

Diabetes mellitus

Sladkorna dieta

Adam Brod

Tudi diabetiki se lahko cenejše hranijo. Primer jedilnika za sedem dni:

Zajtrk:

Ponedeljek: čaj z limono, skuta brez smetane, črn kruh
Torek: bela kava, jajčna omleta z zelenjavo
Sreda: pomarančni sok, ½ hrenovke, kruh
Četrtek: kakao, tanki palačinki z dušenimi jabolki
Petek: topla limonada, sataraš z jajcem, črn kruh
Sobota: kislo mleko ali jogurt, črn ali graham kruh
Nedelja: sadna čežana, mleko

Malica dopoldanska:

Ponedeljek: jabolko
Torek: kompot iz svežega sadja (brez sladkorja)
Sreda: mleko (posneto)
Četrtek: banana
Petek: jogurt
Sobota: marelice
Nedelja: nemasten sir (ementalec), kruh

Kosilo:

Ponedeljek: gobova juha, dušeno sveže zelje z naravnim zrezkom, vanilijev puding
Torek: čista kostna juha (nemastna), nadevana paprika, sadna solata
Sreda: špinačna kremna juha, pražena piščančeva jetrca, dvojna zelena solata, čaj z limono
Četrtek: zelenjavna juha, gratinirana cvetača, krompirjev pire, mlečni šodo
Petek: čista goveja juha, ocvrti piščanec, pesa v solati in dvojna zelena solata, jabolčni zavitek
Sobota: sadna juha s snežnimi žličniki, stročji fižol v omaki, testenine, 1 dcl cvička ali kraškega terana
Nedelja: nemastna goveja juha s korenčkom, kuhana nemastna govedina, pražen krompir, jajčni hren, dvojna zelena solata, turška kava

Malica popoldanska:

Ponedeljek: grape fruit (grenivka) ali pomaranča
Torek: snežna pena
Sreda: kakao
Četrtek: kompot od svežega sadja
Petek: limonada
Sobota: bela kava
Nedelja: mleko ali sadni sok

Sladkorna dieta

Prehrana diabetikov mora biti individualna. Kar neki bolnik prenese, drugemu škodi, saj je lahko tudi diabetik bolan na drugih organih – jetrih, ledvicah, žolču itd. Tak bolnik mora uživati kombinirano dietno prehrano. Posebno pozornost pri prehrani diabetikov posvetimo ogljikovim hidratom. Bolnik naj jih dobi le toliko, kolikor jih lahko predela njegova poškodovana trebušna slinavka. Glede na to, koliko ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob in kalorij lahko prejme diabetik na dan, delimo diabetična obolenja v osem skupin:

1. skupina

122g ogljikovih hidratov
59g beljakovin
55g maščob
1257 kalorij

2. skupina

146g ogljikovih hidratov
76g beljakovin
70g maščob
1563 kalorij

3. skupina

148g ogljikovih hidratov
79g beljakovin
85g maščob
1725 kalorij

4. skupina

183g ogljikovih hidratov
90g beljakovin
90g maščob
1961 kalorij

5. skupina

213g ogljikovih hidratov
94g beljakovin
95g maščob
2147 kalorij

6. skupina

253g ogljikovih hidratov
98g beljakovin
95g maščob
2328 kalorij

7. skupina

282g ogljikovih hidratov
104g beljakovin
100g maščob
2500 kalorij

8. skupina

307g ogljikovih hidratov
124g beljakovin
120g maščob
2874 kalorij

Katera dietna skupina je potrebna za posameznega bolnika, pa določi zdravnik, ko pacienta pregleda. Pri pripravi jedil za sladkorne bolnike moramo vedeti, da živila lahko kuhamo, pečemo, cvremo, dušimo, gratiniramo in pražimo. Vedeti pa moramo, koliko beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov in kalorij vsebuje posamezna vrsta živil, ki jih bomo pripravili.

