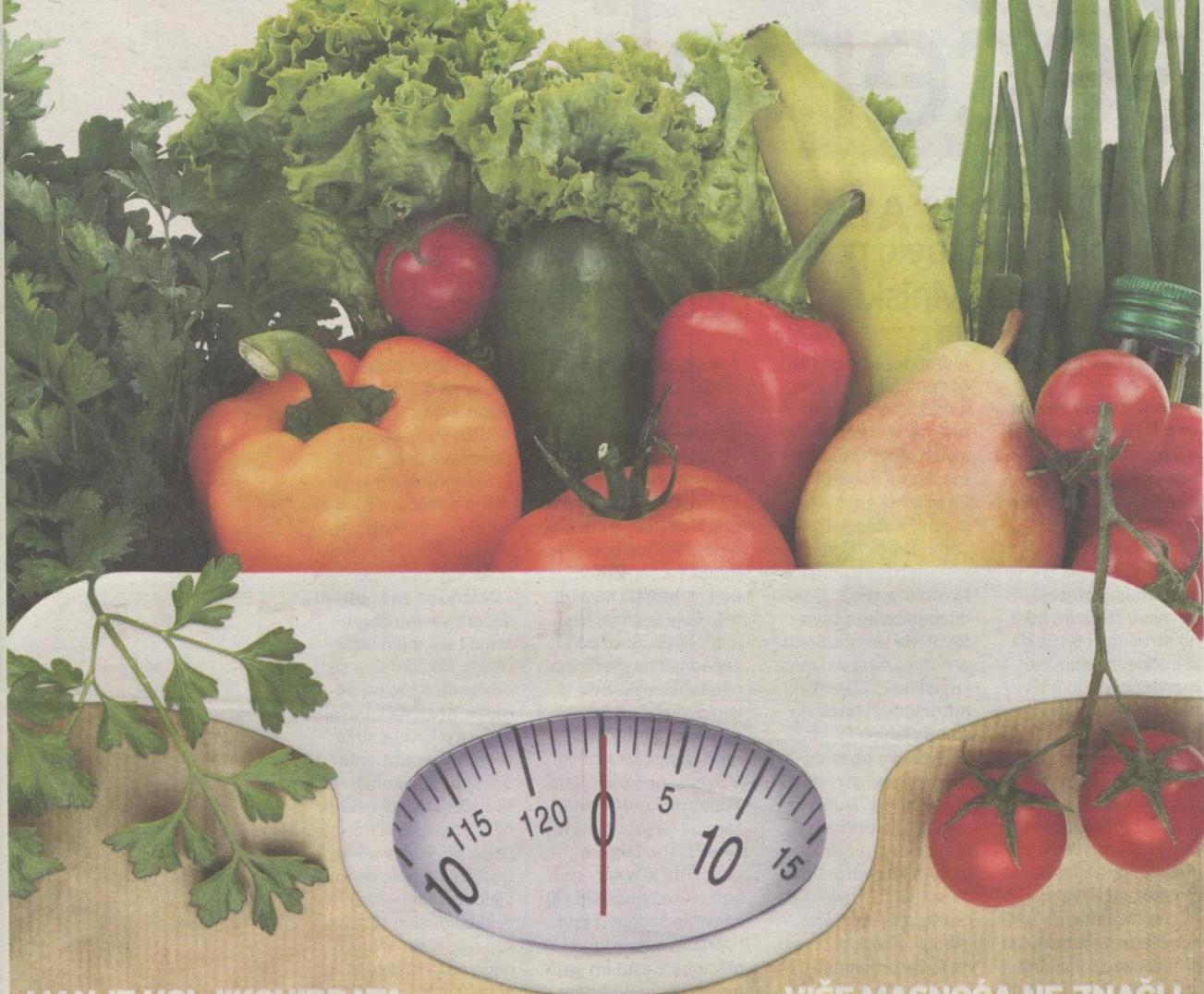


DIJABETES

Nove spoznaje o prehrani i novi recepti za kontrolu šećera u krvi

LCHF PREHRANA: NOVOST U LIJEČENJU ŠEĆERNE BOLESTI

BILJNA ULJA ILI MARGARIN ZNATNO SU OPASNJI NEGO LI KONTROLIRANI UNOS SVINJSKIH MASNOĆA ILI MASLINOVА ULJA



MANJE UGLJKOHIDRATA,
A VIŠE ZDRAVIH MASNOĆA

FORMULA JE I REÇEPT ZA
REGULIRANJE SECERA TIPIA 2

VIŠE MASNOĆA NE ZNAČI I
VIŠE MESNIH PRIPRAVAKA
ENERGIJA POTREBNA ORGANIZMU
NE DOBIVA SE SAMO IZ PROTEINA

TREBAJU LI SE MIJENJATI SLUŽBENE PI

Masti doista reguliraju šećer, ali...

