



Prehranska priporočila ob slatkorni bolezni

Andreja Širca Čampa

september 2022

Starvation Diet Detail, from *The Starvation Treatment of Diabetes* by Lewis Webb Bill, M.D. and Rena S. Eckman, Dietician. 1915.

| TABLE II. | | |
|--|---------------|-------------|
| Protein, 7 grams | Fat, 6 grams | |
| Carbohydrate, 15 grams | Calories, 150 | |
| | | <i>Cook</i> |
| BREAKFAST: | | |
| Asparagus (steamed)..... 75 grams... 2 h. thsp. | 1F | |
| Cabbage..... 65 grams... 2 h. thsp. | 2E | |
| Tea or coffee. | | |
| DINNER: | | |
| Onions (cooked)..... 100 grams... 2 h. thsp. | 4F | |
| Celery (raw)..... 50 grams... 3 pieces about 6 in. long. | G | |
| Tea or coffee. | | |
| SUPPER: | | |
| Spinach..... 100 grams... 2 h. thsp. | 2F | |
| Celery..... 50 grams... 3 pieces 6 in. long. | G | |
| Tea or coffee. | | |
| SUPPERS: | | |
| Eggs..... 1 | | |
| Turnips..... 100 grams... 11/2 h. thsp. | 4F | |
| Spinach..... 100 grams... 2 h. thsp. | G | |
| Butter. | | |
| Cream. | | |
| Tea. | | |
| | | |

| | |
|--|---|
| LAWRENCE UNWEIGHTED DIABETIC DIET By R. D. LAWRENCE, M.D., F.R.C.P. Consulting Physician to the Diabetic Department, Guy's College Hospital, London Modified, 1941 | LAWRENCE WEIGHED DIABETIC DIET BLACK AND RED PORTIONS By R. D. LAWRENCE, M.D., F.R.C.P. Consulting Physician to the Diabetic Department, Guy's College Hospital, London Modified, 1941 |
|--|---|

EXPLANATIONS TO PATIENTS
Many diabetics like to know the common names of their staple foods. These people will eat, and have the best results, when they eat carbohydrates (C) which they eat and which give them heat and energy, like a good fire or engine having good coal. They like to know what they can eat, and how much, and how to prepare it so that all these C foods—meats, flour, bread, rice, sugar, fruit, vegetables, etc.—will be available to them. This is the reason why we have carbohydrate portions, which contain meat and bread carbohydrates prepared, balanced, and measured, so that the patient may know exactly what he must eat to keep his blood sugar at a safe level. This is the reason why we have Group 1, Group 2, and Group 3 portions, which are the same as the severe diets when restricted diets fail to control the excess of sugar, and the reason why we have the Black and Red Portion. This is the important part of this simple, measured (but unweighted) diet, the Group 3 Portions, which must be followed exactly, see page 3.

FOODS REQUIRING SPECIAL CARE
The following foods are not usually allowed, because they contain much sugar or starch, which produces glucose in the body, and therefore raise the blood sugar level: Honey, Jam, Figs, Dates, Pineapple, Berry, Stone, Cider, Pears, Sweet Minerals (Lemons, Grapes, Honey, Grapes, Honey, Wine); Sauerkraut; Distilled preparations of Milk, Butter, Cream.

ALLOWED
Drinks: Tea, Coffee, Water, Soda, Fresh Lemonade, Clear Soups, Beef-tea, Beer, etc. Consult doctor about Alcohol, if required. Sauerkraut for Sauerkraut; Salt, Pepper, Vinegar.



