež zeleni fižol (150 g)



korenje (100 g)



mešana solata (200 g)

Zelenjava

5 g ogljikovih hidratov =



rumena paprika (100 g)



paradižnik (200 g)



por (60 g)



konzervirana rdeča pesa (75 g)



rdeči radič (200 g)



zelena solata endivja (200 g)

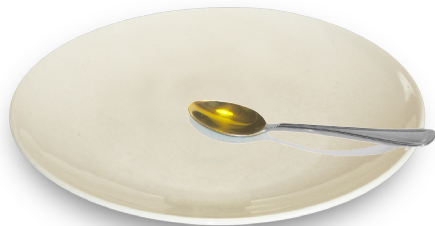
Maščobe in maščobna živila

0 g ogljikovih hidratov na 1 enoto živila

Maščobe in maščobna živila

0 g ogljikovih hidratov =

stran | 31



1 žlička oljčnega olja (5 g)



6 zelenih oliv (40 g)



hrenovka (60 g)



kisla smetana (25 g)



surovo maslo (6 g)



slanina (6 g)

Maščobe in maščobna živila

0 g ogljikovih hidratov =

stran | 32



posebna salama (60 g)



sir (25 g)



topljeni sir (35 g)



sirni namaz (20 g)

Beljakovinsko pravilo:

1. Količina beljakovinskega živila (70–100 g), ki ni večja od velikosti dlani ne, povzroči kasnega zvišanja ravni glukoze v krvi.
2. Če pa poleg omenjene količine zaužijete še dodatnih 100 g izključno beljakovinskega živila (npr. zrezek), prištejte celokupnemu seštevku ogljikovih hidratov zaradi povečane presnovne dejavnosti obroka še dodatnih 10 g.

Meso in zamenjave

0 g ogljikovih hidratov

Meso in zamenjave

0 g ogljikovih hidratov

stran | 34



goveji zrezek (100 g)



piščančja prsa v ovitku (40 g)



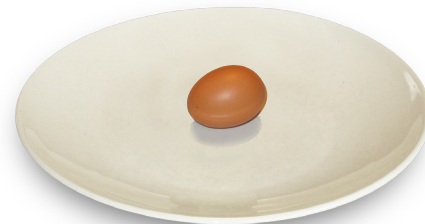
puranji zrezek (100 g)



pusta skuta (50 g)



riba (150 g)



jajce

Vaja štetja ogljikovih hidratov

Vaja štetja ogljikovih hidratov



DOPOLDANSKA MALICA

Vrsta živila
navadni jogurt

Količina živila
250 ml

130 g

Vpišite grame OH



ZAJTRK

Vrsta živila
mleko

ovseni kosmiči

pomaranča

oreščki

250 ml

50 g

150 g

25 g

Količina živila

Vpišite grame OH

KOSILO



Vrsta živila

Količina živila

Vpišite grame OH

brokoli	200 g
cvetača	200 g
zelena solata	100 g
korenje v juhi	50 g
zdrobova juha	200 ml
kuhan rjavi riž	120 g
piščančji zrezek	100 g
oljčno olje	15 g

POPOLDANSKA MALICA



Vrsta živila

Količina živila

Vpišite grame OH

pomaranča	150 g
polnoz. piškot	25 g

VEČERJA



Vrsta živila

Količina živila

Vpišite grame OH

paradižnik	200 g
zelena paprika	170 g
rženi kruh	60 g
pišč. prsa v ovitku	40 g
sir	50 g

OH - ogljikovi hidrati

Skupaj

OH

Priporočene vrednosti

Priporočene vrednosti krvnih maščob pri bolniku s sladkorno boleznijo tipa 2

Med pomembnimi vzroki za pospešeno aterosklerozo je diabetična dislipidemija, za katero so značilne zvišana vrednost serumskih trigliceridov, nizka vrednost holesterola HDL in relativno normalna vrednost holesterola LDL. Delci slednjega so manjši, gosti in bolj aterogeni, kar vpliva na hitrejšo poapnevanje žilne stene. Evropske smernice uvrščajo bolnike s sladkorno boleznijo v skupino z velikim tveganjem, za katero veljajo nižje ciljne vrednosti serumskih lipidov:

