

Zdrava uravnotežena prehrana



Upgraded
Comprehensive
Patient
Care



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

Mateja Tomažin Šporar



Univerza v Ljubljani



Mestna občina
Ljubljana



Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije –
Zveza strokovnih društev medicinskih sester,
babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije



Za uspešno celostno obravnavo bolnika



1. Nacionalni program za za obvladovanje sladkorne bolezni: Strategija razvoja 2010-2020
2. Slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2 pri odraslih osebah, 2011
3. Kurikulum za oskrbo odraslih bolnikov s sladkorno boleznijo, 2012
4. Priročnik za zdravstvene delavce, 2013

Nacionalni plan za obvladovanje sladkorne bolezni(2010-2020-AN)



- Zmanjšati pojavnost sladkorne bolezni tipa 2
- Preprečiti oz. odložiti sladkorno bolezen tipa 2 pri osebah z visokim tveganjem
- Izboljšati zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni
- Zmanjšati zaplete in umrljivost zaradi sladkorne bolezni (Ministrstvo za zdravje 2010)

Značilnosti sodobnega življenja=življenju bolniku s slad.bol



- Stresno življenje
- Delo in tekmovanje
- Storilnostna orientacija
- Pomanjkanje prostega časa
- Uspeh za vsako ceno
- Odsotnost uravnoveženja v življenju
- Pomanjkanje rekreacije

Prehranske navade Slovencev-št. 2400/1100/(25-65 let), 2012, IVZ



- Dnevni energijski vnos povišal za 6%:boljši pri višje izobraženih, boljši ekon.status, ženske
- Več maščob neprimerne sestave(cvrtje):skupina mlajši moški in natrija(soli)
- Premalo primernih OH: sadje-v redu, zelenjave premalo
- Nepravilen ritem prehranjevanja:zajtrk boljše(starejši,ženske), kosilo osrednji obrok , le 1/3 zaposlenih 3/obrok dnevno
- 58.8% odraslih telesno nedejavnih: premalo telesno aktivni 1/3 1-tedensko ali manj,10% nič tel.dej.:
- Pitje čaja in vode-večji delež
- Polovica meni prevelika t.t.:kritična ocena t.t-leto 2012 54.6 %

Kako se zdravi SB



- Zdrava prehrana: prehrana za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 1 in tipa 2, nosečnice: DEL ZDRAVLJENJA
- Edukacija
- znižanje telesne teže,
- telesna aktivnost,
- zdravljenje z antidiabetičnimi sredstvi
- zdravljenje z insulinom
- Samokontrola in samovodenje bolezni

Zdrava prehrana= ključna



VČASIH: polna prepovedi-dieta!!!

**DANES : načela ZDRAVE
PREHRANE s prilagoditvami
zmožnostim in potrebam
POSAMEZNIKA**

- *Nutrition therapy-recommendations*
- *Kurikulum za edukacijo o oskrbi odraslih bolnikov s sladkorno boleznijo, 2012*
- *Priročnik za zdravstvene delavce, 2013*

Lahka ali težka naloga(izziv!)



- Izbira, kaj pojesti, če si zdrav? Kaj šele, če je prisotna katera od nenalezljivih kroničnih bolezni(sladkorna bolezen)
- Potrebno je loviti ustrezno razmerje: uravnoteženo prehrano, fizično aktivnostjo in zdravili

Prehrana v družinskem krogu



- družina(ženske z GD- vpliv na novo generacijo)
- Cilj: nastop sprememb v zvezi z znanjem o bolezni in novim življ. slogom:dolgi rok



Novoletne obljube



1.	Zmanjšati stres	60%
2.	Preživeti več časa z družino in prijatelji	58%
3.	Več časa porabiti za šport in rekreacijo	52%
4.	Vzeti si več časa zase	49%
5.	Izboljšati prehranjevalne navade	44%
6.	Hujšati	34%
7.	Bolj pazljivo ravnati s financami	32%
8.	Manj časa presedeti pred TV, piti manj alkohola, nehati kaditi	18%

Vpliv dejavnikov tveganja pri prehranjevanju



- Slabi vedenjski vzorci v prehrani in življenju so večji dejavnik tveganja, ki ogrožajo zdravje in večajo obolevnost, smrt;
- Dobri-varovalni dejavnik: krepi in večja kvaliteto življenja ter podaljšuje.....



Pravilna dnevna razporeditev hranil



- zajtrk in malica 40%(25+15)
dnevnega vnosa energije
- kosilo in popoldanska malica
40%(30+10)
- večerja 20% dnevne količine
energije: *Pri večini je danes ravno
obratno: do kosila minimalni vnos :
20% - potem vse ostalo*



Jejte pametno!



Upgraded
Comprehensive
Patient
Care



MyPyramid

STEPS TO A HEALTHIER YOU

MyPyramid.gov



GRAINS

VEGETABLES

FRUITS

MILK

MEAT & BEANS

Načrtovanje s piramido omogoča



- Raznovrstnost prehranjevanja: različna: živila iz vsake skupine
- Uravnoteženost: več živil iz dna piramide, manj z vrha
- Zmernost: le pravilne-primerne količine
- VEDNO NAJ SLEDI RAZLAGA

Zastopanost posameznih hranil



- Maščobe 30%
- Ogljikovi hidrati 45-50%
- Beljakovine 15-20%
- sol, vlaknine, voda.

