

Diabetes mellitus

Dijeta za dijabetičare

Adam Brod

Dijabetičari se mogu hraniti i jeftinije. Dijeta nije nužno skupa.
Evo primjer prehrane za tjedan dana:

Doručak:

Ponedjeljak: čaj s limunom, svježi sir bez vrhnja, crni kruh
Utorak: bijela kava, omlet od jednog jaja sa povrćem
Srijeda: sok od naranče, ½ para hrenovke, crni kruh
Četvrtak: kakao, tanka palačinka s dinstanom jabukom
Petak: topla limunada, sataraš s jajem, crni kruh
Subota: kiselo mlijeko ili jogurt, crni ili graham kruh
Nedjelja: miksano voće, mlijeko

Gablec:

Ponedjeljak: jabuka
Utorak: kompot od svježeg voća bez šećera
Srijeda: mlijeko (nemasno)
Četvrtak: banana
Petak: jogurt
Subota: marelica
Nedjelja: nemastan sir (ementaler), kruh

Ručak:

Ponedjeljak: Juha od gljiva, dinstano svježe zelje sa odreskom na naglo, puding od vanilije
Utorak: Čista juha od kostiju (nemasna), punjena paprika, voćna salata
Srijeda: Gusta juha od špinata, pržena kokošja jetrica, dupla zelena salata, čaj s limunom
Četvrtak: juha od povrća, gratinirana cvjetača, pire krumpir, mliječni šato
Petak: čista goveđa juha, pečena piletina, cikla i dupla zelena salata, štrudla od jabuka
Subota: voćna juha sa snježnim žličnjacima, mahuna u umaku, tjestenine, 1dcl cvičeka ili terana
Nedjelja: nemasna goveđa juha s mrkvom, kuhana nemasna govedina, pečeni krumpir, hren s jajem, dupla zelena salata, turska kava

Užina:

Ponedjeljak: grejp ili naranča
Utorak: snježna pjena
Srijeda: kakao
Četvrtak: kompot od svježeg voća bez šećera
Petak: limunada
Subota: bijela kava
Nedjelja: mlijeko ili voćni sok

Dijeta za dijabetičare

Prehrana dijabetičara mora biti individualna. Što neki bolesnik podnaša drugomu šteti, jer je moguće da su i drugi organi (jetra, bubrezi) bolesni kod dijabetičara. Takav bolesnik mora koristiti kombiniranu dijetnu prehranu. Posebnu pozornost kod prehrane dijabetičara treba posvetiti ugljikohidratima. Bolesnik ih treba dobiti toliko koliko ih može preraditi njegova oštećena gušterača (pankreatitis). Obzirom na to koliko ugljikohidrata, bjelančevina, masti i kalorija može dijabetičar primiti na dan, dijelimo dijabetična oboljenja u osam skupina:

1. skupina

122g ugljikohidrata
59g bjelančevina
55g masti
1257 kalorija

2. skupina

146g ugljikohidrata
76g bjelančevina
70g masti
1563 kalorija

3. skupina

148g ugljikohidrata
79g bjelančevina
85g masti
1725 kalorija

4. skupina

183g ugljikohidrata
90g bjelančevina
90g masti
1961 kalorija

5. skupina

213g ugljikohidrata
94g bjelančevina
95g masti
2147 kalorija

6. skupina

253g ugljikohidrata
98g bjelančevina
95g masti
2328 kalorija

7. skupina

282g ugljikohidrata
104g bjelančevina
100g masti
2500 kalorija

8. skupina

307g ugljikohidrata
124g bjelančevina
120g masti
2874 kalorija

Koja skupina dijete je potrebna za pojedinačnog bolesnika, određuje liječnik koji pregleda pacijenta. Kod pripreme jela za šećernu bolest, moramo znati da namirnice možemo kuhati, peći, pržiti u dubokoj i plitkoj masnoći, dinstati i gratinirati. Moramo znati, koliko bjelančevina, masti, ugljikohidrata i kalorija sadrži pojedina vrsta namirnica koje ćemo pripremiti.

Zato treba znati kuhati, pa dalje treba znati normative za pojedina jela koja ćemo pripravljati, pa onda izračunamo koliko pojedinih namirnica konzumiramo, da ne prebacimo propisane količine. Kod pripreme jela koristimo čim manje brašna, šećera ne upotrebljavamo uopće, dok se jela slade s umjetnim sladilima. Jela pripravljamo na maslacu, masti ili ulju. Hrana neka ne bude premasna i neka bude uvijek svježija.

Dijabetičari neka jedu više puta na dan, jela neka budu ukusno pripravljena i lijepo servirana. Upotrebljavamo najviše domaće začine. Jela neka ne budu ljuta. Nudimo svježe i kuhano povrće. Dijabetičari mogu konzumirati sve vrste nemasnog mesa, nemasne mliječne proizvode, sve vrste povrća i začina. Od pića im nudimo čajeve, kavu, limunadu, mineralnu vodu, doma pripravljene sokove bez šećera i čistu goveđu i pileću juhu te juhu od kostiju.

