



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



ZDL

Zdravstveni dom Ljubljana
Community Health Centre Ljubljana



ISO 9001 Q 1647



Preprost jedilnik

za vsakodnevno rabo



Naložba v našo prihodnost
OPERACIJA DELNO FINANCIRANA EVROPSKIM UNIJAM
Evropski socialni sklad



Avtorice:

Tatjana Lekšan, dipl. m. s.

Danijela Šenkinc-Vovk, dipl. m. s.

Marta Peklar, dipl. m. s.

Irma Ulčar, dipl. m. s.

Andreja Semolič-Valič, dipl. m. s.

Recenzenti:

Nika Šatej, dr. med. spec.

Majda Brovč, dr. med. spec.

Andrej Škrinjar, dr. med. spec.

Izdajo knjižice je omogočila Roche farmacevtska družba d.o.o., Ljubljana.

November 2013, ponatis avgust 2016





Uvod

Knjižica je nastala iz svetovanja o prehrani vam, bolnikom s sladkorno boleznijo. V njej boste našli odgovore na svoje tako pogosto postavljeno vprašanje: „Kaj sploh lahko jem?“

Uravnotežena zdrava prehrana je osnovno izhodišče za uspešno zdravljenje sladkorne bolezni. Pri tem posebej izpostavljamo izbiro ustreznih živil, primerne količine in pravilno pripravo obrokov.

V pričujoči knjižici so zbrani jedilniki za en teden, za vseh pet obrokov v dnevu. Izbrana živila so pri nas vsak dan dostopna. Za vsak primer pa so navedene tudi možne zamenjave posameznih živil.

Za lažjo predstavbo smo dodali fotografije surovih živil. Priporočene količine živil so v „domačih“ merah. Energijska vrednost obroka pa je primerna za srednje težko delo in predstavlja približno 1800 kcal.

Upamo, da vam bo knjižica v pomoč pri oblikovanju vašega jedilnika.

Mi vam želimo dober tek.







Jejmo petkrat na dan po malem. S tem razbremenimo trebušno slinavko.

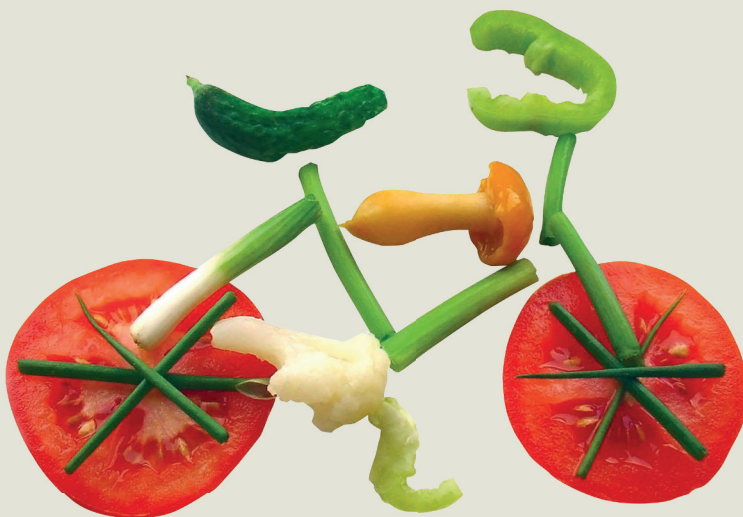
Zmanjšajmo vnos soli, maščob in enostavnih sladkorjev.

Sadje uživajmo le dvakrat na dan, vendar ne zvečer. Drugi obroki naj vsebujejo različne vrste zelenjave.

Gibajmo se najmanj pol ure na dan na svežem zraku, pri tem prisluhnimo sebi in svojim zmožnostim.

Zmanjšajmo vnos alkohola na 1 dl vina ob posebnih priložnostih.

Dovolj tekočine pomeni dobro presnovo, zato poskrbimo za ustrezen vnos tekočine ves dan.





VELIKOST SADEŽA



KOZAREC MLEKA, JOGURTA



KOŠČEK KRUHA

30 g



KOS KRUHA

90 g





KOS MESA ZA KOSILO

100 g



KOŠČEK MESA ZA VEČERJO

35 g



ČAJNA ŽLIČKA (OLJE), JUŠNA ŽLICA (TESTENINE, RIŽ, ZAKUHA)

Začnite dan z **zajtrkom**, ki vam bo dal dovolj energije.