Razvoju dijabetesa više pridonose tjestenina i krumpir nego špek, poručuju nutricionisti te otkrivaju dobre strane svinjske masti, ali ne i biljnih ulja...

Piše: ALENKA KLEPAC

Mnogi danas zaziru već od same pomisli na masti, a kamoli na njeno konzumiranje i korištenje u pripremanju hrane.

Ljudi s povećanom razinom kolesterola u krvi prirodnu mast izbjegavaju u širokom luku, no stručnjaci tvrde da prirodne, životinjske masnoće mogu biti puno zdravije i manje štetne od rafiniranih namirnica. LCHF (Low Carb, High Fat ili malo ugljikohidrata, puno masti) prehrana, odnosno prehrana s malo ugljikohidrata i s više masnoća u Hrvatskoj je tek u povojima, no u Fincima je to već usvojena preporuka za liječenje dijabetesa tipa 2. Finci preporuku potkrepljuju podacima da ugljiko-

hidrati loše utječu na razinu glukoze u krvi, a masti nemaju taj loš utjecaj. Uz prehranu s više takvih zdravih masti i uz dodatak povrća nećemo biti gladni, a stabilizirat ćemo šećere i mršavjeti, tvrde stručnjaci. No doista, može li se dijabetičarima savjetovati da konzumiraju prirodnu svinjsku mast i maslinovo ulje? Neki nutricionisti tvrde da su od slanine i čvara ka svakako opasniji hamburgeri, pizze i slična hrana. Domaća slanina, na primjer, u tijelu aktivira prirodne mehanizme sitosti koji će spriječiti čovjeka da pretjera s jedenjem. Mnogi još upozoravaju na to da prije pedesetak godina nije bilo epidemije pretilosti i dijabetesa kakvoj da-

nas svjedočimo. Brojka pretilih i onih sa šećernom bolesti doista je dramatična.
- Unatoč napretku medicine i farmacije i činjenici da je inzulin otkriven još 1920. godine, šećerna bolest je danas na samom vrhu po smrtnosti i invaliditetu koje izaziva. Ni u jednom drugom polju zapadnjačka medicina nije toliko zakazala kao u slučaju dijabetesa - tvrdi Anita Šupe, nutricionistica koja je u Švedskoj diplomirala prehranu i nutricionizam na Geteborskem sveučilištu. Iako se govori da je u šećernih bolesnika najvažniji cilj kontrola šećera u krvi i sprečavanje komplikacija, često im se preporučuje prehrana siromašna masnoćama i bogata ugljikohidrati-

ma. To je vrsta prehrane, tvrdi nutricionistica Šupe, koja zapravo podiže šećer u krvi i povećava potrebu za inzulinom, što posljedično povećava rizik za srčani udar, sljeopoću, dijalizu i druge dijabetičke komplikacije.
- Obično se za kontrolu šećera savjetuje kretanje i smanjen unos masti. No iskustva su pokazala da to ne pomaze. Stvarna kontrola šećera u krvi postiže se jedino kontroliranim unosom ugljikohidrata, tj. šećera i visokoškrobnih namirnica. Žitarice, pekarski proizvodi, riža, tjestenina - bilo da su cjeloviti ili ne - sadrže veliku količinu škroba koji nije ništa drugo nego čista glukoza - objašnjava Šupe, poručujući da je tjestenina opasnija od špeka...

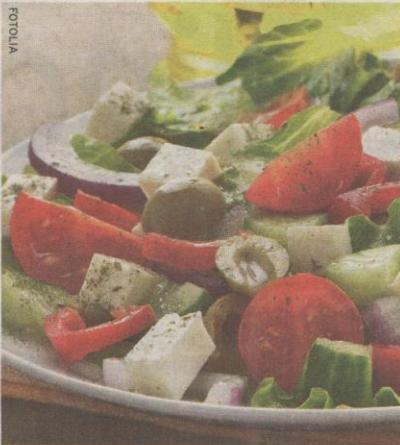


PREMA LCHF METODI, IZ PREHRANE TREBA IZBACITI KRUMPIR, TJESTENINU, RIŽU, ŽITARICE. VELIKA KOLIČINA ŠKR

HRAMBENE PREPORUKE ZA ŠEĆERAŠE?

