

## HRANA KAO LEK

Šećerna bolest (Diabetes mellitus) je hronična bolest, odnosno stanje hronična hiperglikemije (povišenog nivoa šećera u krvi) koje zahteva stalno praćenje i lečenje. Pored adekvatne terapije, samokontrole mikroglikemije, fizičke aktivnosti, minimum tri puta nedeljno lagane šetn minuta, u zavisnosti od starosnog doba i pridruženih bolesti, najveći udeo u kontroli šećerne bolesti ima dobro izbalansirana, raznovrsna ishrana u umerenim količinama.

Preporučuju se 3 glavna obroka i 2-3 užine, uz napomenu da nema "preskakanja obroka", niti preskakanja doručka ili večere.

Planiranje obroka treba da bude individualno, odnosno prilagođeno ličnim potrebama u zavisnosti od uhranjenosti, tipa šećerne bolesti, prisustva drugih oboljenja, godina...

Dovoljnije su 2-3 tanke kriške crnog hleba dnevno ili proizvodi od celog zrna žitarica. Treba izbegavati proizvode od belog brašna kao što su burek, lisnato testo, krofne, palačinke i "grickalice".

Ishrana treba da sadrži raznovrsno povrće, najbolje u svežem stanju kao salata, uz dodatak limunovog soka i eventualno jedne kašičice maslinovog ili nekog drugog ulja.

Voće sadrži dosta ugljenih hidrata ali sadrži i dosta vlakana, vitamina i minerala, pa se obično preporučuje za užine, u količini od 150 do 200 grama.

Od mesa se preporučuje riba (pečena i kuvana) bar em tri puta nedeljno, ali i druga mesa sa malim procentom masti kao što su piletina, ćuretina, teletina.

Šećer i slatkiše treba izbegavati, a kada se koriste treba smanjiti unos žitarica

Voda je najzdravije piće, ali se mogu koristiti i nezaslađeni čajevi od nane, šipurka, kamilice i voćni.

Predlažem Vam jedan celodnevni jelovnik, uz laganu letnju šetnju do Čačalice.

NAMIRNICE	Količina 1500kcal	Količina 2000kcal
Doručak		
Kaçamak(kikuruzno brašno)	1 šolja(60g)	1 ¼ šolje(75g)
Jogurt ili mleko 1% mm	1 šolja(200g)	1 šolja(200g)
Užina		
Breskve	2 manje	2 srednje
Lešnik jezgro	15kom(20g)	20kom(30g)
Ručak		
Čorba od povrća	1šolja(200g)	1 šolja(200g)
Pileće meso-pečeno	80g	100g
Boranija	1šolja(150g)	1 šolja(150g)
Ulje za meso i botaniju	2kk(10g)	2kk(10g)
Hleb integralni	2 parčeta(60g)	2 parčeta(60g)
Kupus salata	1 šolja	1 šolja
Limunada(satevia po želji)	1 čaša	1 čaša

Čokolada ili integralni keks	-----	1 štangla(20g)
Užina		
Lubenica-kocke	2šolje(250g)	2šolje(250g)
Večera		
Pileći batak(meso od ručka)	1 srednji(80g)	1 srednji(80g)
Salata(paradajiz,paprika ili dr)	150g	150g
Ulje	1kk(5g)	2kk(10g)
Hleb integralni	1parče(30g)	2parčeta(60g)
Pre spavanja		
Jogurt i mleko 1% mm	1/2šolje(100g)	1šolja(200g)
Hleb integralni	1parče(30g)	1parče(30g)

dr Dobrila Milenković-Joksimović  
specijalista Opšte medicine  
Opšta služba Doma zdravlja Požarevac