



**DOM ZDRAVLJA**

Primorsko-goranske županije



**PRAVILNOM  
PREHRANOM**  
protiv dijabetesa



**ZDRAVLJE JE U VAŠIM RUKAMA**



**PRAVILNOM  
PREHRANOM**  
protiv dijabetesa



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

## Dom zdravlja Primorsko-goranske županije

je zdravstvena ustanova čiji je osnivač Primorsko-goranska županija i pruža zdravstvene usluge na području čitave županije. Ovakav županijski Dom zdravlja je nastao 2003. godine udruživanjem 9 Domova zdravlja (Crikvenica, Čabar, Delnice, Krk, Mali Lošinj, Opatija, Rab, Rijeka i Vrbovsko).

**Osnovna djelatnost Doma zdravlja** je pružanje zdravstvenih usluga na nivou primarne zdravstvene zaštite što se provodi kroz opću / obiteljsku medicinu, pedijatriju, ginekologiju, dentalnu medicinu, patronažnu službu, medicinu rada, zdravstvenu njegu u kući, sanitetski prijevoz i laboratorijsku dijagnostiku. Uz ove djelatnosti Dom zdravlja pruža i određene usluge u okviru sekundarne zdravstvene zaštite a to su RTG dijagnostika, interna medicina - kardiologija, endokrinologija s diabetologijom i pulmologija te oftalmologija, urologija, psihijatrija, fizikalna medicina i rehabilitacija, opća kirurgija, oralna kirurgija, dentalna protetika i ortodontija. Osim navedenih, Dom zdravlja ima hemodijalizu na Rabu i Malom Lošinju, stacionar s 14 kreveta također na Malom Lošinju te 5 mobilnih timova palijativne skrbi.

**Dom zdravlja Primorsko-goranske županije** provodi projekt **“Pravilnom prehranom protiv dijabetesa”** čiji je cilj kroz različite aktivnosti povećati znanje i svijest građana o ulozi pravilne prehrane u prevenciji dijabetesa tipa II na području Republike

Hrvatske. Organizirat će se brojne edukacije i informiranja građana te provesti opsežne medijske kampanje i druge aktivnosti s ciljem smanjenja incidencije dijabetesa tipa II čime će se utjecati na smanjenje broja smrtnih slučajeva izazvanih komplikacijama dijabetesa tipa II te velikih direktnih i indirektnih troškova njegova liječenja.

Ukupna vrijednost projekta je **462.927,44 kn** i sufinanciran je u punom iznosu iz Europskog socijalnog fonda. Planirano trajanje projekta je od **23. srpnja 2019. do 23. listopada 2020. godine.**

## Dom zdravlja Primorsko-goranske županije

će kroz projekt **“Pravilnom prehranom protiv dijabetesa”** informirati i educirati građane o konkretnim načinima prilagodbe prehrane u svrhu prevencije dijabetesa tipa II, ali i mehanizmima koji dovode do dijabetesa tipa II, a povezani su s prehranom.

Samo informirani i educirani građani mogu razviti svijest o važnosti prehrane u prevenciji kroničnih bolesti, posebno dijabetesa, te tako dovesti do smanjenja broja smrtnih slučajeva izazvanih komplikacijama dijabetesa tipa II.

**Cilj projekta „Pravilnom prehranom protiv dijabetesa“ je kroz različite aktivnosti povećati znanje i svijest građana o ulozi pravilne prehrane u prevenciji dijabetesa tipa II na području Republike Hrvatske.**

# ŠTO JE DIJABETES?

**Šećerna bolest ili dijabetes** je skupina metaboličkih poremećaja i ima dva glavna oblika, a ova brošura namijenjena je svima koji žele unaprijediti svoje zdravlje i prevenirati dijabetes tipa II.

**Šećerna bolest** je kronična bolest u kojoj su razine glukoze (šećera) u krvi povišene! Gušterača proizvodi inzulin, hormon od vitalnog značaja jer regulira razinu šećera u krvi i to tako da omogućava ulazak šećera u stanice gdje se pretvara u energiju za tijelo. Jedna od zadaća inzulina je da višak šećera pohranjuje u mišiće i jetru. Ako inzulina nema ili ga je nedovoljno, i/ili neadekvatno djeluje, šećer ne može ući u stanice, ostaje u krvi i dolazi do povišene razine šećera u krvi i razvoja bolesti.

## ZNAKOVI UPOZORENJA



Učestalo mokrenje



Pojačana glad



Zamućen vid



Trnci i gubitak osjeta u stopalima i rukama

# OBLICI DIJABETESA

Postoje četiri osnovna tipa šećerne bolesti:

1. **ŠEĆERNA BOLEST TIP I** (nastaje kao posljedica autoimune ili idiopatske destrukcije beta stanica gušterače koje luče inzulin, što najčešće vodi do apsolutnog nedostatka inzulina)
2. **ŠEĆERNA BOLEST TIP II** (nastaje kao posljedica progresivnog gubitka sekrecije inzulina iz beta stanica gušterače često kao posljedica neadekvatnog djelovanja

inzulina tj. takozvane inzulinske rezistencije)

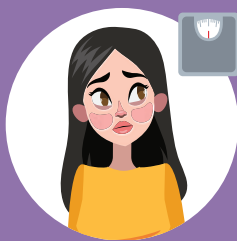
3. **Gestacijska šećerna bolest** (šećerna bolest koja je očitovana prvi put tijekom trudnoće)
4. **Specifični tipovi šećerne bolesti** (koji su nastali zbog drugih uzroka)

**Koji su znakovi upozorenja koji ukazuju na razvoj dijabetesa tipa II ?**

Kod dijabetesa tipa II, na početku bolesti, simptomi često nisu izraženi u tolikoj mjeri pa do postavljanja dijagnoze prosječno prođe 5 - 7 godina.



Pojačana žeđ



Briži gubitak tjelesne težine



Umor, slabost i iscrpljenost



Sporo zacijeljivanje rana



Smanjena opća otpornost organizma i učestale infekcije



Bolovi u trbuhu i povraćanje

## Koji su uzroci obolijevanja od dijabetesa tipa II i tko je sklon obolijevanju?

2017. god. šećerna bolest predstavljala je četvrti uzrok smrti u Republici Hrvatskoj. Kao jedan od bitnijih razloga porasta trenda broja oboljelih od šećerne bolesti je svakako i trend porasta debljine među stanovništvom, najčešće zbog neadekvatnog načina ishrane i smanjene fizičke aktivnosti.

Testiranje na predijabetes i dijabetes tip II u odraslih bez simptoma treba učiniti kod svih nakon što napune 45 godina te, ako su uredni, treba ih ponoviti minimalno svake 3 godine.

