

Избирање на здрава храна

Здравата исхрана, заедно со редовна физичка активност, може да ви помогне да се грижите за вашиот дијабетес. Тоа исто така може да ви помогне да контролирате други ризични фактори, на пример, висок крвен притисок или нездрави нивоа на холестерол и триглицериди.

Здравата исхрана за лица со дијабетес не се разликува од таа што се препорачува за другите. Нема потреба за готвење на одделни оброци или купување на посебна храна – целото семејство може да ужива во истите здрави оброци.

Постојат различни пристапи кон исхраната кои може да бидат соодветни за лицата со дијабетес. Тука се вклучуваат исхраната од медитерански вид, нискомаслена растителна исхрана или планови за исхрана со помали количини на јагленохидрати.

Следните упатства се општи препораки кои се соодветни за повеќето лица со дијабетес. Меѓутоа, диететичар може да ви помогне да составите план за исхрана што ќе ја опфаќа храната која ја претпочитувате и ќе ги задоволува вашите хранливи потреби.

За да изберете здрава храна:

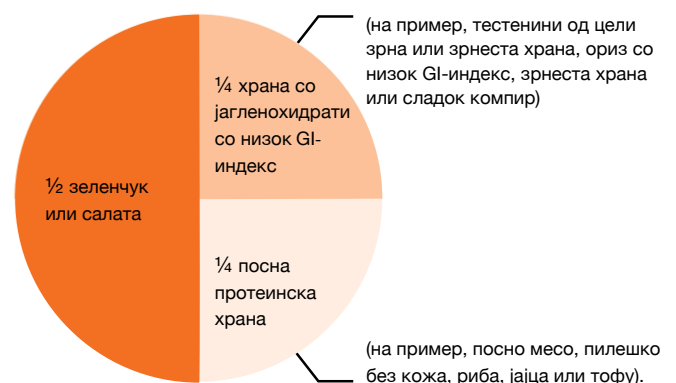
- » јадете редовни оброци кои ќе ви помогнат да ја контролирате енергијата и нивото на глукоза во крвта
- » бирајте храна со јагленохидрати со висока концентрација на растителни влакна и понизок Гликемски индекс (GI)
- » ограничете го јадењето на храна богата со заситени масти и бирајте здрави масти
- » вклучете протеинска храна без маснотии во вашите оброци
- » бирајте храна со малку додадена сол (натриум) и избегнувајте да додавате сол во вашата храна.

Јадете редовни оброци во соодветни количини

Имајте за цел да јадете три оброци во текот на денот и избирајте големина на оброци кои ќе ги задоволуваат вашите потреби за енергија. Побарајте совет од вашиот диететичар во врска со вашите поединечни потреби и големината на оброците која е најдобра за вас.

Кога подготвувате здрав оброк, имајте за цел:

- » во половина од вашата чинија ставете различен зеленчук без скроб или салата
- » во четвртина од вашата чинија (со големина колку една дланка) да ставите протеинска храна без маснотии, на пример, постно месо, пилешко без кожа, риба, морски плодови, темпех (ферментирана соја), зрнеста храна или јајца
- » во четвртина од вашата чинија да ставите храна со јагленохидрати со понизок GI, на пример, интегрални или тестенини од зрнеста храна, кафеав, басмати или Doongara™ ориз, киноа, тестенини 'соба' или од зелен грав, зрнеста храна (на пример, слануток (леблебија), црвен грав, леќа), јачмен, freekeh (цереалии од дурум пченица), пченка, обичен или сладок компир со низок GI-индекс.



Во вашиот урамнотежен оброк вклучете здрави масти и масла – на пример, маслиново масло за готвење или за салатен прелив, авокадо за мачкање на леб или јаткести плодови при пропржување или во салата.

Одберете јагленихидрати богати со растителни влакна и понизок GI-индекс

Храната со јагленихидрати е главен извор на енергија за вашето тело. Вашето тело ги претвора јагленихидратите од храната во глукоза која потоа влегува во вашиот крвоток и која клетките во телото ја користат како извор на енергија. Глукозата од храна богата со јагленихидрати е извор на енергија што нашиот организам го претпочитува. Храната богата со јагленихидрати обезбедува растителни влакна и отпорен скроб за здрав дигестивен систем како и многу други витамини и минерали.

Храната која содржи јагленихидрати вклучува:

- » леб, цераалии и други житарици или храна богата со скроб, на пример, ориз, киноа и тестенини
- » зеленчук кој содржи скроб; на пример, компир, сладок компир и пченка
- » зрнеста храна; на пример, леќа, слануток (леблебија) и грав – сув или во конзерва
- » овошје и овошни производи
- » млечни производи; на пример, млеко и јогурт
- » зашеќерена храна и пијалоци
- » други видови на слатка храна, на пример, мед, јаворов сируп и други сирупи.