Pomen OH v prehrani



- Ogljikovi hidrati so in bodo ostali najpomembnejše hranilo : ENERGIJA
- Več vrst: Sestavljeni, enostavni, topni, netopni
- **Prevelik** vnos enostavnih OH in živil z visokim GI povzročata dvig ks posl. vpliva na povečevanje t.t. (del se pretvori v ma.-nalaganje ma.)

Izbira sestavljenih OH z veliko dietnih vlaknin



- Upočasnijo prebavo ogljikovih hidratov-zmanjšajo porast glukoze po obroku
- Škrobna ž.
- Sadje
- Zelenjava



600 g sadja in
zelenjave(400 g)



Upgraded
Comprehensive
Patient
Care



Sadje



- Velik PROBLEM-Prevelik vnos
- dnevno zaužiti 150-250 g sadja (2/3 SADEŽE/ na dan): zeleno, oranžno, rdečo, belo, modro-vijolično
- bogat vir vitaminov, mineralov in topnih prehranskih vlaknin in antioksidantov
- več presnega sadja, kot kuhanega
- omejiti tropsko sadje: banane, kak grozdje in prezrelo sadje, češnje, suho s.



GI- Ogljikovi hidrati



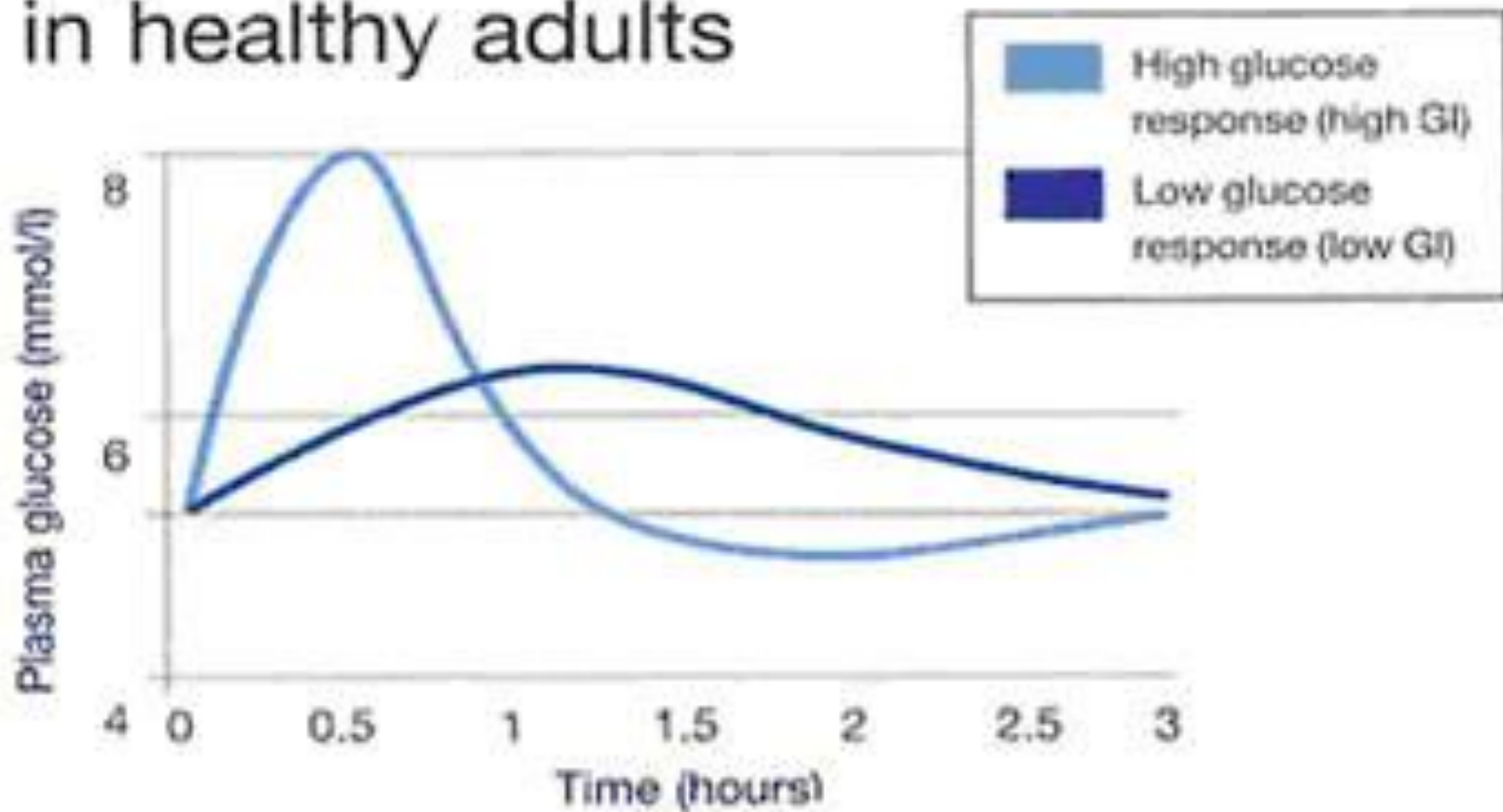
"SLABI": nad 50

- Beli sladkor, sladke pijače, med
- Bela moka, beli kruh, bele testenine
- Koruzna moka, polenta, koruzni, kosmiči
- Lubenica, banana, melona