Kod osoba koje imaju prekomjernu tjelesnu težinu (BMI veći ili jednak 25) te ako imaju jedan ili više faktora rizika testiranje se savjetuje učiniti ODMAH.

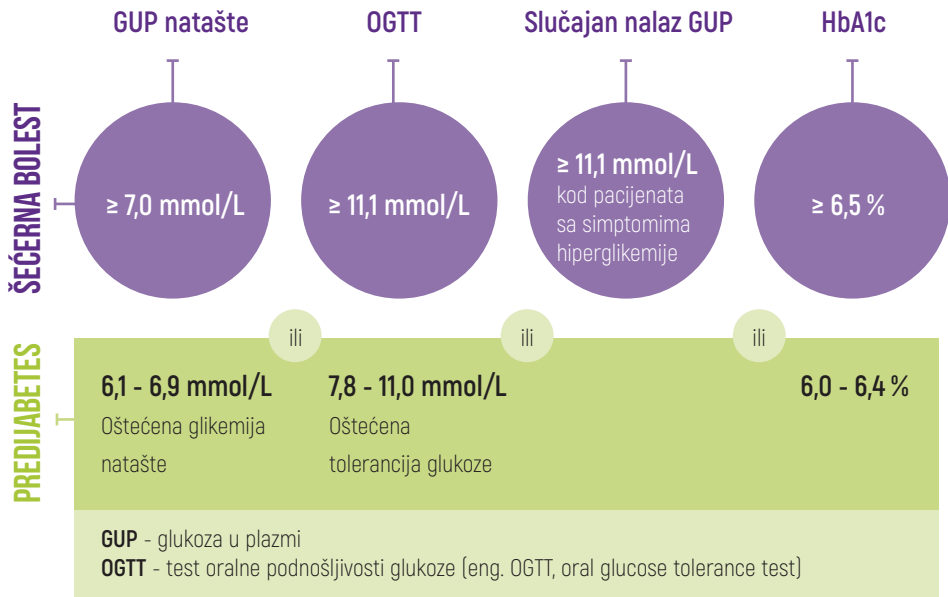
\* Testiranje na dijabetes i predijabetes podrazumijeva mjerenje glukoze u serumu natašte.

## Faktori rizika nastanka dijabetesa tipa II

- Osobe s predijabetesom
- Osobe s HDL kolesterolom ispod 0,9 mm/L ili trigliceridima iznad 2,82 mmol/L
- Osobe s prekomjernom tjelesnom težinom
- Osobe koje u obitelji imaju člana koji boluje od šećerne bolesti
- Osobe koje su imale dijabetes tijekom trudnoće (gestacijski dijabetes)
- Osobe koje imaju povišeni krvni tlak ili su pod terapijom za povišeni krvni tlak
- Žene koje imaju sindrom policističnih jajnika
- Žene koje su rodile djecu iznad 4,5 kg porođajne težine
- Osobe koje boluju od kardiovaskularnih bolesti
- Fizički neaktivne osobe
- Stanja povezana s inzulinskom rezistencijom (teška pretilost, acantosis nigricans)

## Kriteriji za dijagnozu šećerne bolesti i predijabetesa (oštećene tolerancije glukoze)

Što ste stariji i imate prekomjernu tjelesnu težinu ili ste pretili, veći je rizik, a **PREVENCIJA** i rano liječenje umanjit će šanse za razvoj budućih zdravstvenih problema uzrokovanih dijabetesom.



OGTT test je takozvani test opterećenja glukozom. U tom testu mjeri se glukoza natašte (nakon minimalno 8h posta, nakon toga se popije 75g glukoze rastopljene u vodi te se mjerenje glukoze u krvi ponavlja nakon 2h.

HbA1c je glikozilirani hemoglobin tj. određen dio hemoglobina koji nastaje vezanjem glukoze u molekuli hemoglobina. On je dominantni protein u crvenim krvnim stanicama, eritrocitima. Eritrociti se zamjenjuju svakih 8 do 12 tjedana, tako da se on uzima kao parametar za izračunavanje prosječne vrijednosti glukoze u krvi tijekom proteklih 3 mj.

**GUP** je oznaka za **glukoza u plazmi**.

Potrebno je imati bar 2 pozitivna parametra od navedenih za potvrdu dijagnoze, pri čemu glukoza natašte mora biti uzeta nakon najmanje 8 sati posta. U slučaju jasnih simptoma, ponekad je dovoljan i jedan pozitivan parametar. Predijabetes može biti klasificiran kao oštećena glikemija natašte ili oštećena tolerancija glukoze. U slučaju predijabetesa (kad je HbA1c 6 - 6,4%) postoji 5 godišnji rizik nastanka dijabetesa od 25 - 50%, što se prevenira isključivanjem koncentriranih ugljikohidrata iz prehrane (čokolada, bombona, keksa, torti i kolača), normalizacijom tjelesne težine, povećanom fizičkom aktivnošću te ponekad i dodatkom lijekova (metformina).




**Dijabetes tipa II** javlja se kada gušterača još uvijek izlučuje inzulin ali u nedovoljnoj količini da zadovolji povišene potrebe organizma. Postoji genetska predispozicija, ali je najviše vezan uz dugotrajnu neuravnoteženu prehranu, pretjeranim unosom kalorija i povećanom tjelesnom masom.



Za procjenu rizika šećerne bolesti tipa II i predijabetesa može se koristiti sljedeći test:

## UPITNIK ZA PROCJENU RIZIKA OD ŠEĆERNE BOLESTI TIP 2

Zaokružite točan odgovor i zbrojite svoje bodove.

