

## OSNOVNE SMJERNICE U LIJEČENJU ŠEĆERNE BOLESTI

**Šećerna bolest** je u osnovi uzrokovana prevelikom količinom glukoze u krvi. Do bolesti dolazi ako gušterača sasvim prestane proizvoditi inzulin, proizvodi nedjelotvoran inzulin ili ga proizvodi u nedovoljnim količinama. Inzulin je hormon koji potpomaže resorpciju i skladištenje glukoze (šećera) u stanice. Ukoliko inzulin ne uspijeva kontrolirati glukozu, razina glukoze u krvi raste iznad normale i uključuje probleme kao što su pojačano mokrenje, žeđ, slabost, umor te razne komplikacije koje nastaju kao posljedica nekontrolirane glikemije, odnosno povišenih vrijednosti glukoze u krvi.

### Osnovna načela u liječenju šećerne bolesti:

1. Pravilna prehrana
2. Tjelesna aktivnost
3. Lijekovi za snižavanje glukoze u krvi
4. Edukacija (zdravstveni odgoj o šećernoj bolesti)
5. Samokontrola razine glukoze u krvi te glukoze i acetona u mokraći
6. Izbjegavanje hipoglikemije

### Ciljevi u liječenju šećerne bolesti dijetoterapijom je postići:

- Odgovarajuću razinu glukoze u krvi
- Profil lipida i lipoproteina koji smanjuju rizik od srčanožilnih bolesti
- Uredan krvni tlak
- Postići i održati ciljanu tjelesnu masu
- Unos odgovarajućih nutrijenata kako bi se primijenili zdravi obrasci pravilne prehrane, ali u skladu s osobnim i kulturološkim osobinama te sposobnostima mijenjanja navika
- Zadržati užitak u konzumiranju hrane s naglaskom na raznovrsnu prehranu

**Temeljne sastavnice prehranbenog plana su:** energijski unos, broj obroka, sastav nutrijenata, odgovarajuće porcije serviranja prema skupinama hrane i količini ugljikohidrata te raznovrsna hrana kako bi se postigao odgovarajući unos vitamina, minerala i vlakana. Istovremeno treba voditi računa o restriktivnom unosu soli i alkohola.

### Pravilna prehrana i redovitost unos obroka ima značajnu ulogu u liječenju

Rasporediti cjelodnevni energetske unos hrane na najmanje 3-6 obroka:

- Obroke rasporediti na **3 glavna, 2 međuobroka i 1 noćni obrok** (ukoliko ste na terapiji oralnim hipoglikemicima, bazalnom inzulinu u kombinaciji s oralnim hipoglikemicima ili predmješanim humanim inzulinima).
- Obroke rasporediti na **3 glavna i 1 noćni obrok** (ukoliko ste na bazal bolusnoj inzulinskoj terapiji ili predmješanim inzulinskim analogima u dvije ili tri doze).

**Smanjenje tjelesne mase** može se postići ako se unos hrane umanjuje za 500-750 kcal od ukupnog dnevnog energijskog unosa. Preporuka za žene je 1200-1500 kcal/dan, a za muškarce 1500-1800 kcal/dan. Prednost gubitka na tjelesnoj masi već od 7% vidljiva je na rezultatima krvnih pretraga.

**Ugljikohidrati** predstavljaju glavni izvor energije, izvor su prehrambenih vlakana, daju okus hrani, te **su glavni regulator postprandijalne razine glukoze u krvi**. Kontroliranjem unosa ugljikohidrata, bilo brojanjem ugljikohidrata ili procjenom zasnovanom na iskustvu, ostaje ključna strategija u postizanju regulacije glikemije, jer oni su ti koji podižu razinu šećera u krvi nakon obroka.

Prema svojem kemijskom sastavu hrana je podijeljena u **šest osnovnih skupina**: kruh i zamjene, voće, povrće, mlijeko i zamjene, meso i zamjene, masnoće i zamjene. Prve četiri skupine su izvor ugljikohidrata, mlijeko i zamjene je i izvor proteina uz meso i njegove zamjene. Za dobro zdravlje treba savjetovati unos ugljikohidrata iz povrća, voća, cjelovitih žitarica, mahunarki i mliječnih proizvoda umjesto unosa ugljikohidrata iz drugih namirnica, posebice onih koje sadrže dodane masti, šećere ili sol.

Jedna **ugljikohidratna jedinica** sadrži **15 grama** ugljikohidrata (s rasponom toleriranja od 11 do 20).

**Hrana je osnovni čimbenik izazivanja, pogoršavanja i kontrole šećerne bolesti, jer hrana na više načina djeluje na šećernu bolest.** Pretjerano uzimanje određene hrane koja dovodi do naglog porasta glukoze u krvi predstavlja dodatni teret za gušteraču i lučenje inzulina dok smanjeno uzimanje takve hrane održava vrijednost glukoze ujednačenima. Neka hrana sadrži tvari koje potiču aktivnost inzulina ili same izravno djeluju na regulaciju glukoze.

**Hrana po skupinama koja je češće poželjna na jelovniku osoba sa šećernom bolesti, ali u preporučenim jedinicama serviranja:**

**Žitarice i grahorice** (izvor su vlakana, minerala i vitamina)

✓ Zob · ječam · raž · heljda · grah · grašak · leća · slanutak

**Voće** (izvor vlakana, minerala, vitamina i antioksidansa)

✓ Bobičasto voće (borovnice, kupine, maline, jagode) · citrusi (grejp, naranča, mandarina) · jabuke · kivi · kruške · marelice · breskve · višnje

**Povrće** (izvor vlakana, minerala, vitamina i antioksidansa)

✓ Mahune · brokula · gljive · luk · poriluk · špinat · blitva · kupus · rajčica · kelj · raštika · batat

**Mlijeko i zamjene** (izvor proteina, kalcija, fosfora)

✓ Fermentirani mliječni proizvodi (kefir, acidofil, probiotik, jogurt) · bijela kava od kavovine

**Meso i zamjene** (izvor proteina, minerala, a plava riba izvor je omega 3 masnih kiselina)

✓ Riba (osobito plava: srdela, skuša, tuna) · losos · puretina · piletina · kunić · jaja

**Masnoće i zamjene**

✓ Maslinovo ulje · bučino ulje i sjemenke · chia i lanene sjemenke · orašasti plodovi (orasi, bademi, lješnjaci)

**Začini**

✓ Cimet · đumbir · kurkuma · kajenski papar · bosiljak · ružmarin · kopar · komorač · kumin

**Napitci**

✓ Čaj (zeleni · kopriva · stolisnik · kamilica · matičnjak · menta · maslačak · đumbir s limunom)

**Voda**

✓ Dnevno je potrebno popiti oko 1,5 L vode.

**Najbolja preporuka za oboljele od šećerne bolesti je pridržavati se dijabetičke prehrane što se tiče rasporeda jedinica i količine hrane, a bazirati obroke na mediteranskom tipu prehrane (povrće, voće, žitarice, ribe, maslinovo ulje, mediteranski začini).**