Jelovnici moraju biti pravilno sastavljeni tako da ne sadrže previše jednoličnih namirnica, odnosno moraju biti raznoliki. Ako bi dijabetičaru nudili za ručak previše ugljikohidrata, a navečer toliko manje, ne možemo govoriti o pravilno sastavljenoj prehrani. Tu moramo potražiti pravilan odnos. Zato neka doručak bude neki napitak s odgovarajućim jelom. Za ručak nudimo juhu, glavno jelo s prilogom, salatu i eventualno desert bez šećera. Večera neka bude lakša i ne zaboravimo na vitaminske namirnice. Kruh mogu konzumirati i bijeli i crni i kukuruzni i sl. Razlika je što crnog, kukuruznog ili graham kruha mogu pojesti više jer sadrži manje ugljikohidrata.

Kuhana i ostala jela pripravljamo tako da dobijemo iz samih namirnica toliko umaka (tekućine) da ne treba gustiti s brašnom, tako da tu količinu ugljikohidrata koje bi iskoristili za zgušnjavanje možemo upotrijebiti na drugom mjestu, npr. za povećanje količine povrća ili mesa. Kako dijabetičar slobodno konzumira sva jela osim šećera i jela koja sadrže šećer, jelovnike sastavljamo tako da ih čim bolje približimo jelovnicima zdravog čovjeka. Pazimo da ne pređemo količine ugljikohidrata, masti, bjelančevina i kalorija koje je propisao liječnik. Deserti neka budu nemasni, bez šećera ili slađeni sa saharinom. Dijabetičarima pripravljamo, također, dosta kompota od svježeg voća. Pošto voće samo po sebi sadrži šećer, ne šećerimo ga. Dijabetičari voćni šećer lako prerađuju, zato neka jelovnici sadrže i svježeg voća i time ih obogatimo.

Namirnice važemo, pa ih potom lijepo serviramo. I hrana za dijabetičara mora biti pravilno i lijepo pripravljena. U početku će onaj koji kuha za dijabetičara stvarno morati vagati sve namirnice. Kasnije, s iskustvom, će se vaganje smanjiti, ali one namirnice koje sadrže više ugljikohidrata potrebno je češće kontrolirati vagom.

Bolnice i toplice prehranjuju veći broj dijabetičara. Zato tu spravljaju takozvanu standardnu šećernu dijetu koja sadrži 150 do 160g ugljikohidrata, 80g bjelančevina, 80g masti i 1700 kcalorija. Tu dijetu treba najveći broj dijabetičara.

Na osnovi napisanih normativa za šećerne bolesnike, odredite količine pojedinih namirnica, tako da prehrana ne prelazi propisane količine ugljikohidrate, bjelančevina, masti i kalorija koje je propisao liječnik. Poštivajući te količine, jelovnike si možemo sami sastaviti po vlastitom ukusu. Jelovnici će biti jeftiniji ako ćemo u njih uključiti više biljnih bjelančevina: mahunarke i grah, grašak, leća, mlijeko, vrhnje, jogurt, kiselo mlijeko, jaja, ribu i jela od iznutrica.

Dijabetičar bi trebao jesti više puta na dan, najmanje 5 puta, tako da čim jednakomjernije opteretiti probavu, odnosno da niti kod pojedinih obroka nije preopterećena.

Juhe nudimo najviše od povrća, mesne neka budu nemasne i bez tjestenine. Time smo ostvarili rezerve ugljikohidrata što ćemo ih iskorisiti kod glavnog jela i priloga ili kao kruh, posebno ako smo pripravili jelo od povrća. Salate nudimo u dvostrukoj količini, posebno zelene. Kod kuhanih salata (cikla, mrkva, kisela repa, mahunarke i sl.) moramo poštivati količine ugljikohidrata koje ta salata sadrži. Salate neka budu nemasne i sva jela svježe pripravljena. Dijabetičari mogu konzumirati veću količinu pića (čajeva, limunade, mineralne vode, čiste nemasne goveđe ili juhe od kostiju) koja ne sadrže ugljikohidrate. Jela neka ne budu preslana ili previše začinjena. Jesti treba polagano i svaki zalogaj dobro sažvakati. Dijabetičar ne smije konzumirati alkohol. 1 dcl cvičeka ili terana može, ali treba imati na umu da ta količina sadrži oko 70 kalorija. 1dcl pive sadrži 5g ugljikohidrata i 50 kalorija. Pića sladimo sa saharinom ili konzumiramo gorke. Kompote obično ne sladimo ničim jer voće samo po sebi sadrži šećer koji dijabetičar lagano probavlja.

Ako smo konzumirali srednje masnu juhu s rezancima, pa onda kod glavnog jela količinu ugljikohidrata koliko ih ima zaprška za toliko treba smanjiti masnoće. Time se potvrđuje tvrdnja da dijabetičara možemo približiti normalnom načinu prehrane. Kako kod nekih dijabetičara za uravnoteženje probave ugljikohidrata nije dovoljna samo pravilna prehrana, već tim bolesnicima liječnik propiše još dodatnu terapiju.