"DOBRI": pod 50

- Neoluščena žita (pol.pšenica, pira, ajda, rž, ječmen)
- Neoluščen riž
- Grah, leča, stročji fi
- Zelenjava, primerno zrelo sadje, oreščki

Glycemic response in healthy adults



Plasma glucose response (mmol/L) from a high vs low GI food. The change in blood glucose concentration over time is expressed and calculated as the area under the curve (AUC) (Wolever et al, 1991).

Tabela glikemičnih indeksov (GI)		
<i>visok GI je nad 60</i>	<i>srednje visok GI je med 40 in 60</i>	<i>nizek GI je pod 40</i>
100 - glukoza	60 - sirova pica	37 - paradižnikova juha
95 - francoski kruh	59 - borovničeva torta	36 - jabolko
91- Gatorade	57 - pomarančni sok	36 - hruška
85 - pečen krompir	57 - testo za pico	36 - polnozrnat špageti
84 - corn flakes	56 - kuhan krompir	35 - energij. tablica (Powerbar)
83 - krompir, instant	56 - bel riž, dolgozmat	34 - čokoladno mleko
82 - rižev krispy	55 - rjav riž	33 - PR bar
82 - riževi keksi	55 - keksi iz ovsene moke	33 - jogurt, sladkan
82 - krompir iz mikrov. pečice	55 - jagodna marmelada	32 - posneto mleko
80 - vanilijevi vafli	55 - marelična marmelada	31 - sojino mleko
76 - krof	55 - pop corn	31 - suhe marelice
76 - pomfri	55 - sadni koktajl	30 - zelen fižol
74 - graham krekerji	55 - koruza	30 - banana, polzrela
74 - slani keksi	55 - mango	29 - leča
74 - pire krompir	54 - sladki krompir	27 - mleko, polnomastno
73 - med	54 - krompirjev čips	25 - grenivka
73 - zrnat čips	53 - polnozmat kruh	25 - breskve
72 - lubenica	52 - banana, dobro zrela	25 - ječmen
72 - smoki	52 - kivi	24 - slive
71 - korenček	50 - fižol v pločevinki	23 - fruktoza
70 - beli kruh	49 - ovseni kosmiči	22 - češnje
70 - toast	49 - sirovi tortelini	18 - soja
69 - drobtine	49 - čokolada	14 - arašidi
68 - pijače kot npr. Fanta	48 - kuhan fižol	14 - nemasten jogurt, 0,1 %
68 - čokoladica Mars	48 - grenivkin sok	
67 - lešniki	47 - riž, beli, kuhan na pari	
66 - ananas	46 - laktoza	
66 - gobova juha	44 - juha iz leče	
65 - sladkor	44 - kosmiči z veliko vlaknin	
65 - instant ovseni kosmiči	43 - grozdje	
65 - rogljički	43 - pomaranča	
64 - rozine	43 - puding	
64 - vložene marelice	42 - polnozrnat muesli	
64 - rdeča pesa	41 - špageti (brez omake)	
64 - makaroni s sirom	41 - polnozrnat kruh	
61 - sladoled	41 - jabolčni sok (nesladkan)	
61 - hamburger (kruh)		
60 - otrobi		



Upgraded
Comprehensive
Patient
Care

OH enota pri žitih in žitnih izdelkih



30g kruha = 15gOH



**85g kuhane ajdove kaše
= 15gOH**



60g kuhanih testenin = 15gOH



OH enota pri sadju



Upgraded
Comprehensive
Patient
Care

130g jabolko = 15gOH



**300g malin =
15gOH**



OH enota pri zelenjavi



200g mešane solate = 5gOH



**200g
paradižnika =
5gOH**

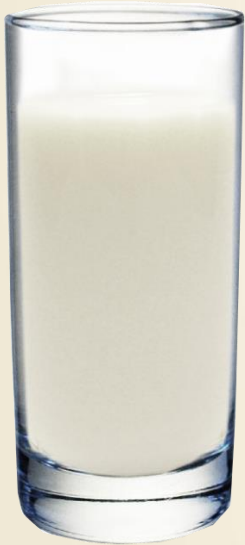


OH enota pri mleku



Upgraded
Comprehensive
Patient
Care

250 ml mleka = **10 g OH**



OH enota pri stročnicah



100g fižola = 15g OH



OH enota pri sladica



35g francoskega rogljiča = 15gOH



Primerna razporeditev čez dan pri **petih** obrokih



E/kcal	Zajtrk OH	Malica OH	Kosilo OH	Malica OH	Večerja OH	Skupaj OH
1200	30	20	50	20	30	150
1500	40	20	60	20	40	180
1800	50	30	70	30	40	220

