

Здрави ужинки

Добро балансираната здрава исхрана може да ви помогне да живеете добро со дијабетес. Ужинките може да бидат дел од вашата секојдневна исхрана. Важно е да бирате здрави ужинки и да внимавате на порциите што ги јадете за да го контролирате вашето здравје.

Ужинки со јагленохидрати

Ужинките кои се наведени подолу може да се заменат едни со други и сите содржат иста количина на јагленохидрати (околу 15g). Разговарајте со вашиот здравствен тим за неа на дијабетес дали треба да јадете ужинки кои содржат јагленохидрати.

Овошје

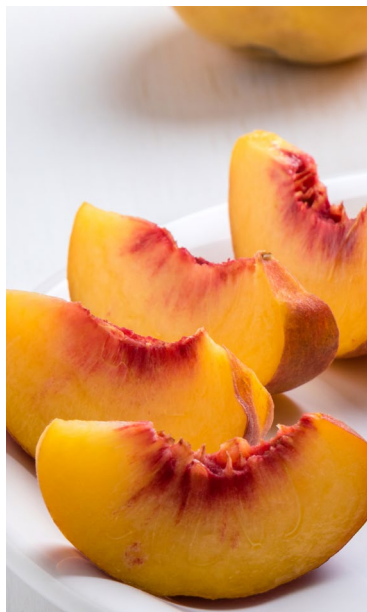
- » Свежо овошје: едно јаголко, круша, портокал, голема праска, голема нектарина или мала банана; три средно големи кајсии или мали мандарини; две киви или сливи; една шолја грозје, цреши или диња
- » Конзервирано овошје во природен сок (исцеден): една шолја овошна салата, кајсии или праски
- » Суво овошје: една голема лажица суво грозје; шест суви сливи; четири цели суви кајсии (осум половинки)

Зеленчук

- » Половина шолја варен грав без додадена сол
- » Еден кочан (од пченка) варен на пареа
- » Мала конзерва (125g) зрна од пченка

Млечни производи и алтернативи

- » 100g нискомаслен ароматизиран јогурт или 200g диетален, природен или обичен јогурт. Зачинете го природниот јогурт со јаткасти плодови или семки
- » 250ml нискомаслено обично млеко или млеко од соја збогатено со калциум
- » Средно големо капучино, кафе лате или бело кафе (flat white coffee) со нискомаслено млеко или млеко од соја



Леб и цереалии

- » Едно парче зрнест леб со густа средина или од леб со семки (обичен или тост) со тенок премаз од авокадо, нискомаслена рикота, младо бело сирење или хумус, со исечкан домати и никулци
- » Половина English muffin (вид кифла) со цели зрна, испечен на скара со едно парче нискомаслено сирење и исечкан домати
- » Една мала pita pocket (пита лепче) или wrap (тортиља) со изрендан морков и изрендано нискомасно сирење
- » Два солени бисквити со цели зрна со младо бело сирење, нискомаслено крем сирење, хумус или авокадо и домати

Мусли и плочки со јаткасти плодови

Муслите и плочките со јаткасти плодови се ужинки кои може да се јадат 'само понекогаш' бидејќи може да содржат многу килоџули, додадени масти и шеќер. Проверете ја етикетата на производот за да видите дали тој е здрав за користење. Јадете ги овие производи само понекогаш.

Домашни ужинки

Домашните ужинки може да бидат здрав избор, но тие сепак може да содржат многу килоџули. Јадете ги во мали количини само понекогаш.

Тортите, бисквитите, мафините и ролатите што се печени дома може да бидат поздрави ако користите маргарин или масло од маслинки, канола, ориз, семки од грозје или сончоглед; варено или суво овошје наместо шеќер, интегрално брашно, овесни снегулки или трици, брашно од зрнеста храна, јаткасти плодови и семки.

Ужинки кои содржат малку јагленохидрати

Овие ужинки се добар избор за лицата кои сакаат да вклучат ужинки во нивната исхрана, без тие да влијаат на нивото на глукоза во нивната крв. Проверете ги овие идеи во препорачаните износи:



Јаткасти плодови и семки

- » 30 грама (мал грст) обични, сурови, несолени јаткасти плодови: мешавина, макадемија, ореви, бадеми, индиски ореви (cashews), бразилски ореви, лешници, пекан ореви и ф'стаји
- » 30 грама (мал грст) семки од тиква или сончоглед

Салати и зеленчук

- » Стапчиња од зеленчук: целер, морков, пиперка, краставица или сладок грашок со едно парче (20g) нискомаслено сирење или една голема лажица хумус, доматен сос или цаики јогурт
- » Вдлабнати стапчиња од целер со 2 големи лажици природен путер од кикиритки или хумус
- » Грст шери (cherry) домати

Посно месо и алтернативи

- » Мала конзерва туна, лосос или сардини, послужена во половина пиперка или лист од зелена салата
- » Едно тврдо варено јајце
- » Едно парче мариниран тофу, испечен на скара
- » Половина шолја сварени или печени едамаме зрна (зелени зрна од соја)

Зрнеста храна

- » Една шолја пуканки зготвени во микробранова печка, послужени обично или посипени со цимет, црвена пипер или лута пипер (чили)

Овошје

Некои видови овошје не содржат доволно јагленихидрати за да влијаат на нивото на глюкоза во вашата крв. Тие вклучуваат:

- » Две парчиња страсно овошје (passionfruit)
- » Половина шолја јаготки
- » Половина шолја малинки или капинки
- » Една свежа смоква

Пијалоци

Важно е да бидете хидрирани во текот на денот. Најдобриот пијалок е водата, меѓутоа подолу се прикажани некои алтернативни пијалоци.

- » Минерална или сода вода со парче лимон/лимета/замрзнато ситно овошје/краставица/свежо нане
- » Црн/улонг/зелен/билен чај
- » Кафе или безкофеинско кафе со малку обезмастено или нискомаслено млеко

Диетален пијалок од време на време може да ја зголеми разновидноста на пијалоци без дополнителен шеќер или килоцули.

Кога пазарувате, обидете се поретко да купувате ужинки кои содржат многу заситени масти, шеќер и сол (натриум), како што е прикажано во долунаведените примери.

- Слатки бисквити и некои солени бисквити
- Торти, мафини и парчиња од сладок ролат
- Печива
- Чоколадо и слаткарски производи
- Чипс од компири, чипс од пченка и други солени грицки
- Преработени и претходно пакувани грицки
- Брза храна и храна за носење со многу масти

Клучни совети

- Диететичар може да ви помогне да направите план за исхрана што ви одговара.
- Јавете се на **Линијата за помош (Helpline)** на **NDSS** на **1800 637 700** и побарајте да разговарате со здравствено стручно лице за вашиот дијабетес да го одржувате под контрола.
- Ако ви треба преведувач, јавете се на Службата за писмено и усно преведување (Translating and Interpreting Service) (TIS) на **131 450**. Речете кој јазик го зборувате. Почекајте да ве поврзат и побарајте да ве поврзат со **1800 637 700**.
- Одете на **ndss.com.au/information-in-your-language** за да читате или преземете преведени материјали, или јавете се на **Линијата за помош (Helpline)** на **NDSS** на **1800 637 700** и побарајте да ви пратат примерок.

NDSS и вие

NDSS нуди низа услуги на поддршка, информации и субвенционирани производи за да ви помогне да го одржувате под контрола вашиот дијабетес, да останете здрави и живеете добро.