Normativi namirnica odnosno jela za šećernu dijetu:

Naziv jela odnosno namirnice	količina	bjelan- čevine	masti	ugljiko- hidrati	kalorije
	(dkg)	(g)	(g)	(g)	
Teletina za odrezak	12	28	20		300
Srednje masna govedina za kuhanje	15	35	25		375
Nemasna govedina za odreske	12	28	4		300
Piletina za pečenje	24	56	40		600
Nemasna kokoš za kuhanje	24	56	40		600
Srednje masna govedina za gulaš	12	28	20		300
Pusta svinjetina ili teletina za faširane odreske	15	35	25		375
Pečeni puran (nemasni)	21	49	35		525
Fazan	21	49	35		525
Ribe (osim soma i jegulje)	15	35	25		375
Jetra (za prženje)	15	35	25		375
Nemasna teletina ili svinjetina za dinstanje	9	21	15		225
Pluća u umaku	18	42	30		450
Trpice	18	42	30		450
Teletina, govedina, svinjetina nemasna za variva	9	21	15		225
Mljeveno nemasno meso za hašeje	9	21	15		225
Divljač za dinstanje	21	49	35		525
Domaći zec za paprikaš	18	42	30		450
Par hrenovki		14	10		150
Safalada	10	14	10		150
Pariška salama	9	21	15		225
Nemasna šunka	9	21	15		225
Pečena janjetina	21	49	35		525
Luk za gulaš	10	2		7	37
Mast za jelo u umaku	1,5		15		141
Mast za pečenje	1,5		15		141
Slanina kao dodatak jelu	2		10		141
Jaje za paniranje (1/2)		4	2,5		37
Mrvice za paniranje	4	4		30	140
Cijelo jaje		7	5		75
Graham kruh	7	4		30	140
Crni kruh	6	4		30	140
Kukuruzni kruh	7	4		30	140
Bijeli kruh	5	4		30	140
Bijelo brašno za palačinke	4	4		30	140
Kukuruzno brašno za žgance	4	4		30	140
Griz	4	4		30	140
Riža za dinstanje	4	4		30	140

Naziv jela odnosno namirnice	količina	bjelan- čevine	masti	ugljiko- hidrati	kalorije
	(dkg)	(g)	(g)	(g)	
Tjestenine za prilog	2	2		15	70
Grah za varivo	9	6		45	280
Krumpir za prilog	15	3		23	105
Voće za kompot: jabuka breskva, marelica, borovnica, ribiz, malina, višnja	20			20	82
Šljive i kruške za kompot	14			20	82
Naranča za voćnu salatu	20			20	82
Svježi ananas za salatu	16			20	82
Grožđe za kompot	10			20	82
Suho voće za kompot	4,5			30	210
Banane za voćnu salatu	10			20	82
Kuhana mrkva	20	4		14	74
Kuhana koraba	20	4		14	74
Kuhane mahunarke	20	4		14	74
Dinstano mlado zelje	20				
Kelj	20				
Svježa rajčica za salatu	20				
Cvjetača za salatu	20				
Mlade tikvice za kuhanje	20				
Poriluk za kuhanje	20				
Glavica zelene salate	20				
Šparoge za kuhanje	20				
Svježa paprika za salatu	20				
Špinat	20				
Svježe gljive	20				
Svježa crvena rotkvica za salatu	20				
Krastavac za umake i salatu	20				
Cikla za salatu	15	3		10	55
Hren uz govedinu	5	1		4	18
Crna rotkvica za salatu	15	3		10	55
Matovilec, zelena salata	20				
Mahunarke za salatu	15	3		10	55
Kiselo zelje	20				
Kisela repa	20	4		14	72
Svježi grah za juhu	5	1		4	18
Rajčica u tubi	5	1		7	37
Ulja za salate	1,5		15		141
Čista nemasna goveđa ili juha od kostiju		2	3	1	
Vrhnje za doručak	9	14	10		150
Maslac - margarin	1		10		92

Naziv jela odnosno namirnice	količina	bjelan- čevine	masti	ugljiko- hidrati	kalorije
	(dkg)	(g)	(g)	(g)	
Punomasni sir za doručak	6	21	15		225
Mlijeko (obrano)	2,5dcl	8	10	12	175
Jogurt	2 dcl	4	7	8	117
Kiselo mlijeko	3 dcl	8	10	12	175

Čaj, žitna kava, limunada bez šećera je dozvoljena u željenim količinama. Jela začinjamo sa začinima koje jelo zahtjeva: češnjak, timijan, kim, majčina dušica, mažuran, lovorov list i sl. Dozvoljena je željena količina, ali pazimo da ih upotrebujemo u pravilnom omjeru da jelo ne izgubi svoga znakovitog originalnog okusa. Juhe vitaminski obogatimo nasjeckanim peršinom.

Količine su pisane za jednu osobu, normativi su postavljeni za sirove i očišćene namirnice.