			BODOVI	UKUPNO BODOVA	
1. DOB		manje od 45 godina 45-54 godine 55-64 godine više od 64 godine	0 2 3 4		
2. INDEKS TJELESNE MASE - ITM		manji od 25 kg/m <sup>2</sup> 25-30 kg/m <sup>2</sup> veći od 30 kg/m <sup>2</sup>	0 1 3		
ITM= $\frac{\text{tjelesna masa (kg)}}{\text{tjelesna visina (m)} \times \text{tjelesna visina(m)}}$					
3. OPSEG STRUKA MJEREN ISPOD REBARA (obično u visini pupka)					
		MUŠKARCI manji od 94 cm 94-102 cm veći od 102 cm	ŽENE manji od 80 cm 80 - 88 cm veći od 88 cm	0 3 4	
4. JESTE LI U PRAVILU NA POSLU ILI U SLOBODNO VRIJEME TJELESNO AKTIVNI NAJMANJE 30MIN SVAKI DAN (uključujući uobičajenu dnevnu aktivnost)					
		DA NE	0 2		
5. KOLIKO ČESTO JEDETE POVRĆE ILI VOĆE					
		svaki dan ne svaki dan	0 1		
6. JESTE LI IKADA REDOVITO UZIMALI LIJEKOVE ZA VISOKI TLAK?					
		NE DA	0 2		
7. JESTE LI IKADA IMALI POVIŠEN ŠEĆER U KRVU? (npr. na liječničkom pregledu, tijekom neke bolesti ili tijekom trudnoće)					
		NE DA	0 5		
8. JE LI KOME OD ČLANOVA VAŠE UŽE OBITELJI ILI DRUGIH ROĐAKA DIJAGNOSTICIRANA ŠEĆERNA BOLEST (TIP 1 ILI TIP 2)					
		NE DA: baka ili djed, teta, ujak, stric, prvi rođaci (ali ne vlastiti roditelji, brat, sestra ili dijete) DA: roditelj, brat, sestra ili vlastito dijete	0 2 5		
<b>RIZIK OD RAZVOJA TIP 2 ŠEĆERNE BOLESTI UNUTAR NAREDNIH 10 GODINA JE:</b>  NIZAK RIZIK: procjenjuje se da će 1 od 100 osoba razviti bolest BLAGO POVIŠENI RIZIK: procjenjuje se da 1 od 25 osoba razviti bolest UMJERENO POVIŠENI RIZIK: procjenjuje se da 1 od 6 osoba razviti bolest VISOK RIZIK: procjenjuje se da 1 od 3 osobe razviti bolest VRLO VISOK RIZIK: procjenjuje se da 1 od 2 osobe razviti bolest				<b>UKUPAN ZBROJ BODOVA</b>  manje od 7 7 - 11 12 - 14 15 - 20 više od 20	

# PREVENCIJA DIJABETESA TIPA II

## Prevenција dijabetesa tipa II

Zdrave prehrambene navike, tjelesna aktivnost i održavanje poželjne tjelesne težine mogu smanjiti rizik obolijevanja od šećerne bolesti tip II.

## Ugljikohidrati i prehrambena vlakna

Uobičajena jedinica serviranja je **15 g ugljikohidrata**. Preporučuje se unos ugljikohidrata iz voća i povrća, cjelovitih žitarica, mahunarki i obranog mlijeka. Dnevni unos dviju porcija integralnih žitarica smanjuje rizik od obolijevanja od šećerne bolesti. Povećan unos fruktoze negativno utječe na zdravlje. Fruktoza snižava razinu šećera u krvi nakon obroka u usporedbi sa saharozom ili škrobom,



ali negativno utječe na lipide pa se ne preporučuje kao zaslađivač. To nije razlog da se zabrani unos voća i povrća koji su prirodni izvor fruktoze jer fruktoza iz tog izvora čini između 3% i 4% ukupnog dnevnog energetskeg unosa. Preporučuje se unos zaslađivača koji sadržavaju alkoholne šećere jer su studije pokazale da oni nakon obroka snižavaju razinu glukoze u krvi, a energetska vrijednost im je oko 2 kcal/g.

Prehrambenih vlakana najviše je u **voću, povrću i žitaricama, mahunarkama, sjemenkama i orašastim plodovima**. Prehrambena vlakna imaju važnu ulogu u prevenciji šećerne bolesti, bolesti srca i opstipacije.

### Prehrana u prevenciji šećerne bolesti

Cilj je napraviti program prehrane kojim će se osigurati odgovarajući unos svih nutrijenata uz redovitu tjelesnu aktivnost od 30 minuta na dan

prema preporuci. Glavna je preporuka smanjiti unos masti, unositi dovoljno prehrambenih vlakana i ograničiti unos ugljikohidrata.

### Dnevni energetskegi unos

Preporučeni dnevni energetskegi unos izračunavamo na temelju indeksa tjelesne mase (ITM) i fizičke aktivnosti, koji je okvirni pokazatelj debljine i pretilosti. Računa se da se tjelesna težina (TT) osobe u kilogramima podijeli sa kvadratom tjelesne visine (TV) u metrima.

$$ITM = TT/TV^2$$

Preporučeni poželjni ITM za žene je 22, a za muškarce 23, a normalnim ITM-om drži se raspon od 18,5 do 25. Usporedbom stvarne tjelesne težine (STT) s idealnom (ITT) za dob i spol određuje se stupanj uhranjenosti i potrebna dnevna količina energije.

Pretili i vrlo ne aktivne osobe	20 kcal/kg ITT	ITT x 20 kcal
Osobe starije od 55 god		
Aktivne žene	25 kcal/kg ITT	ITT x 25 kcal
Lagano aktivni muškarci		
Tjelesno aktivni muškarci	30 kcal/kg ITT	ITT x 30 kcal
Vrlo aktivne žene		
Pothranjene osobe	40 kcal/kg ITT	ITT x 40 kcal
Tjelesno vrlo aktivni muškarci		



Povećana tjelesna težina i pretilost je jedan od glavnih rizika za razvoj šećerne bolesti pa se posebna pozornost pridaje dijetoterapiji pretilih osoba. U pretilih osoba koji su otporni na inzulin (stanje koje povećava rizik od dijabetesa tipa II) glavna je svrha liječenja smanjenje tjelesne težine i povećanje tjelesne aktivnosti. Ne preporučuju se niskouglikohidratne dijetete jer su studije pokazale da su one kratkotrajno rješenje.

#### **AKTIVNOSTI PREVENCIJE DIJABETESA USMJERENE SU:**

- Sprječavanju nastanka i razvoja pretilosti u općoj populaciji
- Edukaciji djece i adolescenata u preventivnoj primjeni fizičke aktivnosti i odgovarajuće prehrane
- Povećanju dostupnosti optimalnog načina prehrane

## PRAVILNA PREHRANA

Smanjenje tjelesne težine, povećana fizička aktivnost i dijeta, odnosno nutritivna terapija pomoći će vam u održavanju normalnih razina šećera u krvi.

## Imajte uravnoteženu zdravu prehranu i redovite obroke

Nema jedinstvene idealne distribucije kalorija između ugljikohidrata, masnoća i proteina

u osoba oboljelih od šećerne bolesti, no u unosu ugljikohidrata preferiraju se hranjivi izvori ugljikohidrata s visokim udjelom vlakana, uključujući povrće, voće, grahorice, cjelovite žitarice kao i mliječni proizvodi.

## Osnovni principi pravilne i zdrave prehrane

Ne postoji dijetalni plan ili jelovnik koji je jednak za sve. Postoje samo preporuke i dobri primjeri.

# 6 OSNOVNIH GRUPA NAMIRNICA

Hranu dijelimo u 6 osnovnih skupina namirnica.