Zatorej je treba znati kuhati, nadalje je treba poznati normative za posamezne jedi, ki jo bomo pripravljali, šele nato pa izračunamo koliko posameznih živil lahko zaužijemo, da ne presežemo predpisanih količin. Pri pripravi uporabljamo čim manj moke, sladkorja ne uporabljamo nič, pač pa jedila sladimo z umetnimi sladili (saharin). Jedila pripravljamo na maslu, masti ali olju. Hrana naj ne bo premastna in naj bo vedno sveža. Tudi diabetiki naj jedo večkrat na dan. Jedila naj bodo okusno pripravljena in lepo servirana. Uporabljamo največ domačih začimb. Jedi naj ne bodo pekoče. Nudimo svežo in kuhano zelenjavo.

Diabetiki lahko uživajo vse vrste nemastnega mesa, nemastne mlečne proizvode, vse vrste zelenjave in začimb, od pijač pa jim nudimo čaje, kavo, limonado, slatine, doma pripravljene sokove brez sladkorja in čisto kostno, govejo ali perutninsko juho.

Jedilniki moraju biti pravilno sestavljeni, tako da ne vsebujejo preveč enoličnih živil, oz. biti moraju pestri. Če bi nudili diabetiku opoldne pri kosilu preveč ogljikovih hidratov in bi jih nudili zvečer toliko manj, ne moremo govoriti o pravilno sestavljeni prehrani. Tu moramo poiskati pravo sorazmerje, zato naj zajtrk sestavlja napitek s poljubno jedjo, pri kosilu pa nudimo juho, glavno jed s prilogo, solato ter eventualno še sladico brez sladkorja. Večerje naj bodo lažje, vendar ne pozabimo na vitaminska živila. Uživajo lahko bel, črn in koruzni kruh. Razlika je le v tem, da črnega, graham ali koruznega kruha lahko pojedete več, ker vsebuje manj ogljikovih hidratov.

Prikuhe in ostala jedila pripravljamo tako, da dobimo iz samih sestavin toliko omake, da jih ni treba gostiti z moko, saj lahko tisto količino ogljikovih hidratov, ki bi jih porabili za zgoščevanje, uporabimo v drugem smislu – npr. s povečano količino zelenjavnih jedi, mesa itd. Ker diabetik lahko uživa vsa živila, razen sladkorja in jedi, ki sladkor vsebujejo, jedilnike sestavljamo tako, da jih čim bolj približamo menujem zdravega človeka. Pazimo pa, da ne presežemo od zdravnika predpisane količine ogljikovih hidratov, maščob, beljakovin in kalorij. Sladice naj bodo nemastne in brez sladkorja ali pa sladkane s saharinom. Diabetikom pripravljamo tudi dosti kompotov iz svežega sadja. Ker pa sadje že samo po sebi vsebuje sladkor, teh ne sladkamo. Diabetik sadni sladkor lahko presnavlja, zato naj jedilniki vsebujejo sveže sadje. Tako bomo jedilnike tudi vitaminski obogatili.

Živila tehtamo, pa tudi servirajmo jih lepo. Tudi hrana za sladkorno bolnega naj bo pravilno in lepo pripravljena. V začetku bo tisti, ki kuha za diabetika, moral res vsa živila tehtati, kasneje pa si bo že določene količine zapomnil (predvsem tiste ki vsebujejo več ogljikovih hidratov) vendar je potrebno včasih pravilnost teh količin le kontrolirati s tehtnico.

Bolnišnice in zdravilišča prehranjujejo večje število diabetikov, zato tu pripravljajo takoimenovano standardno sladkorno dieto, ki vsebuje 150 do 160g ogljikovih hidratov, 80g beljakovin, 80g maščob in 1700 kalorij. To dieto potrebuje največ diabetikov.