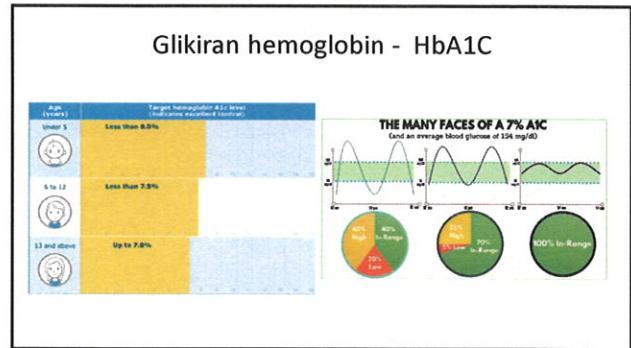
Cilji sodobnih prehranskih priporočil pri SB

- Čim boljša kontrola krvnega slatkorja pred obrokom 5.0 - 7.2 mmol/l
- pred spanjem in preko noči 5.0 – 8.3 mmol/l

2021,2022.....

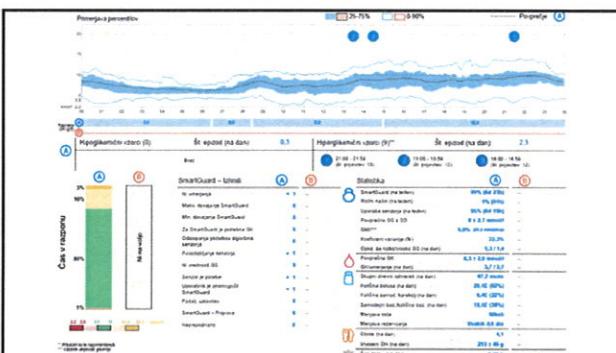
- Normalna rast v razvoju pri otrocih
- Dolgoročno ohranjanje zdravja.
- Preprečevanje poznej zapletov pri slatkorni bolezni.

Advanced eating keeps your blood sugar stable all day long keeps you blood sugar stable all day long



Kontinuiran merilec sladkorja - Libre

ČAS V CIJINEM OBMOČJU
lahko nadzorujemo



| PREHRANA | OPIS | POTENCIJALNE PREDNOSTI* | POTENCIJALNE SLABOSTI |
|---|---|--|-----------------------|
| Prehrana z zmerno visokostjo OH 45–50 % OH/dan: 3–6 g OH/kg TT | | | |
| Mediterska prehrana (5,6) | Poudarja prehrano pretečno iz rastlinskih sadežev, salate in celi blizu grnč, rabe in drugi morski sadži; olivno ulje kot glavnati prehranični masločaj; mlečni izdelki (predvsem jogurt in sir) v nizkih do zmernih količinah; prosti sladkor ali med redko. | Zmanjšanje TM, zmanjšanje hrganje za kardovaskularne zaplete, nizji trigliceridi, nizji HbA1c. | |

Evert AB, Dennison M, Gardner CD, Garvey WT, Lau R, Rubin MC. Carbohydrate Reduction in Type 2 Diabetes: A Realistic Therapy for Improved Glycemic Control and Athletic Performance? *Nutrients*. 2019; 11(15):1022.

Evert AB, Dennison M, Gardner CD, Garvey WT, Lau R, Rubin MC, et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care*. 2019;42(5):731–754.

DOI: 10.1161/01.DC.0000000000000000

| PREHRANA | OPIS | POTENCIJALNE PREDNOSTI* | POTENCIJALNE SLABOSTI |
|---|--|--|-----------------------|
| Prehrana z zmerno visokostjo OH 45–50 % OH/dan: 3–6 g OH/kg TT | | | |
| Vegetarijanska/Veganistička prehrana (2,7) | Pozitivno do vplodnosti prehrane: vegetarijanska prehrana: vsekakor večja rastlinska hrana (zelenjava, zeleničnice, oreščki in semena, sedeži in eda živila zrnja), rastlinska olja kot je maslino, zeleni kokošovi v palombe mazilčobe; | Zmanjšanje TM, nizji LDL-holisterol in ne HDL-holisterol; vitamin B12, železo. | |