Kruh i zamjene



Mlijeko i zamjene



Voće



Povrće



Meso i zamjene



Masnoće i zamjene



## KRUH I ZAMJENE

1 jedinica sadrži: 15 g ugljikohidrata, 3 g bjelančevina, trag masnoća  
Energetska vrijednost: 73 kcal (307 KJ)

### BRAŠNO

pšenično bijelo	20 g sirovo/60 g kuhano
pšenično crno	22 g sirovo/66 g kuhano
kukuruzno	20 g sirovo/60 g kuhano
pšenični griz	20 g sirovo/60 g kuhano

### KRUH

kruh bijeli	25 g
kruh crni	30 g
graham pecivo	35 g
kukuruzni	50 g
raženo pecivo	30 g

### OSTALI ŠKROB

riža	20 g sirovo/ 60 g kuhano
tjestenina	20 g sirovo/ 60 g kuhano

### PROIZVODI ŽITARICA

Cornflakes	20 g sirovo/60 g kuhano
Müesli	20 g sirovo

### ŠKROBNO POVRĆE

krumpir	100 g sirovo/100 g kuhano
grah	30 g sirovo/90 g kuhano
kesten	45 g sirovo/45 g kuhano
grašak	100 g sirovo/100 g kuhano
slanutak	25 g sirovo/75 g kuhano
ječmena kaša	25 g sirovo/60 g kuhano



## MLIJEKO I ZAMJENE

### DJELOMIČNO OBRANO S 2,8 % MASNOĆE

1 jedinica sadrži: 12 g ugljikohidrata, 8 g bjelančevina, 7 g masnoća  
Energetska vrijednost: 143 kcal (601 KJ)

mljeko 2,8 % m.m.	2 dl
jogurt s probiotičkom kulturom 1,5 % m.m.	2,5 dl
funkcionalni fermentirani ml. napitak 2,8 % m.m.	2,4 dl
kefir 3,5 % m.m.	2,4 dl

### OBRANO S 1 % MASNOĆE

1 jedinica sadrži: 12 g ugljikohidrata, 8 g bjelančevina, 2 g masnoća  
Energetska vrijednost: 96 kcal (403 KJ)

jogurt s probiotičkom kulturom 0,9 % m.m.	1,5 dl
mljeko 1 % m.m.	2 dl

### POTPUNO OBRANO S 0,5 % MASNOĆE

1 jedinica sadrži: 12 g ugljikohidrata, 8 g bjelančevina, 1,2 g masnoća  
Energetska vrijednost: 91 kcal (382 KJ)

tekući jogurt light 0,5 % m.m.	2,4 dl
jogurt s probiotičkom kulturom 0,1 % m.m.	2,5 dl
voćni jogurt s probiotičkom kulturom 0,1 % m.m.	1,5 dl



## VOĆE

1 jedinica sadrži: 15 g ugljikohidrata, 0 g bjelančevina, 0 g masnoća  
Energetska vrijednost: 60 kcal (252 KJ)

jabuka	1 manja	100 g
kruška	1 manja	100 g
kupine	1/2 šalice	100 g
jagode	1/2 šalice	190 g
naranča	1 manja	100 g
banana	1/2 manje	60 g
maline	1 šalice	125 g
marelica	4 komada	135 g
breskva	1 srednja	140 g

ribiz	1/2 šalice	200 g
trešnje	20 komada	80 g
višnje	25 komada	100 g
šljive	5 komada	100 g
dinja	1/2 šalice	100 g
lubenice	1 i 1/2 šalice	190 g
sok od svježeg voća	1/2 šalice	100 g
džem bez šećera	2 čajne žlice	36 g



## POVRĆE

1 jedinica sadrži: 5 g ugljikohidrata, 2 g bjelančevina, 0 g masnoća  
Energetska vrijednost: 25 kcal (105 KJ)

paprika	100 g
poriluk	100 g
mahunе	100 g
rajčica	100 g
rotkvica	100 g
krastavci	do 3 x 100 g dnevno
cvjetača	do 3 x 100 g dnevno
kupus	do 3 x 100 g dnevno

gljive	do 3 x 100 g dnevno
blitva	100 g
mлади grah	100 g
kelj	100 g
luk	100 g
mrkva	100 g
patlidžan	100 g
špinat	100 g





## MESO I ZAMJENE

### VRLO MRŠAVO MESO

1 jedinica sadrži: 0 g ugljikohidrata, 7g bjelančevina, 0-1 g masnoća  
Energetska vrijednost: 35 kcal (147 KJ)

perad - bijelo meso bez kože	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
ribe - bijela, plava, potočna	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
rakovi - rakovica, škampi, jastog	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno

školjke - dagnje, jakobova kapica	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
divljač - divlja patka, zec, fazan, srna	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
sir - svježi kravliji sir od obranog mlijeka	60 g sirovo
bjelanjak jajeta	2 kom. kuhano/pečeno

### MRŠAVO MESO

1 jedinica sadrži: 0 g ugljikohidrata, 7g bjelančevina, 3 g masnoća  
Energetska vrijednost: 55 kcal (231 KJ)

junetina - lopatica, ruža, pržolica	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
teletina - but, kotleti, koljenica, kare	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
svinjetina - but, ruža, kotleti	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
konjsko meso - but, kotleti, pečenka	55 g sirovo 45 g kuhano/pečeno
perad - tamno meso bez kože	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
divljač - prepelica, jelen, vepar	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
pileća prsa u ovitku	30 g

morske ribe	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
hrenovke	30 g
svježi kravliji sir od 2,8 % masnoće	30 g
slatkovodne ribe	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
glavonošci - hobotnica, lignja, sipa	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
školjke - kamenice	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
šunka	30 g kuhano/pečeno
vikend trokut sir	25 g sirovo

## SREDNJE MASNO MESO S 15 % MASNOĆE

1 jedinica sadrži: 0 g ugljikohidrata, 7g bjelančevina, 5 g masnoća  
Energetska vrijednost: 75 kcal (315 KJ)

junetina - but, rebra, odresci, rep	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
svinjetina - lopatica, but, plečka	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
janjetina	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
perad s kožom	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
teletina - kotleti	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno

iznutrice - jetra, srce, bubrezi, fileki	40 g sirovo 30 g kuhano/pečeno
naresci - posebna juneća, pileća	30 g
polumasnii sirevi	30 g
riblje prerađevine - sardine, tuna bez ulja	30 g
krem sir (sirni namaz)	30 g
jaje	1 komad
mozzarella	30 g