Ogljikovi hidrati v obroku



Vrsta živila	Količina živila	gOH
mleko	200g	12g
ovseni kosmiči	50g	30g
pomaranča	150g	15g
mandeljni	25g	3g
		skupaj 60g



Omejitev vnosa maščob



- 10% nasičenih in transnenasičene - pod 8% pri povišanem LDL
- Ne več kot 10% polinenasičenih
- 10-20% cis-mononenasičenih
- 3- Ω MK
- 300(200)mg holesterol
- **MANJŠI VNOS MASTNE HRANE**

Maščobe



- **Nasičene:** goveji loj, kokosova mast, rastlinska mast, surovo maslo, sladko-kisla s., suhomesnati-mesni izdelki, slanina, ocvirki, mastni siri, namazi
- **Transnenasičene:** čips, ocvrta hrana, hitra hrana, piškoti, trde margarine,
- **Mononenasičene:** oljčno, repično, arašidno olje, oreščki

Živila z manj maščobami/ 1



- Mleko in jogurti z manj m.m., siri z do 30% in skuta z do 10 oz. največ 20% m.m.,
- nadomestitev žival. ma. z z rastlinskimi (olivno olje, repično, arašidno!),
- piščančje, puranovo meso brez kože, tudi rdeče meso, ustrezne ribe: mastne ribe hladnih voda: losos, slanik, oslič, skuša, rečna postrv, lipanj



Živila z manj maščob/ 2



- piščančji in puranji izdelki: salame, hrenovke....
- Omejitev jajc in drobovine
- maščob za namaze
- Izogibanje pripravljenih omak in polivk
- Oreščki(6)=1 enota
- (100g=500 Kcal)



150g ribe ali 40g pišč.prsi =
0g OH



Beljakovinsko pravilo:

Količina beljakovinskega živila (**70-100g**), ki ni večja od velikosti dlani, ne povzroči kasnega porasta krvnega sladkorja. (**ne štejemo OH**)

25g sira ali 50g
topl. sirčka = 0g OH



Upgraded
Comprehensive
Patient
Care



Primerni načini toplotne obdelave hrane



- **Kuhanje**: v majhnih količinah vode, sopari, alu foliji, pod zvišanim pritiskom
- **Dušenje**: v lastnem soku ali z malo maščobe in vode
- **Pečenje**: v pečici, žar, folija
- Priprava hrane v **mikrovalovni pečici**
- priprava hrane v **konvekcijski pečici**
- **CVRTJE odsvetovano(IZJEMOMA!!!)**

Uporaba soli



- Omejitev količine soli na 1 žličko 5 g na dan/ Brez dosoljevanja za mizo!
- Ob povišanem krvnem tlaku omejitev na 3 g NaCl dnevno - brez dosoljevanja in uporabe živil z Na (kruh, mesni proizvodi, konzervirana zelenjava, juhe v vrečkah, mešanice začimb, slani priboljški...).

Preudarno s saharozo



- Saharoza. Običajni sladkor ni prepovedan (POZOR! , zaužiti ob večjih obrokih bogatih z vlakninami):
- Opuščanje sladil-sorbitol, aspartam...za sladkanje naravna sladila brez energ.vred.:fruktoza ali sadni sladkor, stevia-?, agavin sirup,....

Uporabna priporočila oz. načela zdrave prehrane-za domov(8)



- več obrokov dnevno (3-5)
- vsak glavni obrok in vmesni? čim več dietnih vlaknin
- izogibanje vidnim in skritim maščobam
- izogibanje enostavnim OH

- izogibanje alkoholu
- uporaba naravnih začimb in dišavnic
- izogibanje diabetičnim proizvodom
- Omejitev uporabe soli

Ali pijača dvigne ks?



- 2000-2500 ml tekočine/dan
 - S hrano je dobimo povprečno 1000 ml
 - 250 ml pri presnovi
 - Ostanek 1000-2500 ml vnesti v org.:
VODA, VODA, VODA, VODA(limonada,
nesladkan čaj)
- (poleti, intenzivni šport, bolezen-več)
- **Pijača(sladka) ne sodi v piramido ZDRAVE**

Alkoholne pijače/ da ali ne?



- Izogibanje sladkim alkoholnim pijačam, žganju in pivu (dodatni OH! in kalorije)
- dovoljena količina vina v skladu s priporočili (moški: ne več, kot 2 pijači/dan, ženske: 1/dan (1,5 dcl vina) ob obroku **POZOR!** (suho vino)
- Energijski vnos