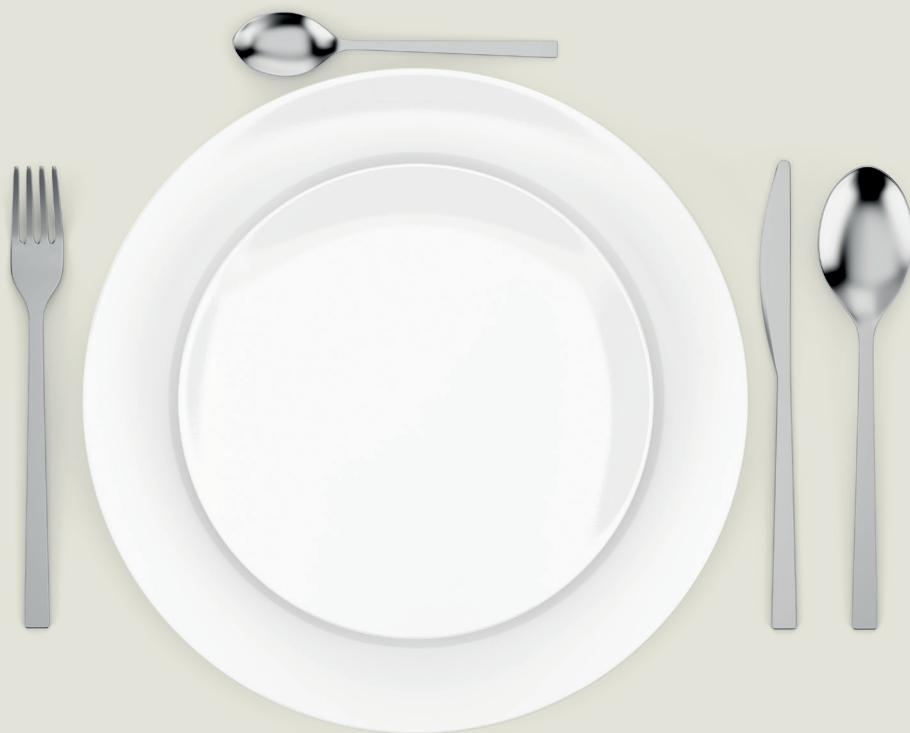
Kosilo je glavni obrok v dnevu, vendar skrbno izberite in izmerite, kaj boste pojedli.

Čas je za počitek, zato naj bo **večerja** skromna, da ne boste preobremenili svojega želodca in si pokvarili spanca.





Primer
**ENOTEDENSKEGA JEDILNIKA
ZA BOLNIKA
S SLADKORNO BOLEZNIJO**
(pribl. 1800 kcal)



1. dan

Namig

Obrok

Zamenjave

ZAJTRK

Začnimo dan z dobrim zajtrkom.

V ovsu je veliko vodotopnih prehranskih vlaknin (β -glukani), ki dokazano znižujejo krvni sladkor in holesterol. Najdemo jih tudi v ječmenu.¹

- 1 kozarec delno posnetega mleka
- 1 manjše jabolko
- 3 žlice ovsenih kosmičev

Mleko lahko zamenjamo z jogurtom (1,3 % m. m.).



DOPOLDANSKA MALICA

Jogurt in slive lahko zmešamo, da nastane domači sadni jogurt.

- lonček navadnega jogurta
- 3 manjše slive
- 1 košček ajdovega kruha

Slive lahko zamenjamo z drugim sezonskim sadjem, vendar bodimo pozorni na količino.





Namig

Obrok

Zamenjave

KOSILO

Vzemimo si dovolj časa za obroke, jejmo počasi in pri tem uživajmo.

Boranja s piščančjim mesom

Recept:

1 veliko korenje
100 g stročjega fižola
3 manjši krompirji
1 manjša čebula
kos piščančjega fileja (za velikost dlani)
3 čajne žličke olja (za pripravo)

2 manjši marelici

Boranjo lahko pripravimo tudi brez mesa. Takrat zamenjamo meso z enako količino stročjega fižola.

Da imamo manj dela z večerjo, vzamemo za kosilo 135 g (za dlan in pol) piščančjih prsi in jih za polovico dlani pustimo za večerjo (35 g).

POPOLDANSKA MALICA

Vzemimo si čas tudi za svojo priljubljeno telesno vadbo, vsaj pol ure na dan.

1 lonček sezonskega sadja
4 kruhki Crispy

Namesto lončka sadja lahko vzamemo tudi 1 svežo ali vloženo (zimski čas) papriko in 2 rezini puranjih prsi v ovitku.



Namig

VEČERJA

Obrok

Zamenjave

Zelenjavna solata z mesom

Če imamo za kosilo in popoldansko malico meso, ga pri večerji izpustimo.