## MASNOĆA I ZAMJENE

1 jedinica sadrži: 0 g ugljikohidrata, 0 bjelančevina, 5 g masti  
Energetska vrijednost: 45 kcal (189 KJ)

ulje (suncokret)	1 čajna žlica	5 g
ulje (maslinovo)	1 čajna žlica	5 g
masline zelene	9 kom.	35 - 40 g
masline crne	5 kom.	10 g
margarin	1 čajna žlica	5 g
kikiriki		10 g
majoneza	1 čajna žlica	5 g
bademi	6 kom.	8 g
orasi	4 polovice	8 g
lješnjaci	5 kom.	10 g
pistacije	20 kom.	10 g

## ZASIĆENE MASNOĆE

(ne preporučuju se u pravilnom prehrani)

vrhnje 12 %	2 velike žlice	30 g
vrhnje 20 %	1 velika žlica	15 g
maslac	1 čajna žlica	5 g
mast	1 čajna žlica	5 g
slanina sušena	kriška 1 cm	10 g

Namirnice iz iste skupine mogu se zamijeniti u obroku, a raspored jedinica po obrocima s obzirom na dnevni energijski unos:

a) ako unosimo 3 obroka dnevno

Dijabetička dijeta 1000 - 2100 kcal / 3 obroka dnevno							
Obrok	Količine i raspored jedinica	1000	1300	1500	1700	1900	2100
Doručak 8 sati	mlijeka i z.	1	1	1	1	1	1
	mesa i z.	-	1	1	2	2	2
	kruha i z.	1	2	2	2	2	3
	masnoća i z.	-	-	-	-	-	1
	voća	1	1	1	1	2	1
Ručak 13 sati	mesa i z.	2	2	2	2	3	3
	povrća	2	2	2	2	2	2
	kruha i z.	1	2	3	3	3	3
	masnoća i z.	2	2	2	2	3	3
	voća	1	1	1	1	2	2
Večera 19 sati	mesa i z.	2	2	2	2	2	3
	povrća	1	1	1	1	1	2
	kruha i z.	1	2	2	3	3	3
	masnoća i z.	1	2	2	2	2	2
	voća	1	1	1	1	1	2
	mlijeka i z.	-	-	1	1	1	1

## b) ako unosimo 5 do 6 obroka dnevno

Dijabetička dijeta 1000 - 2700 kcal / 5 - 6 obroka dnevno										
Obrok	Količine i raspored jedinica	1000	1300	1500	1700	1900	2100	2300	2500	2700
Doručak 8 sati	mlijeka i z.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	mesa i z.	-	1	1	1	2	2	2	2	2
	kruha i z.	1	2	2	2	2	2	2	2	2
	masnoća i z.	-	-	-	-	1	1	1	1	2
	voća	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Užina I. 10 sati	kruha i z.	-	-	1	1	1	1	1	2	2
	mesa i z.	-	-	-	-	-	1	1	1	1
	masnoća i z.	-	-	-	-	-	-	1	1	1
	voća	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Ručak 13 sati	mesa i z.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	povrća	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	kruha i z.	1	2	2	2	2	2	3	3	3
	masnoća i z.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	voća	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Užina II. 16 sati	kruha i z.	-	-	-	1	1	1	1	1	2
	mesa i z.	-	-	-	1	1	1	1	1	2
	masnoća i z.	-	-	-	-	-	1	1	1	1
	voća	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Večera 19 sati	mesa i z.	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	povrća	1	1	1	1	1	2	2	2	2
	kruha i z.	1	2	2	2	2	2	3	3	3
	masnoća i z.	1	2	2	2	2	2	2	2	2
	voća	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Noćni 21 sat	mlijeka i z.	-	-	1	1	1	1	1	1	1
	mesa i z.	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	kruha i z.	-	-	-	-	-	1	1	1	1

# PRAVILA UZ KOJA SE ZDRAVIJE JEDE

Često kretanje, pravilno raspoređeni dnevni obroci, raznovrsna hrana, umjerene porcije i dovoljno tekućine osnovni su principi zdrave prehrane.

- Prehranu rasporedite u **5 manjih obroka**: nije samo važno što jesti već i kada jesti
- **Ne preskačite doručak**: osim što tijelu osigurava energiju i hranjive tvari, doručak je moćan saveznik zdravlja, njime unosimo energiju i nutrijente koje su organizmu potrebne za obavljanje svih fizioloških funkcija te bi on trebao zadovoljiti trećinu ukupnih dnevnih energetske potreba. Preskakanje doručka najmanje jedanput na tjedan povećava rizik od dijabetesa tipa 2 za 20 posto
- Objedujte svaki dan u isto vrijeme i uživajte tijekom obroka
- Nemojte planirati obroke umorni i pospani. U nabavku namirnica idite odmorni, naspavani i siti, važno je da uvijek imate kontrolu nad namirnicama koje konzumirate.
- Svaki dan pojedite barem **5 jedinica voća i povrća**.
- Izbjegavajte prženo i pečeno meso
- Pijte puno vode
- Izbjegavajte slatkiše i grickalice svih vrsta

JEDITE VIŠE	JEDITE MANJE
Zdrave masti iz orašastih plodova, maslinovog i ribljeg ulja, mliječni proizvodi i avokado	Zasićene masti, kao što su pržena hrana, brza hrana ili prerađeno meso
U kuhinji upotrebljavajte svježe voće i povrće za pripremu hrane	Gotove hrane s visokom količinom šećera i natrija - peciva, slatkiši, grickalice
Žitarice bogate vlaknima, pekarske proizvode napravljene iz cjelovitih žitarica i mahunarke	Bijelog kruha, tjestenine, riže i bilo koju vrstu pahuljica ili žitarica s dodanim šećerom
Ribe, morske plodove, piletinu i puretinu	Prerađenog i crvenog mesa
Visoko kvalitetne proteine kao što su jaja, grah, mlijeko, sir i jogurt	"Light" proizvode jer je u njima dodana velika količina šećera



- Minimizirajte unos gaziranih i voćnih sokova
- Izbjegavajte "light" proizvode. Mnogi čine pogrešku i zamjenjuju zdrave izvore zasićenih masti, poput punomasnih mliječnih proizvoda, s "light" proizvodima misleći da je to zdraviji izbor. No, niska masnoća ne znači nužno da je nešto zdravo, pogotovo ako je ta masnoća zamijenjena šećerom kako se ne bi gubilo na okusu hrane.
- Sami zasladite obrok
- Kupite jogurt ili zobene pahuljice bez ikakvih dodataka i sami dodajte neko slatko voće. Prirodan jogurt s komadićima svježeg voća sigurno ima manje šećera nego kupovni voćni jogurt.
- Čitajte etikete i deklaracije proizvoda
- Na svim kupovnim proizvodima pažljivo čitajte koliko sadrže masti, šećera i soli i posebnu pozornost obratite na nutritivne vrijednosti namirnica.
- Radije koristite smrznute ili svježe sastojke umjesto konzervirane hrane. Uvijek imajte na umu da su većinom "zdrave" žitarice i slatki napici bogati šećerom
- Izbjegavajte konzerviranu hranu
- Izbjegavajte prerađene ili zapakirane namirnice poput gotovih juha, smrznute večere ili jela s niskim udjelom masti jer se u njima skriva velika količina šećera.
- Birajte svježije ili zamrznuto povrće umjesto

konzerviranog i radije pripremite zdrav obrok kod kuće.