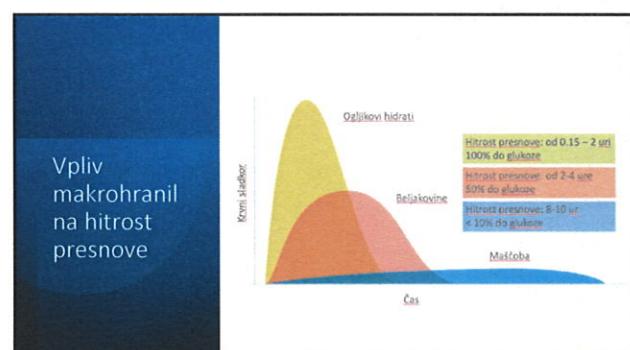
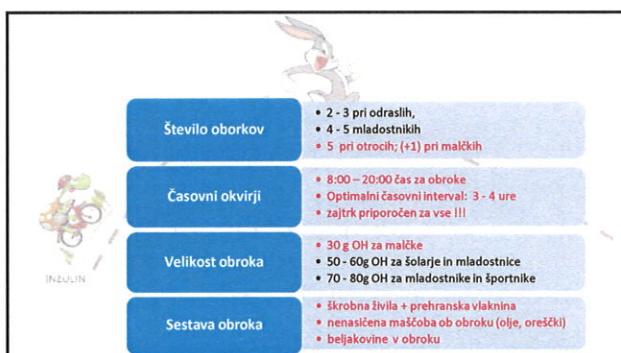
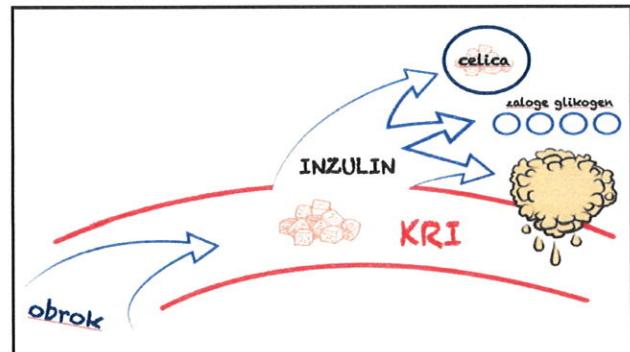
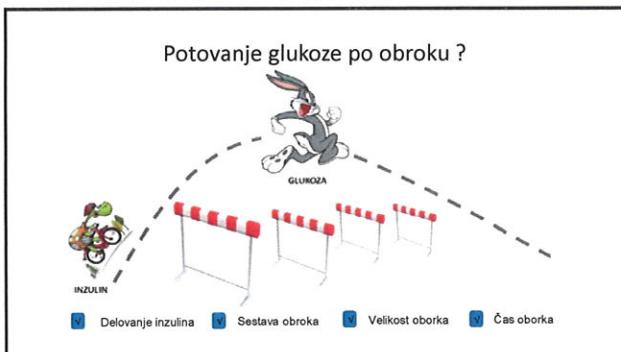
Evert AB, Dennison M, Gardner CD, Garvey WT, Lau R, Rubin MC, et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care*. 2019;42(5):731–754.