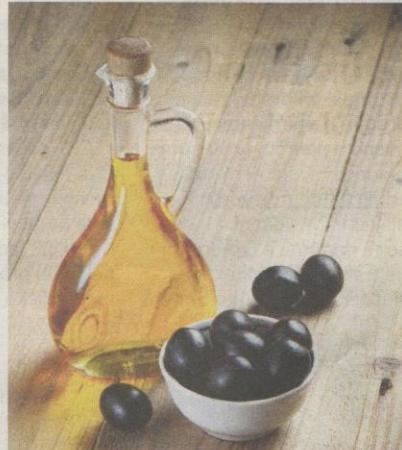


ŠTO JESTI AKO NE KRUMPIR I RIŽU?



Više masnoća ne znači i više mesnih jela

Prirodne masnoće, odnosno zasićene masne kiseline, i kolesterol iz mesa, jaja, maslaca, maslinova ulja nisu štetne i mogu se koristiti u pripremi hrane. Više masnoća ipak ne podrazumijeva konzumiranje više mesa i mesnih pripravaka.



Ipak pažljivo odaberite i pripremite zdravo povrće

Jela prema LCHF metodi prehrane ne odstupaju puno od onih koje svakodnevno konzumiramo. Ipak, LCHF veliku pozornost posvećuje pripremi priloga. Umjesto klasičnih priloga, krumpira, riže, tjestenine, preporučuje se pečeno, prženo, dinstano povrće...



Više povrća, a manje šećera, brašna i aditiva

Rafinirane namirnice s puno šećera, konzervansa i drugih aditiva iznimno su štetne. Stručnjaci tvrde da kupovno biljno ulje treba izbjegavati u širokom luku, kao i margarin, razne sokove, voćne jogurte, pudinge i slično. Umjesto toga pijte običnu, čistu vodu.

OJU ONE SADRŽE, ODNOŠNO ČISTA GLUKOZA, IMA KATASTROFALAN UTJECAJ NA RAZINU ŠEĆERA U NAŠOJ KRVI

S LCHF PREHRANOM JEST ĆETE MANJ

Koristite bučino i maslinovo ulje

Suncokretovo i slična biljna ulja treba izbjegavati po svaku cijenu, baš kao i margarin. Preporuča se sezamovo ulje...

Prema LCHF prehrani treba ograničiti unos hrane bogate ugljikohidratima. To su krumpir, žitarice, pekarski proizvodi, tjestenina, riža, kolači, te industrijske prerađevine poput voćnih jogurta, pahuljica, pudinga, voćnih sokova i slično. No, ugljikohidrata ima i u drugim namirnicama, odnosno u povrću, orašastim plodovima, sjemenkama i mlijecnim proizvodima, ali je njihov udio nizak pa se te namirnice u prehrani ne trebaju ograničavati. Nutricionistica Anita Šupe

tvrdi da LCHF prehrana koju preporuča šećernim bolesnicima podrazumijeva više masnoća, ali ne i više mesa. Tom prehranom kalorije dobivamo iz prirodnih i zdravih masti, a ne iz mesa kako mnogi misle. Dakle LCHF nije visokoproteinska dijeta, već prehrana s visokim udjelom kalorija iz masti koja je savršeno zdrava.

- LCHF prehrana podrazumijeva najviše povrća, a najmanje masti. Količinski se jede puno više povrća nego mesa, ne jedu se žitarice i pekarski proizvodi, kao ni industrijska hrana, šećeri,

brašno, aditivi - tvrdi Šupe. Primjer jednog tipičnog LCHF ručka podrazumijeva komad mesa ili ribe, umjesto priloga od krumpira/riže/tjestenine/kruha servira se prilog od povrća koje se može kuhati, peći, dinstati, grilati. Sve se može začiniti masnoćom u kojoj se pripremalo meso. Salata se poslužuje uobičajeno, a od sokova piće se voda ili 1 dcl crvenog vina koje je zdravije od bijelog.