Recept:

1 paradižnik
1 paprika
1 kumara
1 manjša čebula
košček piščančjih prsi (za polovico dlani)
1 čajna žlička olja (za pripravo)

Poleg pojemo še 1 košček črnega kruha.



Boranja

2. dan

Namig

Obrok

Zamenjave

ZAJTRK

Poskrbimo za zadosten vnos tekočine skozi ves dan.

Pijmo vodo, čaje in limonade brez sladkorja ali medu.

nesladkan čaj
1 graham žemlja
½ telečje hrenovke v naravnem ovoju
1 žlica gorčice
1 kumarica

Če je mogoče, vedno izberemo svežo sezonsko zelenjavo.

DOPOLDANSKA MALICA

Pijemo lahko tudi mineralno vodo, vendar ne več kot 3 dl na dan.

Domači sadni jogurt

Namesto jogurta lahko vzamemo lahki kefir.

Recept:
1 manjša hruška
1 lonček navadnega manj mastnega jogurta

KOSILO

Zmanjšajmo vnos soli in maščob.

Mesna rižota in sezonska solata

Uporabimo lahko tudi drugo pusto belo meso (zajčje, konjsko ...) v enaki količini.

Recept:
3 jušne žlice riža
za dlan velik kos purana
3 čajne žličke olja (za pripravo rižote in solate)

Namig

Obrok

Zamenjave

POPOLDANSKA MALICA

Privoščimo si pol ure sprehoda in pri tem uživajmo v naravi.

2 manjši mandarini
1 košček črnega kruha

VEČERJA

Namaz si lahko pripravimo brez jajca, ker je v rumenjaku veliko holesterola.

1 kos črnega kruha
skutni namaz

Recept:
2 žlici puste skute
zmešamo z drobnjakom
in 1 trdo kuhanim jajcem

Lahko uporabimo tudi
2 čajni žlički kupljenega
manj mastnega
zelenjavnega namaza.



Mesna rižota in sezonska solata



3. dan

Namig	Obrok	Zamenjave
ZAJTRK		
Ne pozabimo!	1 lonček delno posnetega mleka	Mandarini lahko zamenjamo za en manjši
Poskrbimo, da nismo nikoli žejni.	1 velik kos rženega kruha 1 čajna žlička masla 3 manjše mandarine (200 g)	paradižnik in 2 rezini piščančjih prsi v ovitku.

DOPOLDANSKA MALICA

lonček jagod 2 polnozrnata krekerja	Vzamemo katero koli lokalno sezonsko sadje. Namesto krekerjev lahko vzamemo polnozrnata piškota, vendar ne prepogosto (za praznik).
--	---

KOSILO

Ribe so zelo zdrave, če jih pripravimo brez velike količine maščob.	brokolijeva juha pečena riba krompir z blitvo	Namesto blitve lahko uporabimo domačo špinačo ali koprive.
---	---	--

Priporočene so morske plave ribe, ki imajo veliko maščob omega 3.

Recept:

Na čajni žlički olja prepražimo manjšo čebulo, dodamo 1 lonček brokolija, 1 manjši krompir in česen ter vodo in skuhamo do mehkega. Ribo damo v folijo, dodamo 2 manjša krompirja in 4 lončke blitve. Pokapljamo z 2 čajnim žličkama olja. Pečemo v pečici.





Namig

Obrok

Zamenjave

POPOLDANSKA MALICA

Gremo na kolo
za zdravo telo!

½ banane
4–5 mandeljnov

VEČERJA

Ajdova kaša vsebuje
veliko prehranskih
vlaknin.

Ajdova kaša z jurčki

Namesto suhih gob lahko
vzamemo 2 lončka svežih
šampinjonov.

Recept:

Na 2 čajnih žličkah masla
prepražimo 1 manjšo
čebulo, dodamo 1 žlico
suhih gob, česen in
peteršilj ter 2 žlici ajdove
kaše. Zalijemo z vodo in
skuhamo.



4. dan

Namig	Obrok	Zamenjave
-------	-------	-----------

ZAJTRK

Kuhan pršut vsebuje manj soli kot sveži.

kozarec nesladkanega čaja
1 velik kos črnega kruha
rezina kuhanega pršuta
sveža zelenjava

Namesto kuhanega pršuta lahko vzamemo puranje prsi v ovoju. Če nimamo sveže zelenjave, lahko pojemo tudi eno kisko kumarico.

