

## DIJETA ZA BOLESNIKE SA ŠEĆERNOM BOLEŠĆU 5/6 obroka

### Energijska vrijednost kJ/kcal

- A) 5440/1300
- B) 6280-7120/1500-1700
- C) 8790-9630/2100-2300

### Omjer makronutrijenata u odnosu na ukupni energijski unos

- proteini 12-20%, 0,8-1,2 g/kgTM
- masti manje od 35%
- ugljikohidrati 45-60%

### Broj obroka: 5/6

**Namjena:** Preuhranjenim (A), normalno uhranjenim (B) i pothranjenim (C) bolesnicima sa šećernom bolešću ili s oštećenom tolerancijom glukoze.

**Karakteristike dijete:** 5/6 obroka imaju bolesnici na terapiji oralnim hipoglikemicima, predmiješanim humanim inzulinima i bolesnici na terapiji bazalnim inzulinom u kombinaciji s oralnim hipoglikemicima.

Ukupni dnevni energijski unos određuje se prema stupnju uhranjenosti i tjelesnoj aktivnosti.

Idealni indeks tjelesne mase (ITM) za žene je  $22 \text{ kg/m}^2$ , odnosno  $23 \text{ kg/m}^2$  (korekcija za dob nakon 30 god.), a za muškarce je  $23 \text{ kg/m}^2$ , odnosno  $24 \text{ kg/m}^2$  (korekcija za dob nakon 30 god.) i prema njemu se određuje idealna tjelesna masa bolesnika. Izračun točnog energijskog unosa:

- A) Idealna tjelesna masa x 18 kcal (za preuhranjene osobe),
- B) Idealna tjelesna masa x 25 kcal (osobe s normalnom tjelesnom masom),
- C) Idealna tjelesna masa x 30-40 kcal (pothranjene osobe).

Unos zasićenih masnih kiselina trebao bi biti < 7% od ukupnoga energetskeg unosa, unos kolesterola < 300 mg/dan, a trans masne kiseline < 1% od ukupnoga energijskog unosa. Preporučuje se unos složenih ugljikohidrata iz cjelovitih žitarica, leguminoza, povrća i voća, prednost dati namirnicama niskog glikemijskog indeksa. Unos vlakana 14 g/1000 kcal. Glavni izvori proteina meso, perad, riba, jaja, mlijeko, sir, soja i mahunarke. Preporučuje se najmanje 2 serviranja plave masne ribe tjedno. Bolesnici s hiperlipoproteinemijom trebaju biti na kombiniranoj dijeti za šećernu bolest

OPR-ORU.08

i mediteranskoj dijeti budući da dijeta sadrži veći udio jednostruko nezasićenih masnih kiselina uz povećan unos prehrambenih vlakana. U

bolesnika s bubrežnim oštećenjem unos proteina i vrstu namirnica (s obzirom na K, P i Na) prilagoditi ovisno o stupnju i vrsti bubrežnog oštećenja. Gore navedene komorbiditete obavezno voditi kroz napomenu ili individualno pristupiti bolesniku.

## **DIJETA ZA BOLESNIKE SA ŠEĆERNOM BOLEŠĆU 3/4 obroka**

**Energijska vrijednost kJ/kcal**

- A) 5440/1300
- B) 6280-7120/1500-1700
- C) 8790-9630/2100-2300

**Omjer makronutrijenata u odnosu na ukupni energijski unos**

- proteini 12-20%, 0,8-1,2 g/kgTM
- masti manje od 35%
- ugljikohidrati 45-60%

**Broj obroka:** 3/4

**Namjena:** Preuhranjenim (A), normalno uhranjenim (B) i pothranjenim (C) bolesnicima sa šećernom bolešću ili s oštećenom tolerancijom glukoze.

**Karakteristike dijete:** 3/4 obroka imaju bolesnici koji primaju predmiješane inzulinske analoge u dvjema ili trima dozama ili bazal-bolusnu inzulinsku terapiju.

Ostale karakteristike iste kao kod dijete za šećernu bolest s 5/6 obroka.