- Povrće više nije dekoracija na tanjuru već predstavlja dio obroka. Meso se priprema na prirodnim mastima poput one svinjske, maslacu,

maslinovom ulju. Nikako na biljnom ulju! Umjesto kupovnih pekarskih proizvoda, preporuka je raditi domaći kruh od orašastih plodova, sjemenki, kokosovog brašna - napominje Šupe. Vrlo je važno voditi računa o kvaliteti masti i ulja koje se koristi u pripremi hrane i za jelo. Preporuka su samo prirodne, zdrave masti poput pravog maslaca, a ne margarina, domaće svinjske masti umjesto rafiniranih biljnih ulja koji potiču razne upale. Od ulja preporučuje se maslinovo, kokosovo, sezamovo i bučino ulje.

24SATA



24SATA



Pire od cvjetače

Cvjetaču operite i podijelite na buketiće, a stablasti dio sačuvajte i upotrijebite za povrtnu juhu. Stavite buketiće u proključalu posoljenu vodu. Ne kuhajte predugo da se ne raspadnu jer će i pire tada biti prevoden. Kad je kuhan, procijedite je i izgnječite je u pire, dodajte joj maslaca i vrhnja i još dosolite ako je potrebno. Pospite svježe mljevenim paprom. Servirajte uz mesna jela.

Restana korabica

Korabicu očistite i narežite na krupnije komade. Kuhajte je u slanoj vodi dok ne omekša, ali je nemotje prekuhati. U drugoj posudi izdinstajte luk na pola maslaca i pola maslinovog ulja, pa dodajte skuhanu korabici. Neka se lagano poprži dok ne poprimi miris luka. Cijelo vrijeme mijesajte drvenom kuhačom. Posolite, poparite i na kraju pospite s dosta fino narezanog peršina.

24SATA

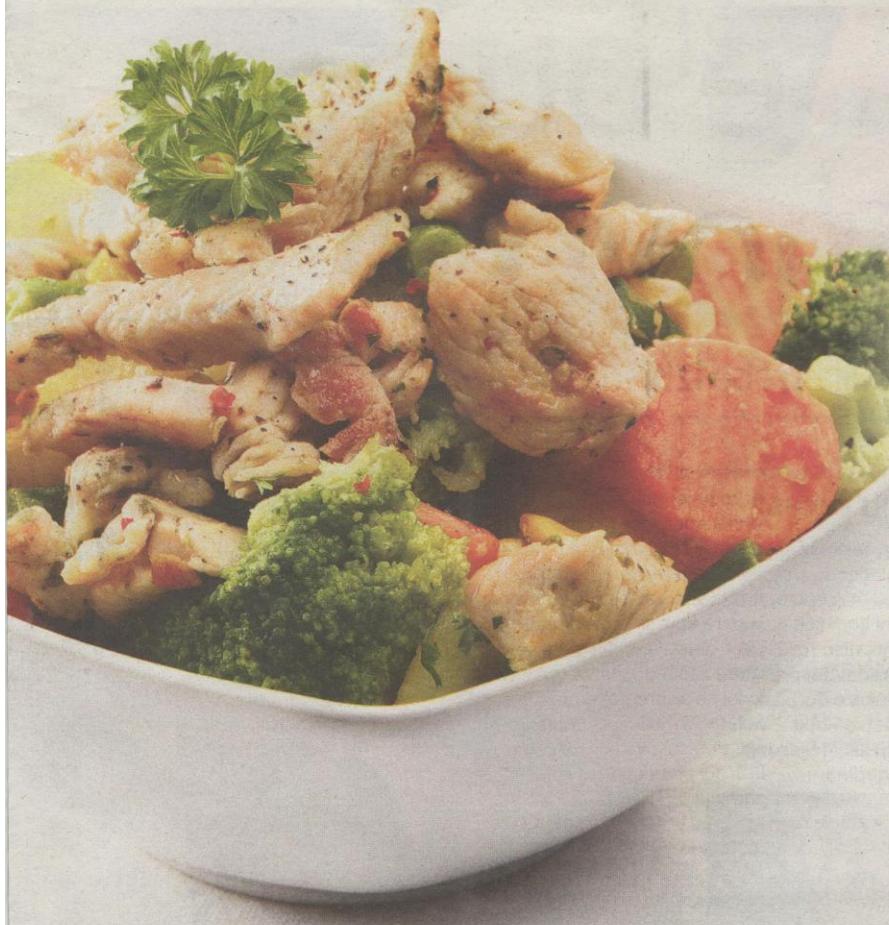


Povrće sa žara

Narežite tikvice, koromač, paprike i šampinjone. Koromač je potrebno prethodno prokuhati da bi bio ukusan i sočan. Povrće posložite na vruće gradele i pecite 5 minuta sa svake strane. Ne zaboravite začinje i masnoću. Ne samo da je povrće ukusnije i zasitnije kad se jede s masnoćom, nego je i zdravije, jer da bismo iskoristili minerale iz povrća trebamo vitamine topive u mastima.