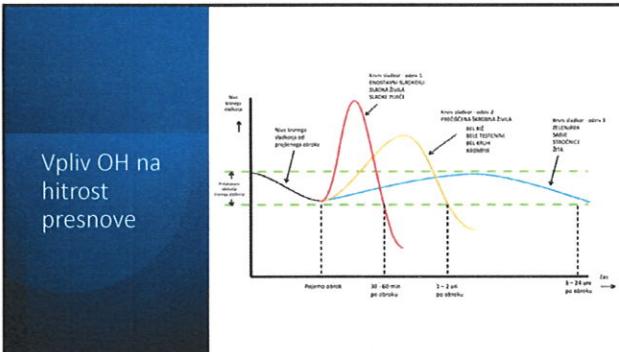
DOI: 10.1161/01.DC.0000000000000000

| PREHRANA | OPIS | POTENCIJALNE PREDNOSTI* | POTENCIJALNE SLABOSTI |
|---|---|--|--|
| Prehrana z nizko visokostjo OH 45–45 % OH/dan: < 3 g OH/kg TT | | | |
| LCHF-dieta (low carb, high fat) (2) | Poudarja uporabo mrežnje z plazmo velikosti ogljikovih hidratov (na primer peč na solati, brusniki, cvetasta, krompir, peči, polj. mazilčobe živalskega izvora, olje in avokado, rabi, pomidor, v obliki mrežne pudenčice, rabi, krompir, živila, rastlinski semeni). Neukriti mazilči vključujejo sadje z manj OH (npr. jagodji) in veliko palito, nesterovne zelenjavne, tokljene, okrnjene živil, živila za kisino, rabi, krompir, rabi in sladkor v vseh oblikah. | Zmanjšanje TM, nizji HbA1c, nizji krvni tlak, nizji trigliceridi. Nepremerno za ledilne, boljše hranilne prehranski izbiro, kar tudi preku poveza HDL-holisterola. | Korak tekočih, živilskovin za prehravo mazilčje, prevabil vnos načinov mazilčje, visoki LDL-holisterol, obstrukcija. |

Turton JL, Raach R, Roemer KB. Low-carbohydrate diets for type 2 diabetes mellitus: A systematic review. *de Souza RJ, editor. PLOS ONE*. 2018 Mar 29;13(3):e0194987.

DOI: 10.1371/journal.pone.0194987

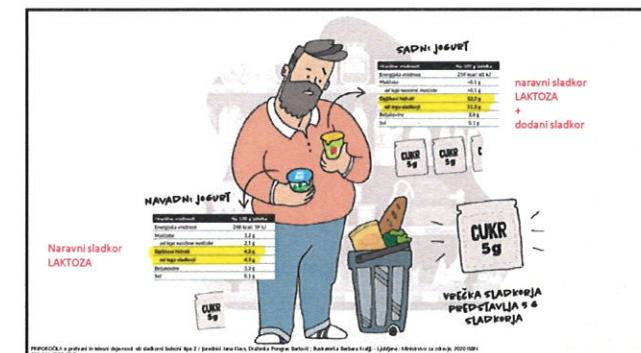




Vrsta ogljikovih hidratov

| Enostavni OH | glukoza | glukozne tablete, med (50 % glukoze in 50 % fruktoze) |
|----------------|---------------------------------------|---|
| monosaharidi | galaktozo | mlečni izdelki (v izdelkih brez laktosa) |
| | fruktoza | sadje, med, zelenjava, javorjev in agavini sirup |
| dekstroza | energijske tablete | |
| disaharidi | laktosa | mleko in mlečni izdelki |
| | sorbrozo | kuhinjski sladkor |
| | molitza | pivo |
| Sestavljeni OH | škrob | |
| | krompir, riž, žita, koruza, stročnice | |
| polisaharidi | | |

PRIMERJAVA v pravilih in tablicah dejavnosti sladkorjev Izdelek 2 / Javoblik Jane Kranjc, Orakel s Pomočjo Borkoč / Raziskovalna Sekcija 14-02 / Ljubljana / Aktivnosti za letnik 2020/2021

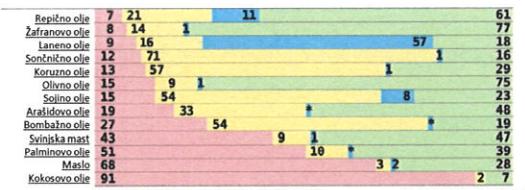


ZAVEŠT O ZMANJŠANEM VNOŠU MAŠČOB VELJA NAIPOVJI ZA AČENE IDEKEKE Z DODANIM MAŠČOBAMI.

