

PRAVILNA PREHRANA IZNIMNO JE VAŽNA U PREVENCIJI ŠEĆERNE BOLESTI I DOBROJ REGULACIJI GLIKEMIJE

Promjena prehrambenih navika i stila života djelotvoran je i siguran način za poboljšanje regulacije glikemije, a uključuje edukaciju, nutritivnu terapiju, tjelesnu aktivnost, prestanak pušenja i psihosocijalnu skrb. To se smatra „prvom linijom“ terapije, pri postavljanju dijagnoze te kao „koterapija“ za pacijente koji trebaju lijekove za snižavanje razine glukoze u krvi. Ne postoji jedinstven način prehrane koji odgovara svim oboljelima niti idealan omjer unosa ugljikohidrata, masti i proteina koji bi bio optimalan za sve oboljele od šećerne bolesti tipa 2. Međutim, treba slijediti stručne smjernice koje preporučuju individualno prilagođene načine prehrane koji potiču unos hrane s odgovarajućim pozitivnim utjecajem na zdravlje, a smanjuju unos hrane s dokazano štetnim djelovanjem. **Mediterranski način prehrane, DASH dijeta** i prehrana temeljena na hrani biljnog porijekla primjeri su zdravih načina prehrane koji su u istraživanjima pokazali pozitivne rezultate, ali se trebaju temeljiti na individualnim preferencijama, potrebama i ciljevima. Mediteranska dijeta, bogata jednostruko nezasićenim mastima, može poboljšati metabolizam glukoze i smanjiti rizik za razvoj srčanožilnih bolesti. Za vegeterijanski način prehrane utvrđeno je da snižava razinu HbA1c, ali ne i razinu glukoze natašte.

Ciljevi nutritivne terapije

1. Promicati i podržavati zdrav način prehrane, naglašavajući važnost raznolike, nutritivno bogate hrane konzumirane u odgovarajućim veličinama serviranja, s ciljem poboljšanja sveukupnog zdravlja kako bi se:
 - postigla i održavala ciljana tjelesna masa
 - postigle odgovarajuće, individualne vrijednosti glikemije, krvnog tlaka i lipida
 - odgodile ili spriječile komplikacije koje uzrokuje šećerna bolest
2. Zadovoljiti individualne nutritivne potrebe koje se temelje na osobnim i kulturološkim preferencijama, dostupnosti zdrave hrane, želji i sposobnostima za mijenjanje postojećih navika.
3. Zadržati užitak u konzumiranju hrane.
4. Osigurati oboljelima od šećerne bolesti praktične savjete kako bi primijenili zdrave prehrambene navike.
5. Odrediti specifične, mjerljive, realne i kroz određeno vrijeme dostižne ciljeve.

Gubitak tjelesne mase

Svi oboljeli od šećerne bolesti koji su pretili ili imaju prekomjernu tjelesnu masu, trebali bi biti svjesni zdravstvene prednosti gubitka viška kilograma. Postoje čvrsti i dosljedni dokazi da i manji gubitak na tjelesnoj masi

može odgoditi napredovanje predijabetesa u šećernu bolest tipa 2. Umjereni gubitak tjelesne mase dovodi do smanjenja HbA1c kod pacijenata sa šećernom bolesti tipa 2, ali i doprinosi kvaliteti života te smanjenoj potrebi za medicinskom terapijom. **Smanjenje tjelesne mase može se postići smanjenjem dnevnog energijskog unosa za 500-750 kcal**, odnosno unosom 1200-1500 kcal/dan za žene i 1500-1700 kcal/dan za muškarce, prilagođeno početnoj tjelesnoj masi pojedinca.

Brojanje ugljikohidrata

Kod oboljelih od šećerne bolesti tipa 1 ili tipa 2 koji sami određuju potrebnu dozu inzulina ili su na oralnim hipoglikemicima, edukacija o brojanju ugljikohidrata ili procjeni njihove količine u obroku može poboljšati kontrolu glikemije.