DOMAĆA JAJA SE SLOBODNO KORISTE U PREHRANI, POGOTOVО ŽUMANJCI KOJI SADRŽE VAŽNE HRANJIVE TVARI

E, BITI SITI, A S MANJE ŠEĆERA U KRVI



Dobar jutarnji kruh

4-5 jaja (ovisno o veličini)
1,5 dl (100 g) lanenih sjemenki
2 dl (120 g) suncokretovih sjemenki
1,5 dl (55 g) kokosovog brašna
125 g badema, grubo nasjeckan
100 g maslaca (ili 50 g maslaca i 50 g kokosovog ulja)
1 žlica psyllium praška (ili 2-3 žlice zobenih posija/mekinja)
1 dl vode
1 čajna žličica (puna do ruba) morske soli
malo cimeta

Zagrijte pećnicu na 170°C. Maslac neka je omešan, sobne temperature. Lanene i suncokretove sjemenke usitnite (neka ostanu malo krupnije) u mikseru ili mlinu. Bademe grubo nasjeckajte. Istucite jaja, pa dodajte po redu ostale sastojke. Izlijte tijesto na pleh obložen papirom za pečenje. Vlažnim dlanovima oblikujte okrugli kruh. Po površini kruha pospite malo cijelih suncokreto-vih sjemenki. Ostavite da se peče 45 minuta na 170°C. Kruh može trajati više dana, a ljeti kad su velike vrućine, čuvajte ga u hladnjaku. Ako ne trošite puno kruha, možete ga narezati i zamrznuti.



Mafini s limunom i narančom

2 jaja
1 dl čvrstog jogurta ili kiselog vrhnja
200 g sitno mljevenih badema
1,5 jušna žlica psyllium praška
25 g rastopljenog maslaca
malo soli
1 žličica praška za pecivo
malo stevije u prahu (2 x na vrh noža - provjeravajte okus!)
1 bourbon vanilija
korica i sok 1 limuna
korica i sok 1 naranče

Istucite jaja, pa po redu dodajte ostale sastojke. Ostavite malo da se zgusne, pa podijelite u namašćene kalupe za mafine. Pecite na 200°C stupnjeva dok ne porumene, otprilike 15-20 minuta, ovisno o jačini pećnice.



Kokosove kuglice

200 g maslaca
na vrh noža stevije
70 g badema
200 g kokosovog brašna
4 žlice kakaa
2-3 žlice kokosovog ulja
2 žlice kuhanе crne kave

Sitno nasjeckajte bademe. Maslac neka je sobne temperature, a kava ohlađena. Pomejte sve sastojke, a jedan dio kokosovog brašna ostavite za ukrašavanje kuglica. Žličicom grabite smjesu i vlažnim dlanovima oblikujte kuglice, koje zatim uvaljate u kokosovo brašno. Gotove kuglice spremite u zamrzivač i upotrebljavajte prema potrebi. Nije ih potrebno odmrzavati, jer ne sadrže vodu, pa ih možete jesti čim ih izvadite iz zamrzivača.

TREBNE ZA ZDRAVLJE ŠEĆERNIH BOLESNIKA. PREPORUKA JE I JESTI I ŠTO VIŠE RIBE I TO ONE PLAVE POPUT SRDELE

ŠEĆER U KRVI JE, TVRDE DANAS MNOGI

DREAMTIME



DREAMTIME



Opseg struka veći od 93 centimetra u muškaraca rizik je za šećernu bolest

Brojni su faktori za oboljevanje od šećerne bolesti. Rizik predstavlja ako blizak član obitelji ima dijabetes tipa 2, ako imate višak tjelesne težine ili opseg struka veći od 93 cm (muškarci) i 80 centimetara (žene). Povišen krvni tlak s tim da ste ranije doživjeli srčani ili moždani udar, sindromom policističnih

jajnika u žena, teške mentalne bolesti također su rizici za oboljevanje od šećerne bolesti. Rizični su i oni ljudi koji se ne kreću dovoljno, nisu fizički aktivni, jedu nerедовito, preskaču obroke, a posebice doručak. Rizik od dijabetesa tipa 2 veći je i ako ste bijelac ili bjelkinja, stariji od 40 godina.