Јадењето на соодветен вид и количина на храна богата со јагленихидрати ќе ви помогне да го контролирате нивото на глукоза во крвта.



Вклучувањето на мала количина на храна богата со јагленихидрати во секој оброк може да помогне да ја распределите храната со јагленихидрати што ја јадете подеднакво во текот на денот. Тоа може да ви помогне да ја одржувате вашата енергија без да предизвикате нивото на глукоза во вашата крв да биде превисоко или прениско. Меѓутоа, секој има различни потреби за исхрана, затоа разговарајте со вашиот диететичар за количината на храна богата со јагленихидрати која е соодветна за вас. Ако примате инсулин, важно е да ја подесите вашата доза на инсулин да одговара на количината на јагленихидрати кои ги примате.

Постојат различни видови на јагленихидрати. Некои јагленихидрати брзо се разложуваат во глукоза, додека други го прават тоа побавно. GI-индексот одредува колку бавно или брзо храната богата со јагленихидрати влијае на нивото на глукоза во крвта. Храната богата со јагленихидрати со висок GI-индекс брзо се претвора во глукоза, што значи дека нивото на глукоза во крвта се покачува повисоко и расте побрзо после јадење.

Храната богата со јагленихидрати која има низок GI-индекс бавно се претвора во глукоза. Како резултат, нивото на глукоза во крвта се покачува помалку и побавно во споредба со храната со висок GI-индекс. Најдобрите јагленихидрати имаат голема концентрација на растителни влакна и низок GI-индекс, на пример, зрнест леб со густа средина или леб со семки, овесни снегулки, житарки како што се јачмен и киноа, зрнеста храна и повеќето видови на овошје.

Погледнете го 'Sample one-day meal plan' ('Примерок на план на оброци за еден ден') како пример како да ја изберете најдобрата храна со јагленихидрати и како да ја распределите во текот на денот.

Шеќер и засладувачи

Шеќерот е исто така еден вид на јагленихидрати. Во планот за здрава исхрана при дијабетес може да се вклучи мала количина на шеќер, на пример, една мала лажичка шеќер во шолја чај или кафе, една мала лажичка мед во овесна каша.

Важно е да размислите за хранливата вредност и количината на храната што ја јадете. Храната која содржи многу шеќер – на пример, бомбони, лижавчиња и вообичаени газирани пијалоци – немаат никаква хранлива вредност и може да предизвикаат покачување на нивото на глукоза во вашата крв над вашите утврдени граници. Тие исто така може да придонесат во покачувањето на телесната тежина и нарушено здравје.

Иако алтернативните засладувачи не се потребни, ниту пак се хранливи, некои лица може и понатаму да ги избираат за да ја засладат храната, без да додаваат шеќер или килоџули.

Ако изберете да користите засладувачи, треба да знаете дека користењето на засладувач наместо шеќер во некој рецепт – или купувањето на производи кои се означени како ‘sugar-free’ (‘без шеќер’) – не гарантира дека тие се здрави или дека тие нема да влијаат на нивото на глукозата во вашата крв.

Постојат многу различни видови на алтернативни засладувачи кои можете да ги користите. Секогаш проверувајте ја етикетата на продуктот за хранливи материји, за да се осигурате дека тој ги задоволува вашите потреби, или прашајте диететичар. Сите засладувачи кои се одобрени за продажба во Австралија се тестирани и проценети како безбедни за користење од Food Standards Australia New Zealand (Агенција за стандарди на храна на Австралија и Нов Зеланд).

Ограничете ја храната богата со заситени масти и изберете здрави масти

Важно е да размислите како за количината така и за видот на мастите што ги јадете. Главните видови на масти кои се наоѓаат во храната се заситени, транс и незаситени масти.

Заситени и транс масти

Заситените масти ја отежнуваат правилната работа на инсулинот во организмот и го покачуваат нивото на липопротеини со мала густина (исто така познати како LDL или ‘лош’ холестерол). Затоа, најдобро е да го ограничите нивното присуство во вашата исхрана и да ги замените со поздрави масти. Заситените масти се наоѓаат во продукти од животинско потекло - на пример, масно месо, полномасни млечни производи, путер и павлака, како и во продукти од растително потекло - на пример, палмино и кокосово масло. Тие исто така се наоѓаат во многу видови на брза и процесирана храна.

Транс мастите може да го зголемат нивото на LDL холестеролот и да го намалат нивото на липопротеини со голема густина (исто така познати како HDL или ‘добар’ холестерол). Повеќето транс масти се создаваат при преработката на храна и може да се најдат во пржена храна и печени продукти, на пример, бисквити, торти и пецива.