Izračun kaloričnega vnosa



- 100 ml vina: 74 Kcal
- 100 ml piva-svetlo: 32 Kcal
- 100 ml: Vodka: 222 Kcal

- Primer vnosa kalorij: 2 pijači/dan = 174 Kcal/teden = **1218** Kcal

Diabetični / Dietetični proizvodi

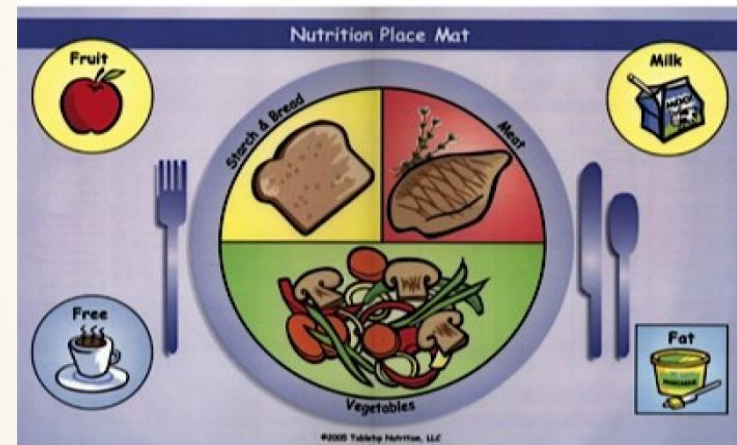


- vsebujejo sladkorne zamenjave,
Nutritivna: nimajo velike prednosti pred sladkorjem, Nenutritivna so boljša
- izdelki imajo pogosto preveč maščob
- niso nujno potrebni v prehrani
- so dragi

Kako razporediti hrano na krožniku



- Glavna jed naj sestoji iz treh vrst jedi: $\frac{1}{3}$ Škrobno živilo (nizek GI), $\frac{1}{2}$ ZELENJAVNE PRIKUHE in $\frac{1}{3}$ kvalitetnega Be živila: meso, ribe, sir





Upgraded
Comprehensive
Patient
Care

Servings



količina



Kosmiči	
Hranilna vrednost	v 100 g
Energijska vrednost	467 kJ 111 kcal
Beljakovine	4,1 g
Ogljikovi hidrati od tega sladkorjev	12,9 g 5,3 g
Maščobe od tega nasičenih	4,8 g 2,6 g
Holesterol	0 mg
Dietne vlaknine	2,0 g
Natrij enakovredno soli	0,15 g 0,4 g

Natrij

- merimo v gramih (g)
- odrasel moški lahko dnevno zaužije 2,5 g in ženska 2 g natrija

Ogljikovi hidrati

- merimo v gramih (g)
- vključujejo škrobna živila in sladkorje
- vključujejo naravne in dodane sladkorje
- opomba »od tega sladkorjev« pomeni, koliko OH v živilu predstavljajo enostavni sladkorji
- podatek za izračun OH v obroku: **12,9 g skupnih OH v 100 g, od tega 5,3 g sladkorja**

Maščobe

- merimo v gramih (g)
- celotna količina maščob v živilu oz. obroku
- vključuje nasičene, polinenasičene in mononenasičene maščobne kisline
- odrasel moški ne sme dnevno zaužiti več kot 95 g in ženska 70 g maščob
- skušajmo zniževati vsebnost maščob v hrani



Upgraded
Comprehensive
Patient
Care

hrana

www.zps.si
www.veskajjes.si



Upgraded
Comprehensive
Patient
Care

na 100 g živila



	ZELENA manj kot ...	ORANŽNA srednje	RDEČA več kot ...
Maščoba	3 g	3 – 20 g	20 g
Nasičene maščobne kisline	1 g	1 – 5 g	5 g
Sladkor	5 g	5 – 15 g	15 g
Sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

na 100 g živila

	ZELENA več kot ...	ORANŽNA srednje	RDEČA manj kot ...
Prehranske vlaknine	6 g	3 – 6 g	3 g

pijače

www.zps.si
www.veskajjes.si

na 100 ml pijače



	ZELENA manj kot ...	ORANŽNA srednje	RDEČA več kot ...
Maščoba	1,5 g	1,5 – 10,0 g	10,0 g
Nasičene maščobne kisline	0,75 g	0,75 – 2,5 g	2,5 g
Sladkor	2,5 g	2,5 – 6,3 g	6,3 g
Sol	0,3 g	0,3 – 1,5 g	1,5 g