Na podlagi opisanih normativov za sladkorne bolnike določite količine posameznih živil, tako da prehrana ne preseže od zdravnika predpisanih količin ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob in kalorij. Upoštevajoč te količine si jedilnike lahko sami sestavljamo po lastnem okusu. Jedilniki bodo cenejši, če boste vanje vključili več rastlinskih beljakovin: stročji fižol in fižol v zrnju, grah, leča, nadalje mleko, sir, skuto, jogurt, kisló mleko, jajca in ribe, kakor tudi jela iz drobovine.

Tudi diabetik naj je večkrat na dan, vsaj petkrat, tako da prebavo čim enakomernejše obremeni, oziroma da ta ni pri posameznih obrokih preobremenjena.

Juhe nudimo največkrat zelenjavne. Mesne pa naj bodo nemastne in brez zakuhe. S tem smo tudi ustvarili rezervo ogljikovih hidratov, ki jih bomo lahko zaužili pri glavni jedi v obliki priloge ali pa kot kruh, še posebno če smo pripravili zelenjavno jed. Solate nudimo dvojno količino (predvsem zelene), pri kuhanih solatah (pesi, korenčku, črni redkvici, kisli repici, stročjem fižolu itd) pa moramo upoštevati količine ogljikovih hidratov, ki jih ta zelenjava vsebuje. Solate naj bodo nemastne, vse jedi pa sveže pripravljene. Diabetiki lahko tudi zaužijejo poljubno količino pijač (čajev, limonade, radensko, čiste nemastne goveje ali kostne juhe) ki ne vsebujejo ogljikovih hidratov. Jedila naj ne bodo preslana in preveč začinjena. Jejmo počasi in jedila v ustni votlini z zobmi dobro obdelajmo. Žganih pijač diabetik ne sme uživati. 1dcl cvička ali krakega terana lahko, vendar je treba vedeti, da tudi ta količina vsebuje okrog 70 kalorij, 1 dcl piva pa 5g ogljikovih hidratov in 50 kalorij. Pijače sladkamo s saharinom ali pa zaužijemo grenke. Kompotov navadno tudi z umetnimi sladili ne sladkamo, saj sadje že samo po sebi vsebuje sladkor, ki ga pa diabetik lahko presnavlja.

Če smo zaužili srednje mastno zakuhano govejo juho z rezanci, fritati itd, potem pač pri glavni jedi količino ogljikovih hidratov, kolikor jih vsebuje zakuha, zmanjšamo, ravno tako zmanjšamo maščobo. S tem tudi potrjujem trditev, da diabetika lahko približamo čim bolj normalnemu načinu prehrane. Ker pa pri sladkornih bolnikih za uravnovešenje presnove ogljikovih hidratov ni dovolj le pravilna prehrana, tem zdravnik predpiše še dodatno zdravljenje z inzulinom ali antidiabetičnimi tabletami.

Normativi živil oz. jedil za sladkorno dieto:

Naziv živila oziroma jedi	količina	beljako- vine	maščo- be	ogljikovi hidrati	kalorije
	(dkg)	(g)	(g)	(g)	
Teletina za zrezek	12	28	20		300
Srednje mastna govedina za kuhanje	15	35	25		375
Nemastna govedina za zreske	12	28	4		300
Piščanec za peko	24	56	40		600
Nemastna kokoš za kuhanje	24	56	40		600
Srednje mastna govedina za gulaš	12	28	20		300
Pusta svinina ali teletina za sesekljane zreske	15	35	25		375
Pečen puran (nemastni)	21	49	35		525
Fazan	21	49	35		525
Ribe (razen krpa in jegulje)	15	35	25		375
Jetra (za praženje)	15	35	25		375
Nemastna teletina ali svinina za obaru	9	21	15		225
Pljuča v omaki	18	42	30		450
Vampi	18	42	30		450
Teletina, govedina, svinina nemastna za enolonč.	9	21	15		225
Mleto nemastno meso za hašeje	9	21	15		225
Divjačine za dušenje	21	49	35		525
Domači zajec za paprikaš	18	42	30		450
Par hrenovk		14	10		150
Safalada	10	14	10		150
Pariška salama	9	21	15		225
Nemastna šunka	9	21	15		225
Pečena jagnjetina	21	49	35		525
Čebula za gulaš	10	2		7	37
Maščoba za jedi v omaki	1,5		15		141
Maščoba za peko	1,5		15		141
Slanina kot dodatek jedem	2		10		141
Jajce za paniranje (1/2)		4	2,5		37
Drobtine za paniranje	4	4		30	140
Celo jajce		7	5		75
Graham kruh	7	4		30	140
Črni kruh	6	4		30	140
Koruzni kruh	7	4		30	140
Bel kruh	5	4		30	140
Bela moka za palačinke	4	4		30	140
Koruzna moka za palento	4	4		30	140
Pšenični zdrob	4	4		30	140
Riž za dušenje	4	4		30	140