Проверете го составот на состојките на опаковката за да видите дали продуктот содржи ‘хидрогенизирани масла’ (‘hydrogenated oils’) или ‘делумно хидрогенизирани растителни масла’ (‘partially hydrogenated vegetable oils’) и избегнувајте храна која ги содржи, бидејќи тие веројатно содржат голема концентрација на транс масти.

Незаситени масти

Незаситените масти вклучуваат полинезаситени (polyunsaturated) и мононезаситени (monounsaturated) масти. Овие масти се поздрави, бидејќи тие помагаат во намалувањето на нивото на LDL холестеролот и во зголемувањето на нивото на HDL холестеролот во вашата крв. Ако ги замените заситените масти со овие здрави масти, тоа може да ви помогне да го намалите ризикот од срцево заболување.

Полинезаситените масти вклучуваат:

- » маста која се наоѓа во масни риби, на пример во скуша, сардини, лосос и и туна (омега 3 масти)
- » јаткасти плодови и семки; на пример, ореви, бразилски ореви, пињоли (pine nuts), семки од сусам, сончоглед, чиа и лен
- » масло од сончоглед, шафраника, соја, пченка, памуково семе, семе од грозје и сусам.

Мононезаситените масти вклучуваат:

- » авокадо
- » јаткасти плодови и семки; на пример, бадеми, индиски ореви (cashews), лешници, макадемија, пекан ореви, кикиритки и ф’стаџи
- » маслиново масло, канола, масло, масло од кикиритки и макадемија.





Практични совети како да ги балансираате здравите масти

- Бирајте млеко, јогурт и сирење со намалена или ниска масленост.
- Бирајте постно месо од кое се отстранети и пилешки парчиња без кожа.
- Ограничете го користењето на путер, свинска маст, стопена маст при печење на месо, павлака, кисела павлака, сорпа (стврднато кокосово масло за готвење), кокосово млеко и крем од кокос.
- Бирајте маслиново, сончогледово, канола и други видови на незаситено масло за готвење и преливи на салата.
- Ограничете го консумирањето на пецива, торти, пудинзи, чоколадо, пакувани бисквити и солени грицки само во посебни прилики.
- Ограничете го користењето на преработени месни производи (на пример, салама) и колбаси.
- Ограничете го консумирањето на масна брза храна; на пример, помфрит, пржено пилешко, похована риба, пити и пецива.
- За ужинка, јадете еден грст несолени јаткасти плодови, или додадете јаткасти плодови при брзо пропржување на храна или во салата.
- Мачкајте авокадо на сендвичи и тост, или додадете го во салата.
- Користете намази од природни јаткасти плодови и семиња на тост наместо путер.
- Јадете риба 2 до 3 пати неделно (особено масна риба).

Вклучете посна протеинска храна во вашата исхрана

Протеинската храна ќе ве држи најадени подолго и таа е важен дел од урамнотезен оброк. Протеинската храна вклучува месо, живина, риба или морски плодови, јајца, јаткасти плодови, семки, млечни производи, производи од соја (на пример, тофу и темпех), и зрнеста храна (сув грав и леќа). Бирајте посна протеинска храна и нискомаслени млечни производи.

Бирајте храна со мало количество на додадена сол и избегнувајте да додавате сол во вашата храна

Консумирањето премногу сол (натриум) не е добро за вашето здравје и тоа може да предизвика висок крвен притисок. Ако веќе имате висок крвен притисок, намалувањето на консумирање сол може да помогне во намалувањето на притисокот и ризикот од срцево заболување и мозочен удар.

Ограничете го консумирањето на сол со тоа што ќе избирате свежа храна што природно содржи малку сол. Кога купувате пакувани прехранбени продукти, бирајте ги оние кои содржат малку сол или намалено количество на сол, и не додавајте сол додека готвите или пред јадење. За храната да ви биде вкусна без сол, користете најразлични тревки, зачини и додатоци (на пример, лимон, сок од лимета и оцет).

Јадете многу зеленчук

Јадењето многу зеленчук е важно за добро здравје. Повеќето видови на зеленчук содржат мали количини на јагленохидрати и килоџули, и нема да влијаат на нивото на глукозата во вашата крв. Зеленчукот е добар извор на растителни влакна, витамини и минерали.

Јадете разни видови на зеленчук со различна боја и салати; на пример, домати, краставици, целер, печурки, пиперки, кромид, карфиол, тиквички, брокула, спанаќ, грашок, зелка, зелена салата, боранија, модри патлиџани, моркови, праз, 'squash' (вид на мала тиква), тиква и азијски зеленчуци.

