

## PREPORUKE ZA ISHRANU OBOLELIH OD ŠEĆERNE BOLESTI



**Centar Izuzetne Vrednosti**  
u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma

**Centre of Research Excellence**  
in Nutrition and Metabolism

### Namirnice koje treba isključiti iz ishrane:

1. Alkohol
2. Beli hleb, testenine, kolači i sl. (sve od belog brašna)
3. Masnoće- svinjska mast, rafinisana ulja, margarin
4. Šećer kao i namirnice koje sadrže šećer u bilo kom obliku
5. Slatko voće i prerađevine od voća
6. Suhomesnati proizvodi, mlado meso, piletina (ukoliko nije domaća)
7. Punomasno mleko i punomasni mlečni proizvodi

### Namirnice koje se preporučuju:

1. Hleb, manje količine crnog ili ražanog
2. **Žitarice- ječam, ovas, pšenica, integralni pirinač** (kuvano); **ovsene pahuljice, mekinje; brašno od ječma,ovsa i raži**
3. **Klice- pšenične ili iz drugih žitarica i sočiva**
4. Povrće- šargarepa, peršun koren i list, paškanat, celer (u supama i čorbama); krompir, pasulj i grašak, pečurke, blitva, **kelj, prokelj, brokoli, beli i crni luk**, sveža kopriva, sočivo, soja, kupus, karfiol, ren, paradajz, paprike, krastavci, zelena salata (za glavna jela i salate), prerađevine od soje
5. Sokovi od povrća (cvekla, šargarepa, celer uz dodatak limunovog soka)
6. Začini- **cimet, karanfilić, lovorov list**
7. Posna crvena mesa, planinska jagnjetina, domaća živina (bez kože), džigerica (u manjoj količini, pripremljena u foliji), riba (kuvana ili pečena u foliji)
8. **Jogurt, kefir**, posni mladi sir, **surutka**
9. Maslinovo ulje, **riblje ulje**
10. **Pivski kvasac**
11. Voće- jabuke, **kruške**, dunje (sveže, kuvane, pečene ili sok); kivi, limun, grejpfrut (**ne** pomorandža i mandarina); borovnice, ananas, višnja, ribizla, do 5 suvih šljiva
12. **jezgrasto voće**

### POSEBNO KORISNI TRETMANI

- Ovsene pahuljice koristiti u prvom dnevnom obroku (kuvane ili u jogurtu) skoro svakodnevno
- Jedna šaka nepečenog kikirikija (zdrobljenog ili samlevenog) u čaši jogurta pomešati i pojesti uz doručak. Jogurt se može zameniti kefirom, a kikiriki susamom, koga treba zdrobiti oklagijom da puknu zrna i uveće ih potopiti u jogurt. Ovo se preporučuje i posle podne (dva puta dnevno).
- Suva cela zrna kleke treba jesti tako što se prvi dan pojede jedno, drugi dan 2 i tako od 15-og dana 15 zrna. Od 16-og dana treba smanjivati po jedno zrno.
- Preporučuju se čajevi od ljuske pasulja, koprive, crnog duda, maslačka ili trave «hoću-neću». Čajeve piti svakodnevno u većim količinama (1-2 litre dnevno). Preporučljivo je napraviti ritam u

primeni pomenutih čajeva od recimo 3-7 dana. Čajeve zamenjujemo sokovima ili surutkom u istom količinskom iznosu.

- Cimet koristiti što češće
- Ujutro, pre doručka, piti razblažen limunov sok u koji je razmućeno oko 10g pivskog kvasca.

### **VAŽNE NAPOMENE**

1. Jela treba pripremati sa što manje masnoće, uglavnom jesti sveže ili bareno povrće, meso bareno, dinstano sa vodom ili pečeno u foliji. Ne zapržavati hranu.
2. Hranu treba uzimati u manjim količinama, u najmanje 5 obroka dnevno, sa razmacima od najmanje 3 sata.
3. Svi obroci treba da budu polako pojedeni i dobro sažvakani
4. Jako je štetno svako uzimanje hrane između ustanovljenih obroka, uzimanje raznih grickalica, raznih gaziranih pića.
5. Uspeh lečenja zavisi pre svega od samokontrole, pravilne ishrane i svakodnevnim upražnjavanjem neke fizičke aktivnosti ( jutarnja gimnastika, šetnja, i što više boravka u prirodi).
6. Otprilike 1/5 mesa zamenite sojinim pahuljicama.