

Imajte pod kontrolom vaš dijabetes ili sećerna bolest
Vrijedno je vremena



Da biste imali kontrolu nad dijabetesom izdvojite vrijeme za slijedeće stvari:

Jedite zdravu hranu

Hrana koja je zdrava za dijabetičare je zdrava za svakoga. Vi možete napraviti male izmjene koje će biti zdrave za vas i ostale članove vaše porodice.

1. Jedite redovne obroke

Vašem tijelu je potrebna energija čitav dan. Pokušajte jesti tri obroka svaki dan. Nemojte propuštati obroke s namjerom da izgubite na kilazi. Bićete gladni i vjerovatno ćete jesti previše za vaš slijedeći obrok. Umjesto toga, jedite manje obroke ali češće.

2. Jedite hranu koja sadrži velike količine vlakana u segi

Jedite velike količine hrane koje sadrže vlakna u sebi. Vrste hrane koje sadrže vlakna su slijedeće: Voći i povrće. Pokušajte jesti barem pet porcija (servings) dnevno. Hrana napravljena od žitarica. Jedite smeđu rižu umjesto bijele. Jedite tortilje od kukuruznog brašna umjesto od običnog brašna. Suvi pasulj, suvi grašak ili leća.

3. Smanjite upotrebu masnoće

- Pijte mlijeko koje sadrži 1% (procenat) masnoće ili nemasno mlijeko.
- Jedite piletinu (odstranite kožu), ribu, ili nemasno crveno meso. Pridržavajte se malih porcija.

- Umjesto masti životinjskog ili biljnog porijekla (mast, maslo, salo), upotrebljavajte tečna ulja kao što su naprimjer kukuruzno, maslinovo ili kanola ulje.
- Umjesto prženja u tavi, pokušajte pripremati kuvanu hranu ili je pecite u pećnici (rerni) ili mikovalnoj pećnici.

4. Jedite manje slatkiša

Ako pijete regularna gazirana pića (sode), prebacite na dijetalna pića (bez secera). Smanjite upotrebu slatkiša. Pokušajte da jedete slatko samo jednom ili dvaput sedmično.

5. Jedite manje slanu hranu

Upotrebljavajte začine umjesto soli za bolji ukus. Vecina soli koju jedemo dobijamo iz preradjene (processed) hrane. Pročitajte naljepnicu (etiketu) na proizvodu i vidite koliko soli (sodium) proizvod sadrži. Nemojte jesti slane snekove (snacks)/grickalice kao sto je čips od krompira.

Ako upotrebljavate alcohol:

Alkohol ima mnogo kalorija i zbog toga vam može biti teže da izgubite na težini. Žene ne trebaju konzumirati/piti više od jednog pića dnevno. Muškarci ne bi trebali piti više od dva pića dnevno. Ako uzimate lijekove za dijabetes (ili sećerna bolest) ili insulin, alcohol može prouzrokovati nizak krvni šećer. Jedite obrok ili snek (snack) kada pijete alcohol. Vi ćete htjeti da naucite vise o zdravoj ishrani. Dijeteicar (dietician) vam može pomoći sa planom koji će vam odgovarati.

Bavite se fizičkim aktivnostima – vježbajte

Vježbanje pomaže pri snižavanju šećera u krvi. Postoji mnogo razloga zbog kojih trebate da vježbate: Fizička

aktivnost/vježbanje pomaze pri gubitku I kontrolisanju težine. Vježbanje je dobro za vaše srce. Vježbanje pomaže pri smanjenku krvnog pritiska I holesterola (masnoće u krvi).



Vježbanje vas čini jačim. Vježbanje vam pomaže da se osjećate bolje. Nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći da počnete s vježbanjem:

Nadjite neko aktivnost koju volite Počnite laganim tempom. Postepeno povećajte vježbanje do 30 minuta dnevno većinu dana u sedmici.

Pitajte nekoga da vam se pridruži u vježbanju. Učinite vježbanje vašom svakodnevnom rutinom I dijelom vašeg života. Možda vam može pomoći ako vježbate svakoga dana u isto vrijeme. Ako uzimate lijekove za dijabetes ili insulin, vaš krvni secer se može smanjiti dok vježbate. Uvijek imajte nešto slatko sa sobom. Možete uvijek naučiti više o vašem dijabetesu od vašeg zdravstvenog tima.

Nekoliko rijeci o gubljenju na težini

Većina ljudi koji imaju (takozvani) dijabetes 2 (dva) su ugojeni. Vi mozete izgubiti na težini ako se pridržavate zdrave ishrane I bavite se fizičkim aktivnostima/vježbanjem. Ako izgubite na kilaži, vas šećer u krvi će se smanjiti. Vas krvni pritisak I holesterol (odnaso masnoce u krvi) bi se takodje trebali smanjiti. Ne morate izgubiti puno na težini da biste bili zdraviji. Ako već uzimate tablet ili ste na inzulinu, možda vam neće trebati toliku doza lijka, ako ste vec izgubili na težu.

Da biste živjeli zdrav život iako imate dijabetes, vrlo je važno da jedete zdravu hranu I vježba. Nemojte zaboraviti da:

- Imajte redovne obroke,
- Da jedite hranu bogatu vlaknima,
- Da smanjite unošenje masnoća,
- Da upotrebljavajte manje šećera I soli vježbanje
- Mozete jesti zdravu hranu I vježbati. Za ovo je potrebno vrijeme, ali je vrijedno truda.

Adapted from materials created in **2002** by the Family HealthCare Center (www.famhealthcare.org) Written by Jody Patton, RN BSN CDE This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>