- U receptima smanjite količinu šećera
- Ako pripremate svoj omiljeni kolač, umjesto pet žlica šećera stavite tri žlice. Umjesto šećera slatkoću možete dobiti pomoću metvice, cimeta, muškatoag oraščića ili ekstrakta vanilije.
- Pronađite zdrave načine kako zadovoljiti potrebu za slatkim.
- Umjesto kupovnog sladoleda, izmiksajte smrznute banane s punomasnim jogurtom ili uzmite kockicu tamne čokolade umjesto uobičajene mliječne čokolade.

## Nezdrave masti

Najštetnije masti su masti **bogate trans masnim kiselinama i potrebno ih je SMANJITI!**

Ima ih u **industrijskim proizvodima** kao što su margarin, keksi, brza hrana, grickalice i kolači. One **utječu na visinu lošeg kolesterola** što često dovodi i do bolesti srca.

**Zasićene masnoće** (maslac, vrhnje, tvrdi i polutvrđi sirevi, masna janjetina i svinjetina, kobasice, slanina, čvarci, patka, palmino ulje) i **transnezasićene masnoće** (djelomično hidrogenirano ulje, pekarski proizvodi, grickalice, krekeri, keksi, vafli, kolači, krafne, namazi od lješnjaka) te **proizvode s visokim udjelom kolesterola** (iznutrice, suhomesnati proizvodi, jetrene paštete, masno meso, tvrdi i polutvrđi sirevi, vrhnje, lignje, hobotnica, škampi, dagnje, morski plodovi, kamenice,



biskvit, mliječna mast) preporučljivo je izbjegavati.

## Zdrave masti

Najzdravije masti su one koje dolaze **iz biljnih i ribljih izvora** kao što su maslinovo ulje, orašasti plodovi i avokado.

Preporučuje se korištenje višestruko nezasićenih (kukuruz, suncokret, sezam, soja, orasi, mak) i mononezasićenih masnoća (masline, maslinovo ulje, kukuruzno ulje, repičino ulje, avokado, kikiriki, orašasti plodovi (bademi i lješnjaci), sjemenke sezama, maka, skuša, srdela, tuna), te konzumacija hrane bogate dugolančanim n-3 masnim kiselinama (masna riba, losos, bakalar, srdela, skuša,

papalina, list, soja; ne i suplemenata bogatih dugolančanim n-3 masnim kiselinama].

Također se usredotočite na **omega-3 masne kiseline** koje čuvaju pravilan rad srca. Dobri izvori omega 3-masnih kiselina su losos, tuna i laneno ulje.

Osim ovih općenitih preporuka, znanstvene studije su pružile dokaze o nekim namirnicama i sastojcima koje djeluju antioksidativno, imaju povoljan učinak na regulaciju glukoze te općenito pogoduju zdravlju oboljelih i stoga bi bilo poželjno da se redovito nađu u njihovoj prehrani:

- Ekstra djevičansko maslinovo ulje
- Češnjak
- Brokula
- Cimet
- Grejp
- Bobičasto voće (borovnice, brusnice)
- Bademi, indijski oraščići, orasi
- Mekinje
- Jabučni ocat
- Chia sjemenke
- Zeleni čaj
- Ulje šafrana



JEDITE VIŠE	JEDITE MANJE
Orašaste plodove i sjemenke	Grickalica i prženih i soljenih orašastih plodova
Kuhanu hranu ili hranu ispečenu s malo ulja	Hranu prženu u dubokom ulju
Maslinovog ulja	Margarina i kupovnih preljeva za salatu

# SASTAVLJANJE OPTIMALNIH OBROKA I KULINARSKA

Planirajte svoju prehranu, uključite u dnevni plan obroka raznovrsne namirnice iz svih skupina kako bi se osigurao potreban unos prehrambenih tvari.

Mediterranska dijeta i način kulinarske obrade namirnica se svakako preporuča, naravno uz individualizaciju planiranja obroka.

Nije prioritet samo birati zdrave namirnice nego i hraniti se pravilno, tako da prehranu rasporedimo u pet obroka i da ih ne preskačemo. U svakom obroku moraju biti zastupljene sve hranjive tvari u pravilnim omjerima, u količini koja odgovara potrebama pojedine osobe.

Na primjer, pri izboru ugljikohidrata treba birati cjelovite te namirnice koje su bogate vlaknima. To su cjelovite žitarice i povrće koje dijabetičari smiju jesti u neograničenim količinama.

Osobito se preporučuju zeleno lisnato povrće, kiseli kupus, kelj i raštika, a s krumpirom, mrkvom i ciklom treba biti umjereniji.

**Najjednostavniji pristupi planiranja obroka koriste se tzv. metodom zdravog tanjura (Idaho Plate Method). Tanjur se zamišljenim crtama dijeli na jednu polovicu te dvije četvrtine.**

Polovicu tanjura može se ispuniti povrćem s malo škroba (lisnato povrće, brokula).



# ARSKA VRIJEDNOST NAMIRNICA

Jedna četvrtina tanjura ispunjava se hranom bogatom škrobom: proizvodima od žitarica, mahunarkama.



Druga četvrtina hranom bogatom bjelančevinama, kao što je nemasno meso ili riba.

U nedostatku vage kao mjeru pri planiranju obroka možemo uzeti i šaku, 1 šaka povrća je idealna mjera!

Sa zdravim masnoćama se treba zadržati na jednoj ili dvije čajne žlice.

Orašaste plodove brojimo na komade, pa pod porciju možemo računati osam oraha ili badema, a za meso odlična je mjera ispruženi dlan.

Prehrana koja se preporučuje dijabetičarima zapravo je model prehrane koji je preporučljiv i zdravim ljudima, kao i onima koji su uočili probleme s razinom šećera u krvi.

Posebno su predviđene mjerice voća i mliječnih proizvoda.



# 1. PRIMJER JELOVNIKA (1500 KCAL)

Dijabetičku dijetu mnogi nutricionisti smatraju najzdravijim modelom prehrane jer uz nju se može spriječiti pojava šećerne i niza drugih kroničnih bolesti.