| Nanoblazine maločrte | Zdravski levor | Zdravila |
|--|---|--|
| Pri sodni temperaturi v belosten starju mleka | Raziskovalni levor | Konzervativne, včetve, repatne, konecino, lešnico, bučno, selino, solje |
| Telo jih budi samo intenzivno! | Zdravski levor | Ribjče (črešnje morske ribe - sandive, vink, skuta, lesni, pontri) |
| | Zdravski levor | Svinčna kmet, meso in mesni izdelki (paštete, klobase, mesni klobasi, salami, klobasice, mleko in mlečni izdelki (masni, smetano, soli...)) |
| | | Sladkorje (drobno pečivo, čokolada, ecerit izdelki...) |
| | Raziskovalni levor | Kakavova marm, |
| | | čokoladna marm |
| Transmaločrte | V naravnih objektih (jedrivo med, gibanina te pčelinje včetve prav tako jih ne potrebujemo. So izjemno kalediv! | Plikati kmetijci, čop, siana in sladka peciva in hrivnjake in kvetinčnega testa, plin, kerte, česnek, kričevina, klobasa, fine policine, cenceta živila... To velja zlasti za industrijsko prečrpavanje živil ter črtež. |

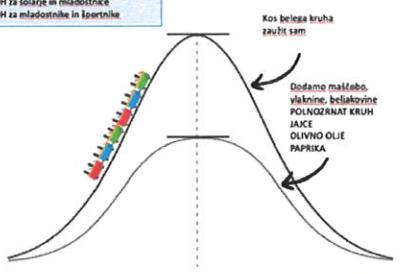
Vpliv MAŠČOB na hitrost presnove

Viri prehranske maščobe



- * 30 g OH je malčke
- * 50 - 60g OH za Solarje in mladostnike
- * 70 - 80g OH za mladostnike in športnike

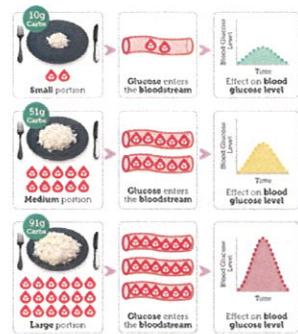
Vpliv kombiniranja živil na hitrost presnove



Priporočen maksimalen vnos OH

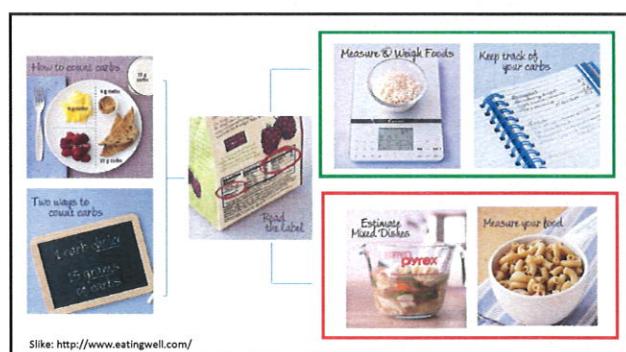
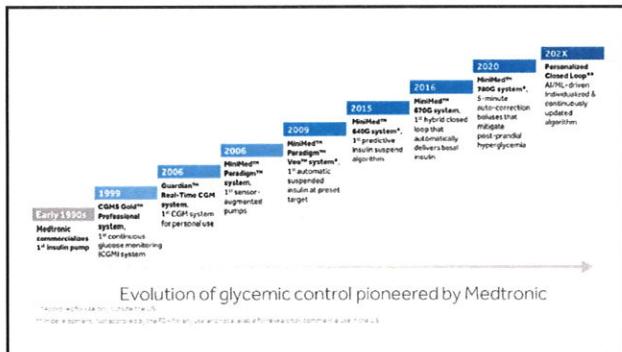
| Starost | Priporočena dnevna količina OH | Maksimalna količina OH ob obroku | Količina OH na obrok | | | | |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------|---------------|--------|--------------------|---------|
| | | | Zajtrk | Šolska malica | Kosilo | Popoldanska malica | Večerja |
| 2 - 3 leta | 140 g OH | 30 g | 40 g | 35 g | 35 g | 20 g | 20 g |
| 4 - 5 let | 160g OH | 40 g | 45 g | 40 g | 40 g | 25 g | 25 g |
| 6 - 7 let | 180g OH | 50 g | 30 g | 40 g | 50 g | 30 g | 30 g |
| 8 - 9 let | 200g OH | 60 g | 40 g | 50 g | 50 g | 30 g | 30 g |
| 10 - 11 let | 220g OH | 60 g | 50 g | 50 g | 50 g | 30 g | 40 g |
| 12 - 13 let | 240g OH | 70 g | 60 g | 50 g | 50 g | 30 g | 50 g |
| 15 - 18 let (m) | 280g OH | 80g | 70 g | 50 g | 60 g | 40 g | 50 g |
| 15 - 18 let (f) | 200g OH | 60 g | 40 g | 50 g | 50 g | 20 g | 50 g |
| 19 - let (m) | 250g OH | 70 g | 60 g | 50 g | 60 g | 30 g | 50 g |