Pojedinci s fiksnom dnevnom dozom inzulina, kod planiranja obroka trebali bi voditi računa o što ravnomjernije raspoređenom unosu ugljikohidrata po obrocima te poštivati ustaljeno vrijeme konzumacije obroka.

Kod osoba čiji raspored obroka i unos ugljikohidrata varira, iznimno je važno redovito savjetovanje kako bi dobro razumjeli kompleksnu povezanost unosa ugljikohidrata i potrebu za inzulinom.

Posebne skupine

Za oboljele od šećerne bolesti tipa 2 koji nisu na inzulinu, starije su životne dobi i sklone su hipoglikemijama učinkovit i jednostavan pristup kontroli glikemije bazira se na izboru zdravije hrane i kontroliranju veličine porcija uz pomoć tanjura.

Loša kontrola gestacijskog dijabetesa u trudnoći može dovesti do mnogobrojnih komplikacija, uključujući spontani pobačaj, anomalije fetusa, preeklampsiju, fetalnu smrt i sl. Nadalje, **dijabetes u trudnoći** povećava rizik za razvoj šećerne bolesti tipa 2 kasnije kroz život. Važno je da žene koje boluju od dijabetesa u trudnoći unose stalnu količinu ugljikohidrata usklađenu s količinom inzulina, kako bi izbjegle hiperglikemiju i hipoglikemiju. Ključna komponenta je promjena prehrambenih navika i većini žena može biti dovoljna za kontrolu dijabetesa u trudnoći. Za sve oboljele od šećerne bolesti tipa 1 i 2, predijabetesa i gestacijskog dijabetesa preporuča se individualna nutritivna terapija, po mogućnosti od strane registriranog dijetetičara.

PRAKTIČNI SAVJETI

UGLJIKOHIDRATNE SKUPINE

Glavni izvor ugljikohidrata trebaju biti cjelovite žitarice, povrće, voće, mahunarke i mliječni proizvodi, s naglaskom na hranu s višim udjelom vlakana, koja doprinosi manjem glikemijskom opterećenju.

KRUH, ŽITARICE, MAHUNARKE (izvor su vlakana, minerala i vitamina).

Prisutnost određenih vrsta vlakana, osobito viskoznih (topivih) vlakana koja se nalaze u sjemenkama čička, zobu, ječmu i mahunarkama odgađaju apsorpciju glukoze iz tankog crijeva, usporavaju rast glukoze u krvi i smanjuju maksimalnu razinu u krvi. Općenito prednost treba dati zobu, ječmu, grahu, grašaku, slanutaku, leći, heljdi, prosu, raži, i sl., ali uvijek se pridržavati preporučene porcije serviranja, jer navedena hrana uz ugljikohidrate značajan je izvor i proteina. Škrobno povrće ubraja se u zamjene za kruh i bogato je ugljikohidratima.

VOĆE je izvor vlakana, vitamina i minerala, ali uvijek paziti na porciju serviranja, jer voće je uz kruh najkoncentriraniji izvor ugljikohidrata.

1. Bobičasto voće (borovnice, kupine, maline) bogate fitonutrijentima, polifenolima koji imaju preventivnu ulogu kod kroničnih bolesti kao što su bolesti srca i šećerna bolest. Siromašne su kalorijama, a bogate vlaknima i vitaminom C.

2. Citrusi (grejp, naranča, mandarina) izvor vitamina C, folata i kalija).

3. Višnje (sadrže antioksidanse).

4. Jabuke (bogate vlaknima-pektinom, izvor vitamina C).

5. Breskve i marelice (izvor kalija, vitamina A i C te vlakana).

6. Kruške (izvor kalija i vlakana).

7. Kivi (izvor kalija, vlakana i vitamina C).

POVRĆE je izvor vlakana, minerala i vitamina s vrlo malom kalorijskom vrijednosti zbog niskog sadržaja ugljikohidrata.