POTOLIA



Nova nada za oboljele od dijabetesa je i metoda presadijanja gušterače...

Prije nekoliko godina u svijetu je započela testna terapija presadijanja gušterače ljudima kod kojih gušteraća više ne proizvodi inzulin. Riječ je o vrlo komplikiranim i skupim operacijama koje se zasad primjenjuju u onih pacijenata kod kojih je došlo do zatajenja bubrega te u onih koji imaju učestale i dramatične promjene razine šećera u krvi, a

koje inzulinom više nije moguće kontrolirati. Iskustva pokazuju da više od 80 posto operiranih nakon presadijanja više ne treba inzulin, no to nije bez rizika. Čovjek mora biti na terapiji imunosupresivim, sa svim rizicima od infekcije i nuspojavama koje idu uz presadijanje organa, među kojima postoji i mogućnost odbacivanja organa.

UZ LCHF PREHRANU REGULIRA SE APETITI I OSJEĆAJ SITOSTI I GLADI. OBROCI SE VEĆ U ROKU NEKOLIKO TJEDANA

ZAPRAVO POREMEĆAJ METABOLIZMA

Prehrana po LCHF metodi regulira apetit

Šećerni bolesnici moraju jesti umjereni, a upravo ih škrob iz ugljikohidrata potiče na pretjerivanje

Ako naša razina glukoze u krvi neprestano naglo raste i snižava se tijekom dana, jasno je da se ne osjećamo dobro. Uspijemo li odabratiti hranu koja održava stalnu razinu glukoze u krvi, osjećamo se odlično i puni smo energije. Stoga bi valjalo ograničiti unos hrane od bijelog brašna i bijelog šećera, pa i krumpira.

Hrana bogata prehrambenim vlaknima probavlja se dulje, te stoga uzrokuje manji porast razine glukoze u krvi.

- Kad iz probavnog sustava glukoza uđe u krvotok tad je nazivamo - šećer u krvi- objašnjava nutricionistica Anita Šupe. Ona tvrdi kako je paradoksalno da se ljudima koji imaju šećernu

bolest, dakle onima koji imaju kronično povиšen šećer u krvi, savjetuje da u organizam unose 300 grama glukoze dnevno. A istovremeno im se ograničava unos masnoće koja zapravo nema veze sa povиšenom razinom šećera u krvi.

- Proizvodnja energije iz masti je učinkovitija od one dobivene iz šećera - tvrdi nutricionistica Šupe, svjesna da će svojim tvrdnjama pobuditi komentare mnogih koji se ne slažu s njom. No, sigurna je u svoje tvrdnje i LCHF prehranu preporuča oboljelima. Osim toga, kaže da prirodne masnoće daju vitamine topive u mastima kojih u hrani bogatoj ugljikohidratima jednostavno nema. To su vitamini A i D koji su esencijalni za svakoga, a pogo-

tovo za dijabetičare. Vitamin A je ključ za spričavanje komplikacija dijabetesa u što spadaju i problemi s mrežnicom, problemi s bubrežima, neuropatija, infekcije i sporo zacjeljivanje. Šećerni bolesnici trebali bi uzimati vitaminom A bogato ulje bakalara, te namirnice kao što su jetra, žumanjci, plodovi mora, vrhnje i maslac pašnih životinja. Vitamin D je potreban za proizvodnju inzulina. Uz ulje jetre bakalara, drugi izvori D vitamina su mast, školjkaši, posebice rakovi. Preporuka šećernim bolesnicima u prehrani je i mineral cinka, vanadija i krom. No, najvažniji dio priče u vezi prehrane dijabetičara je umjerenost. A svi oni koji su imaju problem sa šećerom i znaju koliko je teško biti umjeren...