OBROK / JELO	Jedinica ili porcija serviranja	Količina*	Ugljikohidrati (gram)
<b>ZAJUTRAK</b>			
1 čaša mlijeka 0,5 % m.m.	1 jed. mlijeko i zamjene	2,4 dl	12
1 kriška crnog kruha	2 jed. kruh i zamjene	60 g	30
Svježi kravlji sir	1 jed. meso i zamjene	60 g	-

<b>DORUČAK</b>			
1 manja jabuka	1 jed. voće	100 g	15
1/2 kriške crnog kuha	1 jed. kruh i zamjene	30 g	15

<b>RUČAK</b>			
Kuhana riža	2 jed. kruh i zamjene	120 g	30
Mješana salata	2 jed. povrće	200 g	10
Pirjana piletina	2 jed. meso i zamjene	60 g	-
Ulje, 2 čajne žlice	2 jed. masnoće i zamjene	10 g	-
1 manja kruška	1 jed. voće	100 g	15

<b>UŽINA 2</b>			
1 manja naranča	1 jed. voće	100 g	15

<b>VEČERA</b>			
Kuhani krumpir	2 jed. kruh i zamjene	200 g	30
Pirjani oslić	2 jed. meso i zamjene	60 g	-
Kuhani karfiol	1 jed. povrće	100 g	5
Ulje, 2 čajne žlice	2 jed. masnoće i zamjene	10 g	-

<b>NOĆNI OBROK</b>			
Jogurt light drink	2 jed. mlijeko i zamjene	240 g	12

## **RUČAK**

3 dl juhe od povrća  
60 g piletine (batak ili zabatak)  
120 g riže (kuhane)  
200 g miješane salate (zelena, radič, matovilac, rotkvice)  
10 g ulja (dvije čajne žlice)  
100 g voća, 1 manja kruška

### **JUHA OD POVRĆA**

PRIPREMITE (za četiri obroka): 40 dkg zelenja za juhu, 20 dkg luka, 10 dkg pirea od rajčica, veliku žlicu lišća peršina i veliku žlicu lišća celera. Povrće očistite i nasjeckajte na sitne komadiće. Pirjajte nekoliko minuta u malo vode u poklopljenoj posudi. Dodajte 8 dl tople vode (pire od rajčice razmutite u toploj vodi) i kuhajte dok povrće ne omekša. 3 dl čiste juhe nema energetske vrijednosti.

### **PILEĆI BATAK ILI ZABATAK**

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g piletine (batak ili zabatak), 5 g ulja (jedna čajna žlica), prstohvat soli. Meso oprati, osušiti, posoliti i namazati uljem. Na zagrijanu tavu staviti peći pileći batak ili zabatak, poklopiti i pirjati na umjerenj vatri 15-ak minuta uz povremeno okretanje. Poslužiti odmah. Pripremljena piletina sadrži 60 g mesa.

### **KUHANA RIŽA**

40 g sirove riže staviti kuhati u 4 dl vode. Kada voda zakuha posoliti i kuhati na laganoj vatri 20-ak minuta. Ocijediti i poslužiti uz pečenu piletinu i miješanu salatu.

## **VEČERA**

200 g krumpira  
200 g cvjetače (jedna manja glavica)  
100 g fileta od oslića (ili neke druge bijele ribe)  
10 g maslinovog ulja (2 čajne žlice)

### **KUHANI KRUMPIR**

PRIPREMITE (za jednu osobu): 200 g krumpira, prstohvat soli. Krumpir ogulite, operite i stavite kuhati u posoljenu vodu. Kuhajte ga dok ne bude mekan. Možete ga posipati sitno sjeckanim peršinovim listom. Poslužite ga uz ribu.

### **PIRJANI FILETI OD OSLIĆA**

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g fileta od oslića ili neke druge bijele ribe, 10 g maslinovog ulja (2 čajne žlice), prstohvat soli i ružmarina. Na nauljenoj tavi pirjajte filete oslića podlivene s malo juhe. Na oslić dodati ružmarin i sol. Nakon 15-tak minuta kada juha prokuha, oslić je gotov i ima 60 g mesa.

### **KUHANA CVJETAČA**

PRIPREMITE (za jednu osobu): 200 g cvjetače, prstohvat soli. Očistite i operite jednu manju glavicu cvjetače. U posudu s posoljenom vodom dodajte cvjetaču. Kuhajte oko 45 minuta dok cvjetača ne omekša. Ocijediti i poslužiti uz ribu i krumpir. Može ići i neko drugo povrće npr. brokula ili blitva.

## 2. PRIMJER JELOVNIKA (1700 KCAL)

OBROK / JELO	Jedinica ili porcija serviranja	Količina*	Ugljikohidrati (gram)
<b>ZAJUTRAK</b>			
1 čaša mlijeka 0,5 % m.m.	1 jed. mlijeko i zamjene	2,4 dL	12
1 kriška crnog kruha	2 jed. kruh i zamjene	60 g	30
Svježi sir	1 jed. meso i zamjene	60 g	-

<b>DORUČAK</b>			
1/2 kriške crnog kruha	1 jed. kruh i zamjene	30 g	15
1 naranča	1 jed. voće	100 g	15

<b>RUČAK</b>			
Krumpir kuhani	2 jed. kruh i zamjene	200 g	30
Teleći kotlet	2 jed. meso i zamjene	60 g	-
Rajčica + krastavac	2 jed. povrće	100 g + 100 g	10
Ulje, 2 čajne žlice	2 jed. masnoće i zamjene	10 g	-
1/2 čaše soka od naranče	1 jed. voće	120 g	15

<b>UŽINA</b>			
1/2 kriške crnog kruha	1 jed. kruh i zamjene	30 g	15
Sir	1 jed. meso i zamjene	30 g	-
Jagode	1 jed. voće	190 g	15

<b>VEČERA</b>			
1 integralno pecivo	2 jed. kruh i zamjene	60 g	30
Ražnjići od piletine ili puretine	2 jed. meso i zamjene	60 g	-
Rotkvica	1 jed. povrće	100 g	5
Ulje, 2 čajne žlice	2 jed. masnoće i zamjene	10 g	-

<b>NOĆNI OBROK</b>			
Kefir	1 jed. mlijeko i zamjene	1,8 dl	12

## RUČAK

3 dl čiste juhe  
100 g telećeg kotleta (ili posnog svinjskog kotleta)  
200 g krumpira  
100 g rajčice  
200 g svježih krastavaca  
10 g ulja (dvije čajne žlice)  
1,2 dl soka od naranče (pola čaše)

### JUHA OD TELEĆIH KOSTI

PRIPREMITE (za četiri obroka): dvije teleće kosti, vezica zelenja za juhu, 1/4 kocke za pileću juhu, prstohvat soli, nekoliko zrna papra, 1,2 l vode. Kostii oprati, zelenje očistiti, oprati i staviti u posudu s vodom. Dodati kocku za juhu, sol i papar u zrnju. Kuhati na umjerenj vatri jedan sat. Juhu procijediti, a povrće odijeliti. 3 dl čiste juhe nema energetsku vrijednost. Povrće iz juhe može zamijeniti povrće koje je u obroku.