DOPOLDANSKA MALICA

Laneno seme nam pomaga pri prebavi, vsebuje večkrat nenasičene maščobne kisline omega 3, ki so pomembne pri zniževanju holesterola v krvi. V lanenem semenu so tudi topne prehrabne vlaknine, ki upočasnijo absorpcijo glukoze iz črevesja v krvni obtok.²

1 lonček manj mastnega navadnega jogurta
s sezonskim sadjem in
1 žlico lanenega semena

Jogurt si lahko pripravimo sami.

Vzamemo lahko eno breskev.

Namig

Obrok

Zamenjave

KOSILO

Ker imamo večerjo že pripravljeno, nam ostane več časa za gibanje.

Izkoristimo čas!

Ajdino seme vsebuje visokokakovostne beljakovine, flavonoide in fitosterole. Flavonoidi v ajdi so naravni antioksidanti, ki preprečujejo bolezni srca in ožilja. Najbolje zastopane je rutin.³

Telečja obara z ajdovimi žganci

Sestavine za obaro:

1 korenje
1 koleraba
1 manjša čebula
peteršilj
košček teletine
3 čajne žličke olja
ščepec majarona

Žgance naredimo iz 3 žlic ajdove moke.

Vse lahko skuhamo v večji količini (za pol več) in si pustimo za večerjo.

Namesto ajdovih žgancev lahko uporabimo polnozrnatih testenine (60 g surovih).

POPOLDANSKA MALICA

Pomaranča

VEČERJA

Vsak dan pazimo na zadosten vnos tekočine.

Obara z ajdovimi žganci ali testeninami
skodelica solate

Količina večerje je za polovico manjša od kosila.





5. dan

Namig

Obrok

Zamenjave

ZAJTRK

Dober zajtrk nam da moč in energijo za ves dan. Porabimo pa jo le z zadostnim gibanjem.

Pšenični zdrob s sadjem

Sestavine:

lonček delno posnetega mleka
1 žlica pšeničnega zdroba
3 manjše slive

Priprava:

V mleku skuhamo zdrob in dodamo na koščke narezane slive.

Namesto svežih lahko vzamemo tudi 4 suhe slive.

DOPOLDANSKA MALICA

pol kosa ajdovega kruha
rezina sira (mocarela)
6 oliv

Namesto ajdovega kruha lahko vzamemo en kos polnozrnatega kruha in rezino katerega koli manj mastnega sira.





Namig

Obrok

Zamenjave

KOSILO

Sladico vedno zaužijemo takoj po obroku in pazimo na količino.

Zelenjavna juha

Recept:

Vzamemo za 3 jogurtove lončke sveže zelenjave (bučke, por), ki jo na 3 čajnih žličkah olja popražimo skupaj z eno manjšo čebulo. Zalijemo z vodo. Ko je kuhano, zakuhamo 3 žlice jajčnih krpic.

Namesto borovnic lahko vzamemo tudi drugo sadje.

Namesto krpic zakuhamo v juho tudi testenine ali žličnike. Zakuha naj bo vedno redka.

Rižev narastek z borovnicami

Recept:

2 žlici riža (40 g)
1 jajce
kozarec mleka (1,6 % m. m.)
borovnice (100 g)

Namesto narastka lahko vzamemo tudi borovničevo strjenko (zmešamo 1 lonček nemastnega jogurta, dodamo borovnice in zmešamo ter zamrznemo).

POPOLDANSKA MALICA

V nepraženih lešnikih so dobre maščobe, ki jih v manjših količinah priporočamo.

nesladkan čaj

1 manjša pest lešnikov

1 manjše jabolko

VEČERJA

sezonska solata s tuno
1 kos črnega kruha

Izberemo tuno v lastnem soku.





6. dan

Namig

Obrok

Zamenjave

ZAJTRK

Na tešče lahko popijemo 2–3 dl mlačne vode za boljšo presnovo.

Inulin je vodotopna vlaknina, najdemo jo v gomolju cikoriije, ki je osnova bele kave. V črevesju se obnaša kot probiotik, saj je hrana bakterijskim kulturam, ki nas ščitijo pred okužbami. Pomaga nam pri zaprtosti, saj deluje kot naravno odvajalo.⁴

skodelica bele kave
2 tanki rezini sira
2 manjša kosa rženega kruha
1 manjša pomaranča

Izberemo manj masten sir (do 30 % m. m.).

Belo kavo lahko nadomestimo z nesladkanim čajem.

DOPOLDANSKA MALICA

zelenjavna skuta
1 mala graham žemlja

Recept:

Vzamemo 2 žlici nemastne skute, vanjo zamešamo pol paradižnika, pol paprike, peteršilj in drobnjak.





