

Jožica Pirc  
Višja šola za zdravstvene delavce  
Ljubljana

## Kaj naj bi odrasel diabetik vedel o svoji prehrani

Osnova za zdravljenje diabetika je dieta, pri kateri so dovoljena vsa živila razen sladkorja in s sladkorjem slajene jedi in pijače. Dovoljena živila pa sme diabetik uživati le v odrejenih količinah.

**Kalorična vrednost** hrane je odrejena na podlagi dejanske telesne teže, in sicer računamo za:

suhe diabetike . . . . . 30—35 Kal/kg idealne telesne teže,  
normalno prehranjene . . . . . 25 Kal/kg idealne telesne teže.  
debele diabetike . . . . . 15—20 Kal/kg idealne telesne teže.

**Količina ogljikovih hidratov** v prehrani je odvisna od:

- bolezenskega stanja,
- tolerance ogljikovih hidratov,
- dejanske telesne teže,
- spola,
- vrste dela,
- tj. 120—250 g na dan.

Odrejena količina ogljikovih hidratov naj bo krita 30% s sadjem, 20% z zelenjavo B, 50% s škrobom:

- navedenega procentnega razmerja, s katerim krijemo odrejeno količino ogljikovih hidratov, ne smemo spreminjati, ker se moramo zavedati, da sladkor iz zelenjave kapljá, iz sadja teče, iz kruha oziroma škrobnih živil pa lije v kri,
- uživanje maščob in beljakovin zadržuje resorpcijo sočasno zaužitih ogljikovih hidratov. Zato naučimo diabetika uživati kruh s sirom ali mesom,
- beljakovin računamo 1—1,5 g na kg idealne telesne teže,
- preostanek kalorične vrednosti krijemo z maščobami, tj. 60—120 g na dan,
- diabetiku svetujemo vsaj 5 obrokov na dan, da ni presnova naenkrat preveč obremenjena,
- za pravilno in pestro sestavo hrane uporablja diabetik tabelo za menjavo enakovrednih živil na podlagi že izračunanega primera za osnovno celodnevno hrano (takšen primer z že izračunanimi količinami živil za osnovno celodnevno prehrano dobi diabetik pri svojem zdravniku),
- hrano pripravljamo prav tako kakor za zdravega človeka.

### Diabetik naj upošteva pri izbiri svoje hrane:

- da se količina živil v omenjeni tabeli nanaša na že očiščeno živilo,
- da sadje pri kuhanju v vodi izgubi  $\frac{1}{3}$  svojih ogljikovih hidratov.
- da vsebuje suho sadje, če ga namakamo v vodi 12 ur, samo še  $\frac{1}{2}$  svojih ogljikovih hidratov. Ker sadje tako izgubi tudi svoj okus, ga popravimo z dodatkom limoninega soka in drugih začimb,
- da je v večini konjakov in vin tudi sladkor,
- da v pivu sicer ni veliko sladkorja, da pa sladni sladkor precej zviša sladkor v krvi,
- da vsebuje pivo za diabetike precej sladkorja,
- da med zviša sladkor v krvi celo pri zdravih ljudeh, toliko bolj pa pri diabetiku,
- da specialna živila za diabetike niso brez ogljikovih hidratov, temveč so ogljikovi hidrati samo v zmanjšani količini, sladkor pa nadomeščajo druga sladila,
- da so diabetične čokolade bogate maščob, tako da je treba paziti, ali jih diabetikom priporočamo in koliko,
- da je treba upoštevati tudi sadni sladkor v diabetičnih marmeladah,
- da vsebujejo orehi neznatno količino ogljikovih hidratov, ki pa zvišujejo raven sladkorja v krvi.

Ob poslabšanju bolezenskega stanja brez acidoze priporočamo bolniku »**sadno-zelenjavno**« dieto (SZ-dieto).

SZ-dieto priporočamo, ker:

- ima nizko kalorično vrednost,
- vsebuje vse tri glavne hranilne snovi,
- je popolnoma izločen škrob,
- vsebuje več fruktoze, ki se počasneje razgrajuje in resorbira.

SZ-dieto dajemo na začetku zdravljenja in pri vmesnem poslabšanju brez acidoze:

- to je razbremenilna hrana,
- toleranca ogljikovih hidratov se popravi in izognemo se komplikacijam;
- to dieto dajemo nekaj dni;
- če dobiva diabetik insulin, dobiva v tem času praviloma samo polovično dozo insulina.

**Antiketogena dieta** je potrebna diabetikom z acidozo. To dajemo samo pri acidozi;

- acidozo pogosto spremljajo gastritis, i,
- to dieto predpisuje samo zdravnik,
- ta dieta vsebuje sadje in kosmiče, ki imajo od ogljikovih hidratov najmanjšo koncentracijo,
- sadje in ovseni kosmiči so bogati kalija, kar je pomembno zato, ker je pri tem bolezenskem stanju raven kalija močno znižana.