



Pij 6 – 8 čaša VODE tijekom dana.
Ograniči unos mlijeka i mliječnih
napitaka (1 – 2 porcije/dan).
Izbjegavaj zaslađene napitke!

Tanjur zdrave prehrane za dijabetičare



Do 3 porcije VOĆA dnevno.
Ova hrana podiže razinu
ŠEĆERA u krvi!

¼ tanjura ispuni **BJELANČEVINAMA**

Odluči se za ribu, perad, mršavo
meso, mahunarke (2 – 3 jedinice
po obroku). Ograniči unos crvenog
mesa, izbjegavaj salame, kobasice
i ostale mesne prerađevine!



¼ tanjura ispuni **ŠKROBNIM**

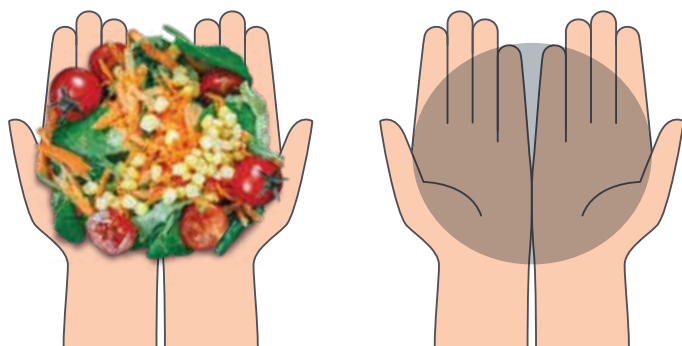
namirnicama (izvor UGLJIKOHIDRATA)
Biraj cjelovite žitarice: smeđu rižu,
proso, kvinoju ili mahunarke
(2 – 3 jedinice po obroku)
Ograničiti unos prerađenih žitarica!
Ova hrana podiže razinu ŠEĆERA u krvi.



½ tanjura ispuni **POVRĆEM** –
što više i raznovrsnije, to bolje.
blitva, brokula, kupus,
paprika, salata...
(krumpir i pomfrit se ne računaju)



Pazi s masnoćama!
Biraj zdrava ulja – maslinovo,
hladno prešana biljna ulja...
(4 – 5 jedinica dnevno)
Izbjegavajte trans-masnoće!



Povrće

Jedite što više neškrobnog povrća jer sadrži malo ugljikohidrata i malo kalorija. Ova hrana ima mali utjecaj na razinu ŠEĆERA u krvi. Osigurava nam vitamine, minerale, vlakna i fitokemikalije.

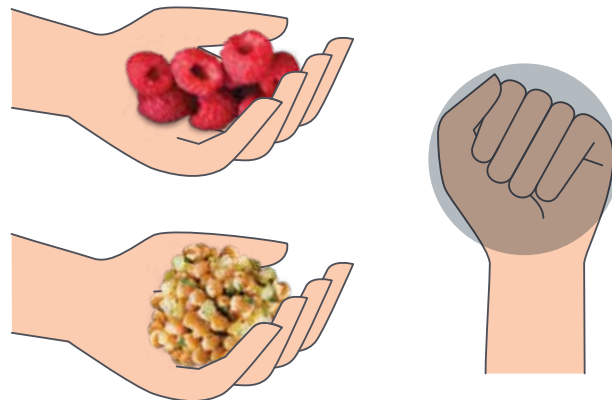
- izbor su: svježe, smrznuto ili konzervirano
- kupujte svježe kada je sezona
- pripremajte ga na pari, u juhama s manje soli, s limunovim sokom ili svježe
- izbjegavajte ga s visokokaloričnim umacima

Mlijeko

Ograničite unos mlijeka i mliječnih proizvoda na jednu do dvije porcije dnevno. Birajte nezaslađene proizvode i s umjerenim sadržajem masti (1,5% m.m. do 2,8% m.m.). Nemaju prednost proizvodi na kojima piše low-fat.

Sadrži ugljikohidrate (1 jedinica = 12g UH)!

1 jedinica: 1 čaša (200 – 240 ml) mlijeka, bijele kave ili fermentiranog mliječnog proizvoda – jogurt



Kruh i zamjene

Ova skupina namirnica sadrži ugljikohidrate koji **PODIŽU RAZINU ŠEĆERA** u krvi!

Tu ubrajamo žitarice i njihove proizvode i škrobno povrće (krumpir i mahunarke)

Možete ih jesti, ali pazite na unesene količine i birajte cjelovite žitarice (npr. umjesto bijelog kruha jedite integralni kruh, umjesto bijele riže jedite smeđu rižu, probajte integralnu tjesteninu, kvinoju, heljdu...) ili mahunarke (leću, slanutak, grašak...)

1 jedinica okvirno odgovara: 1 manja kriška kruha, 20g sirovih žitarica ili mahunarki, 100g mladog graška, 100g krumpira

Voće

Jedite tri porcije voća dnevno (otprilike tri teniske loptice)

Pazite, voće **PODIŽE RAZINU ŠEĆERA** u krvi!

1 porcija je:

- 1 manja svježa voćka (npr. oko 150g jabuke)
- 2 smokve
- 1 šaka (200g) bobičastog voća,
- ½ čaše (1,2 dcl) svježeg soka,
- 2 žlice suhog voća, ½ banane
- ½ čaše konzerviranog voća



Meso i zamjene

Bjelančevine su važan dio obroka, pomažu u izgradnji mišićne mase, a **NE PODIŽU RAZINU ŠEĆERA** u krvi!

Bjelančevine životinjskoga podrijetla su meso, riba i plodovi mora, mlijeko, sir, jaja koje sadrže sve esencijalne aminokiseline. Bjelančevine biljnog porijekla su mahunarke i orašasti plodovi koje u pravilu ne sadrži sve esencijalne aminokiseline.

- Meso pripremajte kuhano, pečeno ili na grilu
- Izbjegavajte pohano ili prženo!

1 jedinica odgovara: 30 g kuhanog mesa ili sirnog namaza, 60 g posnog sira, 1 jaje.

Masnoće

NE PODIŽU RAZINU ŠEĆERA u krvi, ali sadrže dosta kalorija, stoga **OPREZ!** – Birajte hranu sa zdravim masnoćama poput: maslinovog ulja; orašastih plodova; sjemenka lana, sezama, chia; avokado; plavu ribu; ribu hladnih mora.

Izbjegavajte trans-masnoće!

Kako ćete znati da li hrana sadrži trans masnoće?

Potražite riječi:

- "djelomično hidrogenizirano" biljno ulje
- "hidrogenizirano" biljno ulje
- djelomično očvrsnuta biljna mast

1 jedinica: 1 žličica ulja ili maslaca, 1 žlica preljeva za salatu, vrhnja ili avokada.

7– 8 badema ili lješnjaka

Budi u pokretu! Vježbaj 30 minuta dnevno.