<p>SADNI NEKTAR</p> <p>Nektar je razredčen sadni sok, ki mu dodajo vodo in sladkor ter povprečno vsebuje od 20- do 50-odstotni sadni delež. Nektar je prav tako kot sok lahko dober vir vitaminov in mineralov, vendar pa je vsebuje več sladke, zato lahko žeje še več, namesto da bi jo pogasil. V enem milijlitru nektarja vsebuje 60 kalorij, zato ni čudno, da zraven obroka ob sadnem nektarju lahko zaužijete tudi dodatnih 300 kalorij. Ste to vedeli?</p> 	<p>KAVA Z MLEKOM ALI SMETANO</p> <p>Je vaša jutranja razvada vselej obogatena z mlekom ali smetano? Potem se tudi tukaj skrivajo skrivne kalorije, ki jih na koncu dneva ne upoštevate. Kava z mlekom namreč vsebuje približno 30 kalorij, medtem ko bela kava s smetano lahko vsebuje tudi do 250 kalorij. Torej prava kalorična bomba, če je ne boste že vnaprej v kalkulatorju v svoj jedilnik. Če jo imate za zajtrk, potem rogljiček odpade.</p> 	<p>SLADKANE GAZIRANE PIJAČE</p> <p>Osnovne sestavine gaziranih pijač so voda, sladkor, ogljikov dioksid in arome. Spodbujajo prebavo, lahko pa tudi povzročajo napihnjenost, pline in v nekaterih primerih gastritis. Bodite pozorni tudi na visoko vrednost sladkorja. Kalorična vrednost: okoli 40 do 60 kalorij v enem decilitru, nekatere pa jih vsebujejo še več. Se vam še vedno zdi, da se vam godi krivica, ker ne shujšate, čeprav jeste samo beljakovine?</p> 	<p>ALKOHOL: PIVO</p> <p>Čeprav je znano, da je pivo zdravo, saj vsebuje minerale in vitamine ter antioksidante, ki varujejo srce, pa z njim ni treba pretiravati. Vseeno gre za alkoholno pijačo, ki spodbuja napihnjenost. In vsebuje dodatne kalorije. Koliko? Kalorična vrednost piva na deciliter je med 35 in 50 kalorijami.</p> 	<p>ALKOHOL: ŽGANE PIJAČE</p> <p>Žganje vsebuje zares ogromno kalorij, poleg tega pa je slabo za vaše zdravje, saj zmanjšuje psihične sposobnosti in povzroča glavobol. Vsebuje veliko kalorij in ne vsebuje sestavin, nujno potrebnih organizmu. Kalorična vrednost: okoli 230 kalorij v enem decilitru.</p> 	<p>VODA Z OKUSOM</p> <p>V zadnjih nekaj letih so postale zelo priljubljene vode z okusom, ki pa vsebujejo ogromno sladkorja (5 gramov na deciliter). Politrška plastenka vode z okusom tako na primer vsebuje več kot 20 gramov sladkorja, kar je približno enako petim čajnim žličkam sladkorja. Ste ta sladkor šteli zraven, ko ste seštevali kalorije?</p> 
<p>VEŽE IZTISNJNI SADNI SOKOVI</p> <p>Če imajo pijače stoodstotni sadni delež, potem spadajo med prave sokove in so dobre za vaše zdravje, ker ne vsebujejo dodanega sladkorja. Zato so odlični viri mineralov in vitaminov in jih podpirajo na vašem jedilniku. Kljub temu bodite pozorni pri količini, saj v enem decilitru soka vseeno vsebuje okoli 40 kalorij. Naš nasvet: malo ga razredčite z vodo.</p> 	<p>ČAJ</p> <p>Če gre za pravi čaj, ki ne vsebuje sladkorja, potem ga vsekakor podpiramo, saj je pravi antioksidant, ki odlično vpliva na vaše zdravje in razpoloženje. Če pa si zraven zajtrka privoščite sladke sadni čaj, potem ta plus odpade. Zato je naše priporočilo naslednje: zeleni ali črni čaj s kančkom mleka in nič več. To je tista pijača, ki vas bo jutraj spravila na noge, saj vsebuje tudi kofein. In pijete ga lahko brez strahu, da bi se zredili.</p> 	<p>MINERALNA VODA</p> <p>Čeprav je nekateri strokovnjaki ne priporočajo, saj naj bi spodbujala nastajanje celulita, je mineralna voda najbolj nedolžna izbira, ko se preprosto morate odžejati z mehurčki. Praktično vsebuje tako malo kalorij, da ob njenem zaužitju ne smete imeti slabe vesti. Privoščite si jo!</p> 	<p>ALKOHOL: VINO</p> <p>Če si pri obroku ali v družbi prijateljstvo že morate privoščiti kozarček alkohola, potem vam strokovnjaki svetujejo kozarec rdečega vina. Vino znižuje slab holesterol in varuje srčno-žilni sistem. Vsebuje železo, magnezij, kalij in antioksidante. In njegova kalorična vrednost? Na deciliter si pripišite okoli 70 kalorij.</p> 	<p>ALKOHOL: SADNI KOKTAJL</p> <p>Če že morate zaužiti nekaj žganega, potem si privoščite žganje v kombinaciji s sadjem. Sadni koktajl bo prava izbira za to. Lahko se pripravi na različne načine, njegovo osnovo pa običajno sestavlja sadni sok, ki so mu dodane razne arome, sveže sadje in včasih sadni sirup. Čeprav sadni koktajl lahko vsebuje nekaj več sladkorja, še zlasti če mu sladkor dodajo, vas bo v nasprotju z alkoholnimi koktajli vsaj oskrbel z minerali in vitamini. Kalorična vrednost: okoli 90 kalorij v enem decilitru.</p> 	<p>NAVADNA VODA</p> <p>Seveda, največji plus za navadno vodo. Odlična je za zdravje, dnevno pa jo popijte vsaj osem kozarcev. Naj vas spremlja na vsakem koraku. Če ne gre drugače, v vodo iztisnite kanček limete, limone ali pomaranče. Presenečeni boste, kako dobra je lahko pijača, ki je brez barve, vonja, okusa in – kalorij.</p> 



Karla Klander, svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka (www.karlaklander.com/sl, info@karlaklander.com, 040/471 522)

PRIGRIZKI: ZBERITE BOLJŠE

ZA MALICO TUDI VAS REDNO PREMAMIJO PRIGRIZKI? NI SE JIM TREBA ODPOVEDATI,

LE NADOMESTITE JIH Z BOLJ ZDRAVIMI RAZLIČICAMI. NUTRICIONISTKA KARLA KLANDER NAM JE SVETOVALA, KAKO.

