

Table of Contents

1. Zdrava prehrana	2
1.1. Daljnje informacije	4

1. Zdrava prehrana

Kako bi osoba oboljela od dijabetesa sačuvala dobro zdravlje, najvažnije je kontrolirano održavati što normalniju razinu šećera u krvi.

To možete postići ako se pridržavate plana zdrave prehrane, redovito se bavite fizičkim aktivnostima/vježbate i, po potrebi, uzimate inzulin i/ili tablete.

Mnogi predebeli ljudi, kod kojih se dijabetes pojavi u srednjim godinama, mogu steći bolju kontrolu nad razinom šećera u krvi ako izgube težinu.

S vremena na vrijeme, možda trebate prilagoditi svoj plan prehrane, stoga je važno redovito odlaziti na kontrolu kod liječnika, dijetetičara i stručnog radnika za pitanja dijabetesa.

Osnovna tradicionalna prehrana raznih kultura je prikladna za dijabetičare, jer sadržava mnogo cjelovitih žitarica, povrća, voća i orašćica, morske hrane i sasvim malo mesa i mesnih proizvoda.

Takva prehrana sadržava malo zasićenih masnoća, umjerene količine bjelančevina, i mnogo ugljikohidrata. Ne treba sasvim isključiti šećer, ali bolje ograničiti unos koncentriranih šećera kao što nalazimo na primjer u bezalkoholnim pićima, voćnim sirupima, bonbonima i drugim slatkišima. Prerađena i brza hrana se konzumira u ograničenim količinama, pa tradicionalne prehrabene navike mogu pomoći održavanju dijabetesa pod kontrolom.

Kad ljudi usele u Australiju, nailaze na nove prehrabene artikle i zapadnjačke navike. Mnogi onda kombiniraju svoje tradicionalne navike i stečene zapadnjačke načine.

To najčešće znači da se povećava unos mesa i mesnih proizvoda, prerađene i brze hrane, kao i hrane bogate masnoćama/šećerom. Takva promjena u prehrabnim navikama može izazvati zdravstvene probleme.

Osobe oboljele od dijabetesa mogu svoju bolest najlakše držati pod kontrolom ako kombiniraju dobre namirnice iz vlastite narodne tradicije s dobrim navikama zapadnjačke prehrane.

Dobra prehrana za osobu oboljelu od dijabetesa:

- se pretežno sastoji od namirnica bogatih vlaknastim tvarima i ugljikohidratima - cjelovitih žitarica i kruha, povrća i voća
- sadrži malo zasićenih masnoća
- sadrži dovoljno bjelančevina za održavanje dobrog zdravlja

Dijabetes i vaša prehrana

Zdravom prehranom se lakše kontrolira razina glukoze u krvi.

Birajte

- Hranu koja sadrži ugljikohidrate (na primjer, kruh od cjelovitog brašna, tijesto, rižu (npr Basmati ili Doongara), grahorice, povrće i voće)
- Bjelančevine unosite u umjerenim količinama (na primjer, jedite nemasno meso, piletinu bez kože, ribu i jaja)
- Birajte namirnice bogate vlaknastim tvarima (na primjer, kruh od cjelovitog brašna, voće i povrće)

Izbjegavajte

- Zasićene masnoće (na primjer, masno meso, maslac, vrhnje, sir, margarine za kuhanje, palmino ulje, kofu, kokosovo mlijeko/vrhnje, prerađenu i brzu hranu)
- Namirnice s visokom koncentracijom šećera (na primjer, bezalkoholna pića, voćne sirupe, bonbone i druge slatkiše)
 - Naučite koje namirnice sadrže ugljikohidrate, bjelančevine i masnoće.
 - Naučite kaloričnu vrijednost namirnica, da biste ma gdje se nalazili znali izabrati dobro jelo.
 - Svog dijetetičara zamolite da s vama preispita Vaše prehrambene potrebe i da vam objasni korisne stvari kao što je glikemijski indeks (brzo i sporo oslobađanje) i pretvaranje ugljikohidrata, jer zahvaljujući tome možete lakše kontrolirati svoj dijabetes.
 - Ograničite unos masnoća i ulja.
 - Naučite razliku između dobrih masnoća (poli i mono-nezasićenih) i loših masnoća (zasićenih).
 - Naučite točno protumačiti informacije o vrijednostima sastojaka na naljepnicama prehrambenih artikala.

Diabetes & You The essential guide 1999
(Dijabetes i Vi Osnovni vodič 1999.)

1.1. Daljnje informacije

Niže je naveden popis raspoloživih tekstova o dijabetesu, za daljnje prečitavanje.

	Naziv publikacije	Jezik	Može se dobiti od
1.	DIJABETES Što biste trebali znati	Engleski Arapski Kineski Malteški Poljski Španjolski Turski	DA S&T Associations 1300 136 588
2.	Što je dijabetes?	Engleski Arapski Kineski Grčki Talijanski Vijetnamski	DA-VIC Tel: 03-9667 1777
3.	stavite dijabetes na prvo mjesto...sada kad je bolest dijagnosticirana	Engleski	DA-S&T udruženje 1300 136 588
4.	DIJABETES I VI Obavezni vodič Službeni priručnik za osobe sa dijabetesom	Engleski	DA-S&T udruženje 1300 136 588