



ПРЕВЕНЦИЈА ДИЈАБЕТЕСА

Дијабетес типа 2 се често зове дијабетес одраслих. Одмакла животна доб, преко 45 година старости, гојазност, седентарни начин живота, исхрана богата мастима и засићеним масним киселинама значајно доприносе порасту броја оболелих од дијабетеса типа 2 у развијеним земљама. Важна карактеристика овог типа дијабетеса је да је јако превентабилан кроз промену животног стила.

Одржавање телесне тежине под контролом, редовна физичка активност и здрава исхрана могу превенирати већину узрока за дијабетес типа 2.

| Hrana na režimu slobodnog unosa* | | |
|----------------------------------|------------------------|---------------|
| Suppe i napici | Začini | Povrće |
| Bistri bujon | Biber | Spanać |
| Soda voda | Aleva paprika | Zelena salata |
| Čaj, kafa | Sirće | Krastavac |
| Niskokalorični napici | Vuster sos | |
| Mineralna voda | Mineralna voda | |
| Voda | Biljni začini | |
| | 1 supena kašika kečapa | |

*Alkohol nije dozvoljen pri redukcionim dijetama zbog velikog sadržaja kalorija (1 g alkohola daje 7 kcal), te prosečno 1 standardna čaša pića ima 135 – 150 kcal. Zbog toga ga je neophodno izbegavati, a ako je specijalna prilika, onda ne više od 2 standardna pića.

Главни циљеви дијете као облика терапије у третману дијабетеса се односе на смањење телесне тежине код гојазних дијабетичара и смањење ризика од развоја кардиоваскуларних болести које су врло честе код особа са дијабетесом. Исхрана особа са дијабетом подразумева избегавање хране богате шећерима и мастима а узимање хране богате дијетним влакнима.

Повишен унос дијетних влакана успорава ресорпцију шећера из хране и спречава велике скокове гликемије после оброка а истовремено поспешује правилан рад дигестивног тракта. Ограничавање уноса масти снижава калоријски унос, поспешује жељени губитак телесне тежине и смањује ризик од појаве кардиоваскуларних обољења. Треба редуковати истовремено и унос соли у циљу превенције кардиоваскуларних болести.

| Povrće + voće (≈ 100 g) | | Žitarice, proizvodi od žita | |
|-------------------------|--------|------------------------------------|-------------|
| Kupus, kelj, prokelj | | Namirnica | Količina |
| Karfiol | | Parče hleba | 30 g |
| Šargarepa | | Rezanci (kuvani) | 1/2 šolje |
| Bela zelen | | Pahuljice od žitarica | 3/4 šolje |
| Celer | | Pirinač (kuvan) | 1/3 šolje |
| Mlada repa | | Kifla | 1/2 |
| Pečurke | | Zemička | 1/2 |
| Cрни luk | | Đevrek obični | 1/2 |
| Beli luk | | | |
| Paprike | | | |
| Paradajz | | | |
| Plavi patlidžan | | | |
| Tikvice, tikve | | | |
| Rotkvice | | | |
| Jagode, maline, kupine | | | |
| Dinje, lubenice | | | |
| Pomorandža, limun | | | |
| Kajsija, breskva | | | |
| Jabuke, kruške | | | |
| Kivi | | | |
| Mleko | | Masnoće | |
| Obrano mleko | 250 ml | Nezasićene masti | |
| Jogurt | 250 ml | Margarin | 1 sup. kaš. |
| Voćni jogurt | 150 ml | Ulje od suncokreta, soje, kukuruza | 1 kaf. kaš. |
| | | Zasićene masti | |
| | | Svinjska mast | 2 kaf. kaš. |
| | | Kajmak (stari) | 1 kaf. kaš. |
| | | Pavlaka, mladi kajmak | 1 sup. kaš. |
| | | puter | 1 kaf. kaš. |
| | | Mononezasićene masti | |
| | | Maslinovo ulje | 1 kaf. kaš. |
| | | Masline | 5–10 kom. |
| | | Semenke | 1 sup. kaš. |

3,5-6,1 mmol/l.

нормалне вредности шећера у крви

| Povrće bogato škrobom | | Meso i zamene | |
|-----------------------|----------|----------------------------|-------------|
| Namirnica | Količina | Namirnica | Količina |
| Kukuruz | ½ šolje | Posna mesa | 30 g |
| Kukuruz u klipu | 1 manji | Juneći but, biftek | |
| Mladi grašak | ½ šolje | Teleće (osim nekih delova) | |
| Krompir (pečen) | 1 mali | Pileće (ćureće, bez kože) | |
| Krompir (izgnječen) | ½ šolje | Divljač | |
| | | Nemasna šunka, pečenica | 1 list |
| | | Rakovi, krabe, jastog | 1 sup. kaš. |
| | | Sve posne ribe | 1 file |
| | | Mladi sir od obranog mleka | 30 g |
| | | Belance od jajeta | 3 kom. |
| | | Jaje | 1 srednje |
| | | Pasulj | 20 g |

| Aktivnost | Trajanje (minuti) |
|--|-------------------|
| Hodanje od kuće do autobuske stanice | 5 |
| Hodanje od autobuske stanice do posla | 7 |
| Penjanje stepenicama tokom radnog dana | 8 |
| Hodanje do kantine i nazad na poslu | 6 |
| Hodanje od posla do autobuske stanice | 7 |
| Hodanje od kuće do prodavnice i nazad | 14 |
| Druge aktivnosti (bašta, čišćenje snega i sl.) | 13 |
| Ukupno | 60 |

- Храну припремати са кратком термичком обрадом, како би се сачували витамини!
- Храну узимати свеже припремљену, боље кувану него пржену!
- Број свих оброка свести на 5-6 и увек у исто време!
- Немојте јести када сте уморни, узнемирени и љути, док читате новине или гледате телевизију, једите полако жваћите добро

Табеле преузете из *ПРЕВЕНЦИЈА ТИПА 2 ДИЈАБЕТЕСА*- Националног водича за лекаре у примарној здравственој заштити