Naziv živila oziroma jedi	količina	beljako- vine	maščo- be	ogljikovi hidrati	kalorije
	(dkg)	(g)	(g)	(g)	
Testenine za prilogo	2	2		15	70
Fižol za pasulj	9	6		45	280
Krumpir za prilogo	15	3		23	105
Sadje za kompot: jabuka breskve, marelice, borovnice, ribez, maline, višnje	20			20	82
Slive in hruške za kompot	14			20	82
Pomaranče za sadnu solato	20			20	82
Sveži ananas za sadno solato	16			20	82
Grozdje za kompot	10			20	82
Suho sadje za kompot	4,5			30	210
Banane za sadno solato	10			20	82
Korenček kot prikuha	20	4		14	74
Kolerabica kot prikuha	20	4		14	74
Stročji fižol v omaki	20	4		14	74
Dušeno mlado zelje	20				
Ohrovt	20				
Sveži paradižnik za solato	20				
Cvetača za solato	20				
Mlade bučke za prikuhu	20				
Por za prikuhu	20				
Gomolj zelene za solato	20				
Beluši za prikuhu	20				
Sveža paprika za solato	20				
Špinača na kremni način	20				
Sveže gobe	20				
Rdeča redkvica za solato	20				
Kumarice za omake in solato	20				
Rdeča pesa za solato	15	3		10	55
Hren h govedini	5	1		4	18
Črna redkev za solato	15	3		10	55
Motovilec, zelena solata	20				
Stročji fižol za solato	15	3		10	55
Kislo zelje	20				
Kisla repa	20	4		14	72
Sveži grah za juho	5	1		4	18
Mezga za paradižnikovo omako	5	1		7	37
Olja za solate	1,5		15		141
Čista nemastna goveja, kokošja ali kostna juha		2	3	1	
Skute za zajtrk	9	14	10		150
Maslo – margarina	1		10		92

Naziv živila oziroma jedi	količina	beljako- vine	maščo- be	ogljikovi hidrati	kalorije
	(dkg)	(g)	(g)	(g)	
Polnomastni sir za zajtrk	6	21	15		225
Mleko (posneto)	2,5dcl	8	10	12	175
Jogurt	2 dcl	4	7	8	117
Kislo mleko	3 dcl	8	10	12	175

Čaj, žitna kava, limonada, slatina, seveda brez sladkorja. Dovoljena je poljubna količina. Jedila začinjamo z začimbami, ki jih jed zahteva: česen, timijan, šetraj, kumina, pehtran, žajbelj, majoron, lovorov list itd. Dovoljena je poljubna količina, vendar pazimo, da jih uporabljamo v pravem razmerju, da jed ne izgubi svojega značilnega originalnega okusa. Jedi (juhe, prikuhe) vitaminsko obogatimo s sesekljanim peteršiljem.

Količine so pisane za eno osebo, normativi so postavljeni za surova že očiščena živila !