

Sjetite se da:

***Kretanje može zamijeniti
mnoge lijekove, ali nijedan
lijevak ne može zamijeniti
kretanje!***

Zato se pokrenite i prošetajte do
Savjetovališta za diabetes
u Domu zdravlja Berane.



U Savjetovalištu možete izmjeriti
šećer, krvni pritisak, tjelesnu
težinu, a možete dobiti i savjete
od izabranih doktora, specijaliste
endokrinologa, nutricioniste,
oftamologa, kardiologa, hirurga i
neurologa.

Informišite se putem telefona:

051-236-584



ŠEĆERNA BOLEST

***je ozbiljna, česta i
teška bolest,***



***... ali se može
kontrolisati!***

 **PharmaSwiss**
Choose More Life

 **JZU**
DOM ZDRAVLJA
"Dr Nika Labović"
BERANE  **PharmaSwiss**
Choose More Life

Šećerna bolest se javlja kada ćelije pankreasa (gušterače) ne uspijevaju da luče dovoljno insulina –hormona koji reguliše nivo šećera u krvi.

Tip jedan šećerne bolesti javlja se kod mladih ljudi, nasljedna je i obično joj prethodi neka infekcija.

Tip dva šećerne bolesti javlja se u starijim godinama i na pojavu djeluju, osim nasljednog faktora i negativno ponašanje i navike kao što su nepravilna ishrana, nedovoljna fizička aktivnost i psihičko opterećenje.

KAKO DA SE PRAVILNO HRANITE?

1. Jedite redovno –ne propuštajte obroke.

- Hrana će vam više koristiti kada je je uzimate u manjim i češćim obrocima.
- Uzimajte hranu u pet do šest obroka u toku dana, jer tako izbjegavate nagle skokove šećera u krvi.
- Ne preskačite obroke u toku dana, jedite redovno planiranu količinu i pravilan sastav hrane.

2. Jedite polako, žvačite dobro.

3. Kako bi trebalo da izgleda tanjir?

Petina tanjira treba da bude zastupljena bjelančevinama: riba, meso, jaja, sir, ostali mlječni proizvodi. Pogodne su sve vrste nemasnog mesa, osim svinjskog i njegovih prerađevina. Prednost dajte piletini i ribi. Jaja možete koristiti kao zamjenu za meso.



Koristite mlijeko i mlječne proizvode sa manje masnoća (od obranog mlijeka) i mlađe sireve.

Preostalu površinu tanjira podijelite na dva dijela. Jedan sa namirnicama bogatim složenim šećerima iz žitarica i povrća. Dobro je da koristite crni hljeb, cijela zrna žitarica, obareni krompir i integralni pirinač. Drugi dio tanjira treba da bude zastupljen voćem i povrćem. Povrće koje možete gotovo neograničeno koristiti je boranija, paradajz, paprika, zelena salata, krastavac, tikvice, spanać, pečurke, soja, kupus, praziluk, bijeli luk, karfiol... Povrće koje sadrži veće količine šećera, pa ga treba koristiti umjereno, je grašak

šargarepa, pirinač, krompir, pasulj i cvekla. Preporučuje se manje slatko voće: jabuke, kajsije, narandže, jagodičasto voće, dok sušeno treba izbjegavati. Izbjegavajte veoma slatko voće: grožđe, banane, smokve i sl. Najbolje je da voće i povrće koristite prijesne ili kuvane (barene) sa korom, na pari ili u vodi. Voće i voćne sokove trebalo bi uzimati polo do jednog sata prije obroka ili kao poslednji obrok, pred spavanje.

Potrebu organizma za masnoćama obezbijedite pomoću biljnih proizvoda. Najbolja su hladno cijeđena ulja (maslinovo, suncokretovo, ulje od soje), koje možete dodati jelu pri kraju kuvanja ili ih dadajte u salatu.

4. Hranu možete normalno soliti, a začine koristite umjereno.

5. Izostavite slatkiše, a za zaslađivanje koristite vještačke zaslađivače.

6. Preporučenu hranu ne treba uzimati u neograničenim količinama.

7. Nemojte jesti kada ste umorni, uznemireni i ljuti, dok čitate novine ili gledate