KROMPIRJEV ČIPS	SLANE PALČKE ALI PRESTICE	MLEČNA ČOKOLADA	POKOVKA
<p>Krompirjev čips je škodljiva mešanica ogljikovih hidratov, maščob, soli in umetnih dodatkov v obliki ojačevalcev okusa. Dokazano je, da redno uživanje čipsa povečuje tveganje za nastanek srčno-žilnih obolenj in raka. Potrebujete še kakšen boljši razlog, da se temu škodljivemu živilu popolnoma odločite?</p> 	<p>Slano pecivo vsebuje ogromno soli, maščobe in seveda nezdravo, predelano belo moko. Uživanje soli v telesu zadrži tudi do dva litra več vode, kot bi jo sicer, kar dodatno obremeni srce in ožile. S slaninim pecivom pa se lahko tudi kaj hitro prenajedate, kar seveda prispeva h kopičenju nezaželenih kilogramov.</p> 	<p>Mlečne čokolade so dandanes daleč od prave čokolade. Večina žal namreč vsebuje le za vzorec kakava, ob tem pa obilje predelane sladkorja, mleka in neredko tudi sintetičnih dodatkov.</p> 	<p>Pokovka je neredko pripravljena iz koruze dvomljive kakovosti, vsebuje pa tudi kar nekaj maščobe, soli ali sladkorja. Vsekakor je to živilo, na katerega se ni ravno priporočljivo navaditi.</p> 
ZELENJAVNI ČIPS	KORENČEK, NAREZAN NA PALČKE, S POMAKO IZ OREŠČKOV	ČOKOLADA Z VISOKIM DELEŽEM KAKAVA	OREŠČKI ALI SEMENA
<p>Namesto klasičnega čipsa si lahko brez skrbi privoščite zelenjavni čips, ki ga pripravite kar sami. Na tanke kolobarčke narežete bučke, jih pokapate s hladno stiskaninim oljem ter začinite po svojem okusu. Bučke sušite v sušilniku ali ventilacijski pečici, nastavljeni na najnižjo temperaturo, pri rahlo priprtih vratih. Enako lahko pripravite tudi hrovt, sladke krompirje.</p> 	<p>Odlična alternativa so zelenjavne palčke, ki jih pripravite iz korenja, zelene ali druge trde zelenjave. Zraven se odlično prileže pomaka iz indijskih oreščkov. Te zmeljete in začinite s česnom, timijanom, malo soli ter nekaj kvasnega posipa za bolj izrazit okus. Pomaki dodajte malo limonovega soka in toliko vode, da dobite gosto zmes.</p> 	<p>Boljša izbira so čokolade z zelo visokim deležem kakava in manj sladkorja. Še boljša alternativa pa so presne čokolade, pripravljene iz toplotno neobdelanega kakava, kakovovega masla in naravnega sladila. Receptov je več vrst in jih najdete na spletu.</p> 	<p>Kadar želite nekaj grizljati, si raje privoščite prgišče oreščkov ali semen, ki so čudovit vir beljakovin, zdravih maščob, mineralov ... Seveda naj bodo nesoljeni in v surovi obliki, za vašo prebavo pa je boljše tudi, da naenkrat jeste le eno vrsto oreščkov.</p> 