### TELEĆI KOTLETI

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g telećeg kotleta, 5 g ulja, prstohvat soli. Teleće kotlete oprati, osušiti, posoliti i namazati s 1 čajnom žlicom ulja. Na ugrijanu tavu staviti peći kotlete na umjerenj vatri po desetak minuta sa svake strane. Odmah poslužiti. Pripremljeni kotleti imaju 60 g mesa.

### KUHANI KRUMPIR

Krumpir dobro oprati, oguliti i staviti kuhati u posudu s vodom. Kuhati 45 minuta.

### SALATA OD RAJČICA

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g rajčice, 5 g ulja (jedna čajna žlica), dvije velike žlice jabučnog octa, prstohvat soli. Rajčicu oprati i narezati na ploške. U zdjeli s rajčicom dodati mješavinu ulja, jabučnog octa razrijeđenog s vodom i sve posoliti.

### SALATA OD KRASTAVACA

PRIPREMITE (za jednu osobu): 200 g krastavca, dvije velike žlice jogurta, prstohvat soli. Krastavce oprati, oguliti, izrezati na tanke ploške i posoliti. Kad su odstajali pola do jedan sat istisnuti iz njih suvišnu vodu. Krastavce u zdjeli preliti jogurtom. Ostaviti ih u hladnjaku pola sata.

## VEČERA

60 g peciva od integralnog brašna  
100 g ražnjića od bijelog pilećeg ili purećeg mesa  
100 g crvene rotkvice  
10 g ulja (dvije čajne žlice)

### RAŽNJIĆI OD BIJELOG PILEĆEG ILI PUREĆEG MESA

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g bijelog pilećeg ili purećeg mesa, 10 g ulja (dvije čajne žlice), prstohvat soli. Meso oprati, posušiti, izrezati na manje komade, posoliti i namazati uljem. Meso nabosti na drveni štapić i peći na tavi s jedne i druge strane dok ne porumeni. Gotovo meso ima 60 g. Rotkvice oprati, očistiti i poslužiti.

## TJELESNA AKTIVNOST

Iako se često priča o prehrani kao ključnom faktoru zdravlja, ne smijemo zanemariti ni tjelesnu aktivnost. Preporučuje se najmanje 30 minuta tjelesne aktivnosti dnevno, npr. redovna šetnja od 30 minuta na dan smanjuje rizik od nastanka dijabetesa za 30-40%.

### Zašto se baviti tjelesnom aktivnošću?

Tjelesna aktivnost je važna u prevenciji dijabetesa tipa II ali i drugih kroničnih bolesti, dobra je za vaše tijelo i um i znatno umanjuje stres.

Vježbanje pomaže u:

- kontroli težine,
- snižavanju krvnog tlaka,
- snižavanju štetnog LDL kolesterola i triglicerida,
- podizanju zdravog HDL kolesterola,
- jačanju mišića i kostiju,
- smanjenju anksioznosti i
- poboljšanju općeg stanja.

Dodatne su prednosti za osobe s dijabetesom: vježbanje snižava razinu glukoze u krvi i pojačava osjetljivost vašeg tijela na inzulin, suprotstavljajući se inzulinskoj rezistenciji.

**Stoga sjedite manje, krećite se više!**

### Preporučene aktivnosti

- Koristite stepenice umjesto lifta
- idite pješice ili biciklom na posao
- joga
- šetnja
- plivanje
- tai chi
- planinarenje
- biciklizam



Zdravstvena zaštita osoba s dijabetesom zahtjeva multidisciplinarni pristup, a sve se više uvodi koncept podijeljene zaštite u kojem je briga o dijabetičarima podijeljena između ustanova za bolničko liječenje i ustanova primarne zdravstvene zaštite.

Iz tih je razloga pokrenuta nova aktivnost Doma zdravlja PGŽ čija je osnovna svrha promovirati uravnoteženu prehranu i educirati građane o tome kako prilagoditi prehranu svojim vlastitim potrebama s obzirom na zdravstveno stanje.

## SVRHA SAVJETOVALIŠTA:

- savjetovanje pojedinca o zdravim prehrambenim navikama
- ispravljanje postojećih nezdravih prehrambenih navika u svrhu prevencije bolesti koje su povezane s nepravilnom prehranom – primarna prevencija
- grupno savjetovanje s ciljem usvajanja zdravih prehrambenih navika
- održavanje edukativnih predavanja kroz radionice
- konzultacija s liječnicima specijalistima
- provođenje i savjetovanje u vezi s kontrolom prehrambenog unosa – **"Dnevnik prehrane"**
- pružanje uvida u nutritivni status kroz provedbu antropometrijskih metoda mjerenja (TT, TV, OS, OB, procjena rizika od kroničnih bolesti)

U Savjetovalište zainteresirani mogu doći samoinicijativno ili prema preporuci liječnika i NUTRICIONISTA.

Savjetovališta će se održavati u Vrbovskom, Čabru, Rabu, Malom Lošinj i Rijeci.

Više informacija možete pronaći na Facebook stranici projekta "Pravilnom prehranom protiv dijabetesa" i internetskoj stranici Doma zdravlja Primorsko-goranske županije ili ih zatražiti putem e-maila [info@domzdravlja-pgz.hr](mailto:info@domzdravlja-pgz.hr) ili telefonom na **051/666 - 044**.



**DOM ZDRAVLJA**

Primorsko-goranske županije

Krešimirova ulica 52A, 51000 Rijeka,

Tel: +385 51 666 044 / e-mail: [info@domzdravlja-pgz.hr](mailto:info@domzdravlja-pgz.hr)

[www.domzdravlja-pgz.hr](http://www.domzdravlja-pgz.hr) / [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

IZVORI:

1. American Diabetes Association: standards od medical care in diabetes - 2019.
2. Hrvatske smjernice za farmakološko liječenje šećerne bolesti tipa 2, Liječnički vijesnik, siječanj-veljača 2016. god.
3. Marija Vrca Botica, Ivana Pavlič- Renar: Šećerna bolest u odraslih (Školska knjiga 2012. god.)



Izrađeno u suradnji s:

**kreativ  
media**  
GRUPA d.o.o.