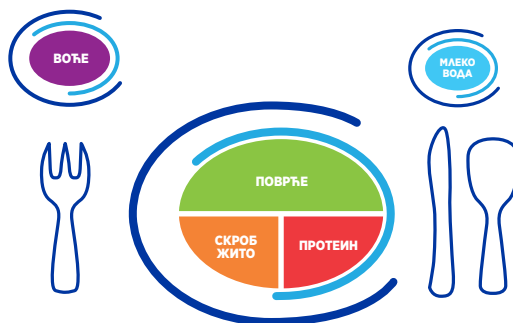


10 ВАЖНИХ ПРАВИЛА У ИСХРАНИ

- Индивидуално прилагођена дијета, 3 главна (доручак, ручак и вечера) и 2-3 споредна (2 ужине и помоћни оброк пре спавања).
- Оптимално избалансирана исхрана 50-55% угљених хидрата, 15% беланчевина, 30% масти.



- Уз сваки оброк унесите угљене хидрате - намирнице богате дијетним влакнима (производе од интегралног брашна, овсена каша, мусли...). Пружају дужи осећај ситости, олакшавају варење, умањују појаву хипогликемије. Избегавајте производе од белог брашна.
- Ограничите унос засићених масти.
- Више воћа и поврћа, бар 5 порција дневно.
- Више легуминоза - леблебије, пасуљ, грашак, соја, сочиво.
- Риба 2х недељно, најбоље морска јер садржи омега-3 масне киселине које делују кардиопротективно.
- Ограничите унос шећера и заслађене хране.
- Смањите унос соли. Мање од 2,3г, идеално до 1,5г тј, мање од пола кафене кашичице дневно.
- Унесите доста течности 1,5-2л (првенствено воду, незаслађене чајеве, сокове...).
- Ограничите унос алкохола. Највише 1 пиће дневно за жене и 2 пића дневно за мушкарце уз храну, јер тада нема значајног утицаја на ниво шећера у крви. Употреба алкохола пре јела доводи до хипогликемије, а после јела до хипергликемије. Поједите слаткиш пре одласка на спавање ако је алкохол конзумиран.

“РУЧНИ” ВОДИЧ КРОЗ ПОРЦИЈЕ

Користите руке како бисте проценили препоручену величину порције. Када се планира оброк водите рачуна о следећем:

- Воће, интегралне житарице, скроб (кромпир, пиринач, кукуруз): величина песнице.
- Поврће: колико може да стане у дланове.
- Месо: колико може да стане на длан, дебљине малог прста.
- Масти: колико стаје на врх палца.
- Млеко/вода: пити воду или највише 250 мл нискомасног млека уз оброк.