Namig

Obrok

Zamenjave

KOSILO

Pojdimo v naravo. Jeseni lahko nabereemo kostanj.

kislo zelje
2 manjša krompirja,
kuhana v kosih
prekajen puranji
file (120 g)

Recept:

Kislo zelje operemo,
prekuhamo in ga
na 1 čajni žlički olja
prepražimo.

Občasno (pozimi)
si lahko privoščimo
pol manjše klobase
(pečenice, krvavice);
če je večja, samo
četrtno.

POPOLDANSKA MALICA

Privoščimo si vsaj pol ure
hitre hoje. Nadihajmo se
svežega zraka.

12 kostanjev

VEČERJA

Sprostimo se in družimo
se z ljudmi, ki jih imamo
radi.

Endivijo z 2 žlicama
kuhanega fižola
prelijemo z dvema
žličkama oljčnega olja.
1 košček črnega kruha



Lahko zaužijemo
tudi polovico kosila.



7. dan

Namig

Obrok

Zamenjave

ZAJTRK

Nesladkan čaj nadomesti tekočino – vodo. Privoščimo si ga.

2 žlički sirnega namaza s tuno
1 kos rženega kruha
kozarec delno posnetega mleka

DOPOLDANSKA MALICA

kivi

Namesto kivija lahko pojemo 2 sveža korena korenja.

KOSILO

Uporabimo nemastno govedino.

Juho skuhamo, ohladimo in odstranimo maščobo.

posneta goveja juha z 1 žlico rezancev
kos kuhane govedine
2 manjša kuhana krompirja s korenjem iz juhe in 1 čajno žličko olja
zelena solata, začinjena z 2 žličkama olja in limonovim sokom

POPOLDANSKA MALICA

Marmelado lahko pripravimo sami z manj sladkorja.

2 ajdovi palačinki, namazani z 2 čajnima žličkama manj sladke marmelade

Namesto marmelade lahko vzamemo 2 čajni žlički manj mastne kisle smetane.

VEČERJA

Dodatek cimeta v prehrani ugodno vpliva na presnovo sladkorja (do 2 g na dan).⁵

2 žlici mislijev lonček navadnega jogurta
čajna žlička cimeta



Srečen ostaneš,
če se v svoji koži počutiš zadovoljnega!

Viri:

¹(A review of gastrointestinal physiology and the mechanisms underlying the health benefits of dietary fiber: Matching an effective fiber with specific patient needs John W. Mcorrie, George C. Fahey Vol 1, No 4 (2013) Clinical Nursing Studies)

²(Katare C, Saxena S, Agrawal S, Prasad GBKS, Bisen PS (2012) Flax Seed: A Potential Medicinal Food. J Nutr Food Sci 2:120. doi:10.4172/2155-9600.1000120)

³(<http://www.nutris.org>)

⁴(Nutrients 2013, 5, 1417-1435; doi:10.3390/nu5041417 Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits Joanne Slavin)

⁵(Minimizing Postprandial Oxidative Stress in Type 2 Diabetes: The Role of Exercise and Selected Nutrients. Richard J. Bloomer, Cameron G. McCarthy and Tyler M. Farney. Cardiorespiratory/Metabolic Laboratory, The University of Memphis, Memphis, United States of America)



ACCU-CHEK® Systems

Roche

Zaupajte sistemom Accu-Chek®, saj jih odlikuje dosledna točnost^{1,2,3}



Viri

1. Freckmann, G., et al. System Accuracy Evaluation of 27 Blood Glucose Monitoring Systems according to DIN EN ISO 15197. *Diabetes Technology & Therapeutics* 12 (3) 2010.
2. Freckmann, G., et al. System Accuracy Evaluation of 43 Blood Glucose Monitoring Systems for Self-Monitoring of Blood Glucose according to DIN EN ISO 15197. *Journal of Diabetes Science and Technology* Volume 6, Issue 5, September 2012.
3. Brazg R, Klaff L, Parkin C. Performance Variability of Seven Commonly Used Self-Monitoring of Blood Glucose Systems: Clinical Considerations for Patients and Providers. *J Diabetes Sci Technol.* 2013;7(1):144-52.

Za več informacij o izdelkih Accu-Chek obiščite spletno stran www.accu-chek.si.

Experience what's possible.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA, ACCU-CHEK AVIVA NANO, ACCU-CHEK MOBILE in ACCU-CHEK FASTCLIX so zaščitene blagovne znamke družbe Roche.

© 2013 Roche Diagnostics

Roche farmacevtska družba d.o.o.
Vodovodna cesta 109
1000 Ljubljana

ACCU-CHEK®

Dx11309/2013