FOTO: THINKSTOCK

ROGLJIČEK Z MARMELADO	ŽELE BOMBONI	PIŠKOTI	SLADOLED
<p>Rogljček z marmelado vsebuje belo moko, precej maščobe, sladkorja, neredko pa tudi razne aditive. Pravzaprav ne vsebuje ničesar, kar bi vam koristilo, zato je vsekakor veliko bolj, da se mu raje izogibate.</p> 	<p>Kadar govorimo o sladkarijah, so žele bomboni ena najslabših izbir, po kateri lahko posežete, če se želite posladkati. Vsebujejo namreč želatino ter ogromno sladkorja in sintetičnih dodatkov (arome, barvila, ojačevalci okusa ...). Poleg tega se lepijo na zobe, kar vašemu nasmehu na dolgi rok zagotovo ne koristi.</p> 	<p>Navadni piškoti običajno vsebujejo predelano moko najslabše kakovosti, poleg tega pa še obilico prav tako predelane sladkorja ter seveda jajca in ostale dodatke. Da o raznih sintetičnih dodatkih ne govorimo.</p> 	<p>Sladolej je eno od živil, ki lahko vsebuje kar nekaj škodljivih dodatkov. Če pogledate sestavine, se namreč lahko prepričate o lepem številu različnih E-jev, s čimer se v prehranski industriji označujejo aditivi. Poleg tega sladolej vsebuje kar nekaj sladkorja in maščobe.</p> 
ENERGIJSKE SADNE PLOŠČICE	SUHO SADJE	POLNOZRNATI PIŠKOTI	PRESNI SLADOLED
<p>Odlična alternativa so sadne ploščice, ki jih lahko pripravite sami. V multipraktiku zmeljite nekaj namočenega suhega sadja (na primer rozine) in oreščke (recimo mandlje ali lešnike). Po želji zmešajte dodajte še različne začimbe (na primer cimet) ali presni kakav. Masa mora biti dovolj mokra, da jo lahko zamesite ter iz nje oblikujete ploščice, ki jih sušite enako kot bučkin čips.</p> 	<p>Malce boljša alternativa je kandirano sadje, ki je ravno tako obilno s sladkorjem, vendar je tega manj. Še najboljše je, če uživate suho sadje, ki je sicer ravno tako zelo sladko, vendar sladkor v sadju nima tako škodljivih učinkov na vaše telo. Večino sadja lahko posušite tudi sami doma, bodite pa pozorni, da kupite takšno, ki ne vsebuje škodljivih dodatkov v obliki konzervansov.</p> 	<p>Polnozrnati piškoti so po drugi strani pripravljene iz polnozrnatke moke, sladkor pa običajno nadomeščajo naravna sladila. Še bolj zdrava različica polnozrnatih piškotov pa je tista, ki ne vsebuje glutena (iz prosene moke, ajde ...) ter jajc in mleka.</p> 	<p>Odlična alternativa je presni sladolej. Pripravite ga tako, da v zmogljivem mešalniku zmešate prej zamrznjene koščke banane z nekaj drugoga zamrznjenega sadja (jagode, maline), malce naravnega sladila in kančkom vanilije. To je naravni sladolej odličnega okusa, v katerem lahko uživate popolnoma brez slabe vesti.</p> 

Nove smernice ADA/Diabetes Care 2015



- Bolj kot na pos. živila oz. % priporočenih živil osredotočajo na promocijo zdravega izbora hrane
- Krepitev ugodja pri prehranjevanju
- Omejevanje izbora živil dopustno le, kadar je dokaz za škodljivost izbora
- Sistematično se ne priporoča dodatna prehranska dopolnila, vitaminski dodatki ali dodatki mineralov

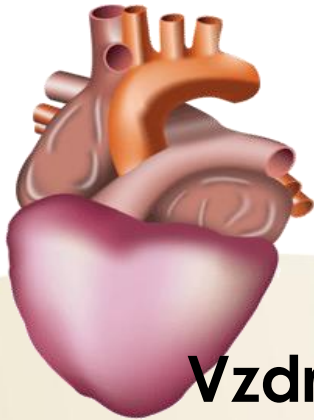
Sprememba življenjskega sloga: Telesna dejavnost



- Zboljša psihično počutje
- izboljša glikemijo in zveča učinkovitost hujšanja, ter krepi in ohranja mišično maso,
- upočasni nastanek bolezni srca in ožilja
- KAKŠNA ? Varna, prilagojena za vsakega- lahko hoja
- KONTINUITETA gibanja-kolikokrat? nizka 150 minut na teden, 3 krat na teden razmak 2 dni , 150-300 minut, nad 300 minut



Upgraded
Comprehensive
Patient
Care



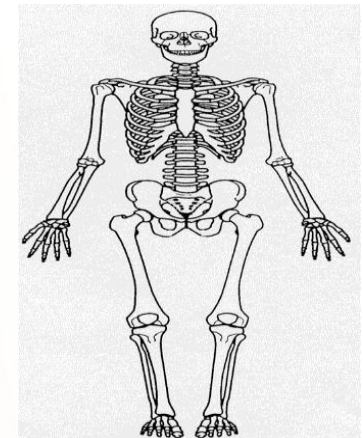
**Vzdržljivost
srčno žilni
sistem**



Moč, mišice



koordinacija



**fleksibiln
ost**

Telesna dejavnost



Upgraded
Comprehensive
Patient
Care





Upgraded
Comprehensive
Patient
Care

vzdržlj
ivost



Gibljiv
ost,
prožno
st



Streng
th,
moc



ravno
težje
koord
inacij
a



Telesna dejavnost razbliniti mite



- Ko pridem z dela sem preutrujen-a?
- Nimam časa!!!!!!
- Prestara - a sem!
- Sekam drva, kosim travo, pomivam okna, preoblačim posteljnino: Saj sem že dovolj aktiven-a???
- Motivirati kroničnega-starejšega bolnika

Specifični učinki pogostega ukvarjanja s telesno aktivnostjo



- Manj anksiozni, depresivni, čustveno labilni, manj občutljivi na bolečino
- Bolj samozavestni, boljša kontrola čustev, večja odpornost na stres,
- Bolj odprti in družabni, komunikativni
- bolj motivirani, znajo postavljati cilje
- bolj telesno sposobni,
- boljša samopodoba
- Bolje upravljajo s časom idr.



V zaključku



Ustrezna motivacija

- Zadovoljiva prehrana
- Ustrezna telesna teža
- Gibanje