LCHF za dijabetes tip 2

Za razliku od dijabetesa tip 1 koji se smatra autoimmunom bolešću kod koje neki okidač u organizmu uzrokuje da imunološki sustav napadne vlastite stanice koje proizvode inzulin, dijabetes tip 2 ima sasvim druge uzroke. On se javlja kad godinama jedemo hranu koja podiže razinu šećera u krvi. Gušterica stvara sve više inzulina, no s vremenom tijelo više nije u mogućnosti proizvesti ga dovoljno. LCHF prehrana preporuča se bolesnicima s dijabetesom tipa 2 jer prehrana može regulirati šećer..



PONTANO SMANJUJU BEZ DA SE O TOME PRETJERANO RAZMIŠLJA. UZ LCHF METODU JEDE SE MANJE, ALI STE SITIJI

LIJEĆI SE PRAVILNOM PREHRANOM

U trudnica se dijabetes povlači nakon porođaja

Riječ je o tzv. sekundarnom ili gestacijskom dijabetesu. Nastaje zbog hormonalnih promjena...

Šećerna bolest u trudnici najčešće se otkriva na ginekološkom pregledu. Lijeći se uravnoteženom i pravilnom prehranom, vježbanjem, a po potrebi i inzulinom jer tablete mogu imati loš utjecaj na razvoj ploda.

Oko 15 posto žena tijekom trudnoće završi na inzulinu. Kad se trudnici dijagnosticira povisena razina šećera u krvi, tad je vrlo važno da ona prilagodi način prehrane te da redovito vježba u skladu s mogućnostima. S vježbanjem bi trebala nastaviti i nakon porođaja, a pogotovo u vrijeme dojenja. Ideja da tijekom trudnoće treba jesti za dvoje je absurdna. Žena mora jesti onoliko koliko joj to organizam traži kako bi izbjegla prekomjerno deblijanje u trudnoći koje nije ni zdravo. Žena koja je u trudnoći dobila šećernu bolest ne treba strahovati da će i dijete sigurno oboljeti od dijabetesa, iako to što je ona oboljela donekle povećava šanse. Također, gestacijski dijabetes može se ponoviti i u sljedećim ženinim trudnoćama i smatra se indikacijom koja

upućuje na veći rizik od razvoja dijabetesa u kasnijoj životnoj dobi. Cilj liječenja trudničkog dijabetesa je izbjegavanje prekomjerne porodajne težine dijeteta, koja komplikira porođaj. U samo tri posto slučajeva gestacijski dijabetes se poslije porođaja ne povlači, što zapravo znači da je žena bolovala od dijabetesa i prije, samo bez simptoma ili uz lagane simptome zbog kojih bolest nije prepoznata ranije. Simptomi koji bi trudnice mogli natjerati da se posavjetuju s liječnikom i naprave test opterećenja šećerom (OGTT), koji nije obavezan test u trudnoći, jesu naglo žđanje, često i obilno mokrenje, ali i malim količinama, nagli i jaki umor. Test opterećenja šećerom nije obavezan, no preporučuje se napraviti ga oko 26. tjedna trudnoće. Jednostavan je, analizira se krv na šećer natašte, a zatim nakon ispijanja vrlo slatke tekućine. Upućuje li ovaj test na trudnički dijabetes, trudnicu se šalje na daljnje testiranje koje se obavlja tijekom 24-satnog boravka u bolnici.

Trudnički dijabetes zahtijeva liječenje



Ako se gestacijski dijabetes ne lijeći, može izazvati komplikacije za majku, ali i za dijete. Jedna od komplikacija je ona porodajna. Porod je komplikiraniji, a uz to veća je i šansa da će majka i dijete u kasnjem životnom periodu imati teži oblik šećerne bolesti. Zabilježeno je i nekoliko slučajeva da su djeca u kasnijoj dobi bila i pretila.



Znakovi dijabetesa vidljivi su vrlo rano



Pretilost, povećana razina šećera u krvi i visok krvni tlak najočitiji su simptomi koji se vežu uz rizik razvoja trudničkog dijabetesa. Žene sa spomenutim zdravstvenim problemima do tri puta su pod većim rizikom od obolijevanja tijekom trudnoće. Ti faktori mogu predvidjeti pojavu trudničkog dijabetesa i do sedam godina prije željene trudnoće.

DOBIJE LI MAJKA DIJABETES U TRUDNOĆI, TO NE ZNAČI DA ĆE GA IMATI I DIJETE, IAKO ŠANSE ZA TO POSTOJE