

ХРАНА КОЈА СЕ ПРЕПОРУЧУЈЕ УКОЛИКО БОЛУЈЕТЕ ОД ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ

Потребно је имати 5-6 оброка у току дана: 3 главна (доручак, ручак и вечера) и 2-3 споредна (2 ужине и помоћни оброк пре спавања).

Млеко и млечни производи

- препоручују се производи са мањим садржајем масти,
- у току дана користите до 1/2 литра јогурта, млека, кефира и других млечних производа.

Хлеб и тестенине

- препоручују се производи од интегралног брашна.

Јаја

- предност има беланце,
- препоручују се 2 жуманца недељно или 4-6 беланца.

Зачини

- неограничено: алева паприка, бибер, мирођија, оригано, каранфилић, ким, рен, рузмарин, босиљак...

Поврће

- препоручује се поврће са мање угљених хидрата: спанаћ, блитва, паприка, парадајз, тиквице, купус, печурке, лук, броколи, карфиол,
- ограничите унос поврћа богатог угљеним хидратима: пасуљ, грашак, шаргарепа, кромпир, цвекла, пиринач, кукуруз.

Месо

Препоручују се:

- немасна меса (кокошје, пилеће, ћуреће, гушчје, пацје, коњско, говеђе, јунеће, телеће, јагњеће, овчје),

- све врсте морских и речних риба,
- месне прерађевине са мањим садржајем масноће (шунка, пршута, сушено месо),
- дозвољено је прасеће и свињско месо, али посно и не често.

Воће

- препоручује се воће са мање угљених хидрата: малине, јагоде, купине, боровнице, вишње, лимун, поморанџа, мандарина,
- ограничите унос воћа са више угљених хидрата: кајсије, брескве, шљиве, јабуке, трешње, крушке, грожђе, банана, смокве, ананас.

Заслађивачи

- препоручују се: аспартам, сахарин, ацесулфам калијум, сукралоза, неотам, биљни заслађивач-стевиа (немају калоријску вредност),
- манитол, солбитол, ксилитол, фруктоза (имају одређену калоријску вредност).

Конзумирајте довољно течности у току дана: 1,5-2 литре (првенствено воду, незаслађене чајеве)

Ограничите унос алкохола (максимално 1 пиће дневно).

Припрема хране: свеже, куване, куване на пари, динстане, печене, гриловане.

Не постоји „лоша“ храна. Постоји „лоша количина“ хране.

За неке намирнице важи „што мање-то боље“



ХРАНА КОЈУ ТРЕБА ИЗБЕГАВАТИ УКОЛИКО БОЛУЈЕТЕ ОД ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ**Храна која садржи пуно масноћа:**

- пуномасни сиреви, намази од сира, павлака, путер
- саламе, кобасице, паштете, месни наресци, виршле
- купљене пите, бурек и сл.,
- индустријски припремљена јела,
- пржени кромпирићи, пржена и похована јела,
- изнутрице,
- додаци јелу: мајонез, тартар сос, сенф.

Храна која садржи пуно масноћа и шећера:

- чоколада,
- слатки намази од чоколаде, лешника или кикирикија,
- сладолед,
- торте, посластице и колачи.

Храна која садржи пуно шећера:

- мармеладе, џемови, мед, бомбоне,
- воћни сирупи,

- компоти и други воћни производи у конзервама,
- пудинзи и индустријски припремљени кремови,
- безалкохолна пића (нпр. газирани напитци, воћни сокови),
- ликери,
- слатка стона и десертна вина,
- пире од парадајза, кечап,
- хлеб и производи од белог брашна (тестенине),
- суво воће.

Храна која садржи пуно натријума (соли):

- поврће из конзерви,
- кисели купус,
- рибе из конзерви,
- слане грицкалице,
- зачински умаци,
- супени концентрати,
- прашак за пециво.