Plan prehrane za oboljele od šećerne bolesti zasniva se na podjeli namirnica u šest osnovnih skupina namirnica s obzirom na energijsku i nutritivnu vrijednost. Za svaku skupinu postoji preporučeni dnevni unos

Svaka zamjena za pojedinu namirnicu ima istu količinu ugljikohidrata, masti, bjelančevina i kalorija te se namirnice iz iste skupine mogu zamijeniti u obroku. Važno je pri tome paziti na preporučenu količinu namirnice (broj jedinica) iz određene skupine. Zbog ujednačenog ugljikohidratnog sastava škrobno povrće poput krumpira, graha, graška svrstava se u skupinu kruha i zamjena, a ne u povrće, dok je sir u skupini mesa i zamjena, a ne u skupini mlijeka.

Kako bi se mogli služiti skupinama namirnica važno je odrediti vaše potrebe, broj obroka te nakon toga koliko je jedinica iz svake skupine potrebno unijeti po obroku svakog dana.

## **Skupine namirnica**

**Kruh i zamjene (1 jedinica sadrži 15 g ugljikohidrata + 3 g proteina; 73 kcal)**

**1 jedinica sadržava :**

kruh bijeli/polubijeli 25 g, kruh crni/raženi i peciva 30 g, kruh graham i pecivo 35 g, kruh kukuruzni 35 g  
krumpir 100 g riža (bijela ili integralna), 20 g, batat 60 g  
tjestenina (bijela ili integralna poput makarona, špageta, mlinaca i sl.) 20 g  
grah, grašak, kukuruz, leća, slanutak 30 g  
ječmena kaša, heljda, zobene pahuljice 25 g  
kukuruzno krupica, pšenična krupica 20 g

**Povrće (1 jedinica sadrži 5 g ugljikohidrata + 2 g proteina; 25 kcal)**

**1 jedinica sadržava:**

svježe povrće (poput zelene salate, blitve, kelja, špinata, brokule, prokule, cvjetače, rajčice, cikla, krastavci, tikvica, paprika, gljive) 100 g  
zamrznuto povrće 100 g  
koncentrat rajčice 60 g

**Voće (1 jedinica sadrži 15 g ugljikohidrata; 60 kcal)**

**1 jedinica sadržava:**

banana, smokva 80 g  
grožđe, nar, mango, trešnje 90g  
kruška, kivi, ribizl, borovnica 100 g  
nektarine, anans, mandarine, maline 120g  
jabuka, naranča, šljive, višnje 130 g  
breskva, marelica, dinje, kupine, papaja 140 g  
jagode, lubenica, grejp 190 g  
džem od raznog voća bez šećera 23 g  
sok od cijedenog voća 120ml

**Mlijeko i zamjene** (1 jedinica sadrži 12 g ugljikohidrata + 8 g proteina + 1,2 - 3,8 g masti; 91-114 kcal)

**1 jedinica sadržava:**

mlijeko 1,5% m.m 240 g

fermentirani mliječni proizvodi ( jogurt s probiotikom 1,5 %m.m., acidofil, kefir) 240 g

**Meso i zamjene** (1 jedinica sadrži 7 g proteina + 1-8 g masti; 45-100 kcal)

**1 jedinica sadržava:**

meso 30 g (pile, puran, junetina, teletina, govedina, janjetina, svinjetina (but), divljač)

morska i riječna riba 30 g

Riblja konzerva (tuna, srdela i sl.) 30 g

kravlji sir svježi posni 60 g

sirni namaz do 30 % m.m 30 g

pureća šunka delikates, toast šunka, pileća prsa u ovitku 50 g

kokošije jaje 65 g

**Masnoće i zamjene** (1 jedinica sadrži 5 g masti; 45 kcal)

**1 jedinica sadržava:**

ulje (poput bučinog, maslinovog, suncokretovog, repičinog, sojinog, kukuruznih klica, lanenog, sojinog) 5 g

margo 5 g

maslaca 5 g

mliječnog namaza do 75 % m.m. 20 g

maslina 45 g

badema 6 kom

orah 4 polovice

lješnjak 5 kom

sjemenke bundeve, sezama, lana, suncokreta 8 g