Што треба да пиете

Важно е да останете хидрирани во текот на денот. Најдобриот пијалок е водата, меѓутоа во алтернативните пијалоци се вклучуваат:

- » обична минерална вода или сода вода со парче лимон или лимета, замрзнато ситно овошје, краставица или свежо нане
- » црн, улонг, зелен или билен чај
- » кафе или безкофеинско кафе со обезмастено, нискомаслено или незасладено обично млеко.

Можете да ја зголемите разновидноста на пијалоци без додаден шеќер или килоџули со повремен диететски сок за растворање или диететски газирани пијалок.

Ако пиете алкохол, ограничете ја количината

Не постои „безбеден начин“ на конзумирање алкохол. За да го намалите ризикот од оштетувања од алкохол, ограничете го алкохолот на не повеќе од 10 стандардни пијачки неделно и не повеќе од 4 стандардни пијачки дневно.

Еден стандарден пијалок (standard drink) е еднаков на:

- » 285ml обично пиво
- » 375ml пиво со средна јачина
- » 425ml нискоалкохолно пиво (кое содржи помалку од 3% алкохол)
- » 60ml засилено (fortified) вино
- » 100ml вино
- » 30ml жестоки алкохолни пијалаци.

Ако примате инсулин или одредени таблети за дијабетес, вие сте изложени на ризик да имате епизоди на хипогликемија ('хипо') предизвикани од конзумирање на алкохол. 'Хипо' епизодите се јавуваат кога нивото на глукоза во вашата крв ќе се намали под 4mmol/L. 'Хипо' епизодите може да се појават додека пиете алкохол – или повеќе часови после тоа – и тие може да бидат опасни. За да го намалите ризикот од 'хипо' епизоди, пијте алкохол со оброк или ужинка кои содржат јагленихидрати и редовно проверувајте го нивото на глукоза во вашата крв.

Здрави ужинки

Некои лица кои имаат дијабетес можеби треба да вклучат ужина од јагленихидрати меѓу оброците. Тоа ќе зависи од вашата телесна тежина, колку сте физички активни и од видот на лек или инсулин што го примате за да го контролирате вашиот дијабетес.

Диететичар може да работи со вас за да утврди дали треба да вклучите ужинки и кои се најдобрите за вас, меѓутоа следуваат неколку предлози:

- мала чаша со нискомаслено млеко
- мала опаковка на нискомаслен/диететски или природен јогурт
- една порција на свежо овошје
- 2-3 солени бисквити со цели зрна, премачкани со рикота, природен путер од кикиритки или авокадо.

Пример на план за оброци за еден ден

Следниот план на оброци е пример како можете подеднакво да ја распределите храната богата со јагленихидрати во текот на денот и како да вклучете различни видови на хранливи состојки. Храната која содржи јагленихидрати е нагласена со здебелени букви.

Количините кои се тука прикажани се предложени за едно лице – тие се само водич и можеби ќе треба да ги приспособите според вашите лични потреби за исхрана. Разговарајте со диететичар за да добиете совети како да ги задоволувате вашите лични потреби и храната, што ја сакате.

Стандардни пијалоци



Појадок

- $\frac{3}{4}$ шолја варени **овесни снегулки** со млеко **прелиени** со свежо ситно овошје ИЛИ
- 2 парчиња **тост со цели зрна**, тенко премачкани со путер од кикиритики, авокадо или рикота и домати или јајца варени без лушпа во жешка вода (poached eggs) ИЛИ
- 1 шолја свежа **овошна** салата прелиена со 100g **природен** нискомаслен јогурт
- чај, кафе или вода

Ручек

- 2 тенки парчиња **леб со цели семки** или 1 **лајбица со семки** тенко премачкани со авокадо или **хумус**
- салата од зеленчук
- мала порција од посно месо, месо од живина без кожа, конзервирана риба, јајца, мариниран тофу или сирење со намалени маснотии
- вода или газирани минерална вода

Вечера

- порција голема колку дланката (100 g) посно месо, месо од живина без кожа, риба, морски плодови, 2 јајца, 170g цврст тофу или 1 шолја зрнеста храна
- 1½ шолја варен зеленчук ИЛИ 2 шолји салата
- 1 шолја **варени тестенини** ИЛИ 2/3 од шолја **ориз со низок GI-индекс** ИЛИ 1 шолја **сладок компир** или **пченка** ИЛИ 1 шолја **слануток (леблебија)** или **црвен грав**
- вода или газирани минерална вода.

Ужини:

- 1 парче свежо **овошје** ИЛИ
- 1 мало пакување **нискомаслен јогурт** ИЛИ
- 1 шолја **нискомаслено млеко** ИЛИ
- 1 парче **леб со цели зрна** ИЛИ
- 2 супени лажици **хумус** со **морков и целер**
- 30g несолени јаткасти плодови.

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. Почekaјте 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.