Vpliv porcije na hitrost presnove



Kdaj brez tehtnice ne gre ?





PRIMER ZA IZRAČUN V ŽIVLJU S POMOČJO KRIŽNEGA RAČUNA IN IZRAČUNA KOLIČINE NA PODLAGI DOMA PRIPRAVljENEGA obroka

Krastne palacinke

- 5 dol mleka - 25 g OH
- 250 g crne moke - 190 g OH
- 2 jajci - 0 g OH
- 1 žica olja - 0 g OH
- 1 dcl mineralne vode - 0 g OH
- sol - 0 g OH

SKUPAJ: 215 g ogljikovih hidratov
 $215 : 12 = 18$

IZ MAGJE JE NASTALO 12 PALAČINK, ENA PALAČINKA VSEBUJE 18 g OGLJIKOVIH HIDRATOV.

PRIPROČOLKA je predmet in izdelava občine Dobro Polje na podlagi člena 7 / Zakona Jana Černika o delu in poslu v Republiki Sloveniji / Zvezna listina Republike Slovenije za 18.9.2020 OB/2020/101

| NAPREDUJUĆE MEDIJNOZAVISNO PROSTROŠE DIETE PRIHVĀTE ŽIVLU | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| ZIVLJU | SKUPINA | MEDJI |
| 1. Krastne palacinke | 1. Krastne palacinke | 2. Krastne palacinke |
| 2. Krastne palacinke | 2. Krastne palacinke | 3. Krastne palacinke |
| 3. Krastne palacinke | 3. Krastne palacinke | 4. Krastne palacinke |
| 4. Krastne palacinke | 4. Krastne palacinke | 5. Krastne palacinke |
| 5. Krastne palacinke | 5. Krastne palacinke | 6. Krastne palacinke |
| 6. Krastne palacinke | 6. Krastne palacinke | 7. Krastne palacinke |
| 7. Krastne palacinke | 7. Krastne palacinke | 8. Krastne palacinke |
| 8. Krastne palacinke | 8. Krastne palacinke | 9. Krastne palacinke |
| 9. Krastne palacinke | 9. Krastne palacinke | 10. Krastne palacinke |
| 10. Krastne palacinke | 10. Krastne palacinke | 11. Krastne palacinke |
| 11. Krastne palacinke | 11. Krastne palacinke | 12. Krastne palacinke |
| 12. Krastne palacinke | 12. Krastne palacinke | |

Tabelice za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu

Carbo Today

* optimalni časovni interval obroka: 2.5 - 3 ure

5 na dan

IZHRANA

1. ZELENJAVA
2. SADIE
3. MLEKO MLEČNI IZDELKI
4. POLNOVREDNO ŠKROBNO ŽIVILO
5. BELJAKOVINE (meso, ribe, strožnice) + RASTLINSKA MAŠČOBA

IZHRANA

- 30 g OH ob obroku za malčke
- 50 - 60 g ob obroku OH za šolarje in mladostnike
- 70 - 80 g ob obroku OH za mladostnike in športnike