1. Brokula (izvor vitamina C).

2. Mahune (izvor vitamina A i C, flavonoida, kalija, željeza, vlakana).

3. Gljive (izvor selena, željeza, kalcija, fosfora, kalija, cinka, vlakana, proteina i vitamina C).

4. Luk, češnjak, poriluk (ima antibakterijska svojstva, podiže imunitet i smanjuje upalu).

5. Špinat, blitva (bogati vitaminima A, C, folnom kiselinom i magnezijem). Karotenoidi iz špinata (beta-karoten, lutein i zeaksantin) štite od očnih oboljenja poput makularne degeneracije).

6. Kupus, kelj, prokulice, karfiol (izvor vitamina C, kalija, željeza, folne kiseline, kalcija, vlakana i fitokemikalija).

7. Rajčica (sadrži likopen, bogata kalijem, vitaminima A, C, K, folnom kiselinom i vlaknima).

8. Batat (bogat beta-karotenom, koji se u tijelu pretvara u vitamin A. Dobar izvor vitamina C, vlakana, vitamina B6 i kalija).

9. Sparoge (odličan izvor folata, vitamina C, a dobar su izvor tiamina i vitamina B6).

MLIJEKO I ZAMJENE (izvor kalcija i proteina)

Mlijeko i mliječni proizvodi su visokovrijedna hrana, jer sadrže ugljikohidrate, proteine i masti. Izvrstan su izvor kalcija. Preporuka unosa je 2 porcije serviranja, jedna u obliku napitka, te druga u obliku fermentiranog mliječnog proizvoda. Iako je sir mliječni proizvod on se ubraja u zamjene za meso jer ne sadrži ugljikohidrate nego samo proteine i masti.

NE UGLJIKOHIDRATNE SKUPINE

Prednost treba dati ribi i nemasnom mesu, te kvalitetnim masnoćama kao što je maslinovo ulje i orašasti plodovi.

MESO I ZAMJENE

1. Losos (sadrži omega-3 masne kiseline koje pomažu u prevenciji srčanožilnih bolesti i moždanog udara, smanjuju razinu triglicerida i krvni tlak. Losos je dobar izvor proteina s vrlo niskim sadržajem zasićenih masnoća i kolesterola).

2. Srdele, tuna, skuša (izvor omega-3 masnih kiselina).

3. Puretina, piletina i kunić (sadrže lako probavljive proteine, izvor mnogih minerala i vitamina).

MASNOĆE I ZAMJENE

Od preporučenih masnoća maslinovo ulje je svakako na prvom mjestu. Od ostalih "dobrih" masnoća preporučuju se ulje uljane repice, ulje i sjemenke bundeve, orasi, bademi i druge sjemenke.

Začini i napici ako se ne rade sa šećerom i mlijekom ne sadrže ugljikohidrate, a i nemaju gotovo nikakvu kalorijsku vrijednost.

ZAČINI

1. Cimet može biti dio plana liječenja, ali ne može zamijeniti propisane lijekove.

2. Bosiljak, ima iznimno bogata nutritivna i antioksidativna svojstva.

3. Đumbir, kurkuma i kajenski papar imaju snažna antioksidativna svojstva.

NAPITCI:

Za oboljele od šećerne bolesti dobar je čaj od hibiskusa, kamilice, metvice, koprive, piskavice, stolisnika, maslačka, crni i zeleni čaj koji je bogat polifenolima.

Svakodnevno, preporučeno je uzimanje 1-2 šalice kave ili kavovine (divke).

VODA je esencijalni nutrijent.

Svakodnevno je potrebna organizmu za održavanje normalnih funkcija i kemijskih procesa. Voda potiče probavu.

Preporučeni dnevni unos iznosi od 1,5-2,5 l. Dio vode unesemo kroz napitke, voće i povrće (do 1 l), a ostatak moramo unijeti tekućinom, najbolje običnom vodom.