Skupni holesterol: manj kot **4,5** mmol/l

Holesterol LDL: manj kot **2,5** mmol/l

Trigliceridi: manj kot **1,7** mmol/l

Holesterol HDL: več kot **1,0** mmol/l

Priporočene vrednosti krvnega tlaka

Pri bolnikih s sladkorno boleznijo so ciljne vrednosti krvnega tlaka nižje od

130/80 mmHg. Bolnike s sladkorno

boleznijo tipa 2, ki imajo arterijsko

hipertenzijo, pogosto spremlja

mikroalbuminurija ali proteinurija, ki sta

neodvisna dejavnika tveganja za srčno-

žilne dogodke ter napovednika za

srčno-žilno zbolewnost in umrljivost. Ker je

mikroalbuminurija povezana s povečano

aktivnostjo renin-angiotenzinskega

sistema, so zdravlila prvega izbora za

zdravljenje arterijske hipertenzije pri

bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2

zaviralci angiotenzinske konvertaze ali

antagonisti angiotenzinskih receptorjev.

Priporočene vrednosti glukoze v krvi

Vrednosti naj bodo čim bližje

normoglikemičnem območju.

Glukoza na tešče:

manj kot **6,0** mmol/l

Glukoza uro in pol po obroku:

manj kot **8,0** mmol/l

Ciljirani hemoglobin (HbA^{1c}) je merilo

za dolgoročno urejenost ravni glukoze v

krvi. Iz vrednosti **HbA^{1c}** lahko sklepamo,

kakšna je bila raven glukoze v krvi zadnjih

8–10 tednov. Raziskave kažejo, da je

tveganje za razvoj kroničnih zapletov

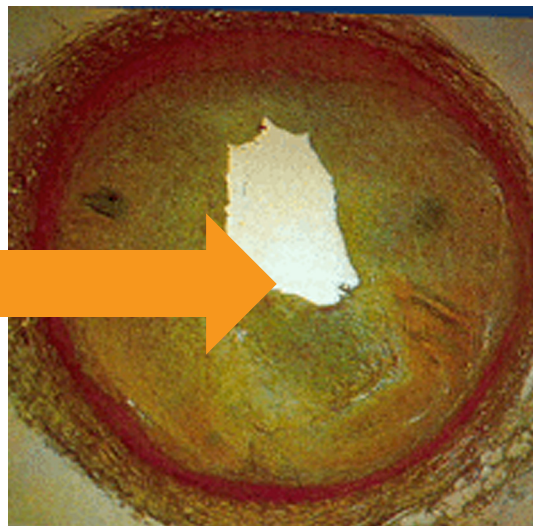
sladkorne bolezni tem manjše, čim nižja je

vrednost HbA^{1c}. Ciljna vrednost HbA^{1c} je

manj kot **6,5** %.

Priporočene vrednosti

HbA ^{1c}	≤ 6,5 %
Glukoza na tešče	≤ 6,0 mmol/l
Glukoza po obroku	≤ 8,0 mmol/l
Krvni tlak	< 130/80 mmHg
Holesterol	< 4,5 mmol/l
Holesterol LDL	< 2,5 mmol/l




Literatura

Širca Čampa A, Lavrinec J. Pomen ogljikovih hidratov pri urejanju sladkorne bolezni. Ljubljana: Z&Z, 2007.

Pavšič M, Medvešček M. Prehrana pri zdravljenju z insulinom s preglednico enakovrednih živil. Ljubljana: Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, 2002.

Slovenske smernice za zdravstveno oskrbo bolnikov s sladkorno boleznijo tipa II. ISIS, 2002.

univerzitetni klinični center ljubljana 

AstraZeneca 

V sodelovanju s Kliničnim oddelkom za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni je za izobraževalne namene knjižico podprlo farmacevtsko podjetje AstraZeneca UK Limited.