

DIJABETES

zdrava prehrana
započinje
doručkom



DIJABETES:
ZAŠTITIMO NAŠU BUDUĆNOST



Svjetski dan šećerne bolesti
14. studeni



SVJETSKI DAN ŠEĆERNE BOLESTI

ZDRAVA PREHRANA ZAPOČINJE DORUČKOM!

Doručak je zaista najvažniji obrok u danu!

To posebno vrijedi za osobe koje boluju od šećerne bolesti. Ako redovito doručkujete, lakše ćete organizmu osigurati prijeko potrebne hranjive tvari i manja je mogućnost od pojave hipoglikemije!



Svjetski dan šećerne bolesti

14. studeni

Zašto je doručak bitan?

Znanstvena istraživanja govore da je doručak vrlo bitan obrok dana, kojeg čak do 35% osoba preskače. Postoji nekoliko razloga zašto ga NE preskočiti:

- Osobe koje za doručak konzumiraju žitarice ili peciva imaju značajno niži indeks tjelesne mase (BMI) od osoba koje ne doručkuju ili konzumiraju mesne prerađevine i jaja!
- Osobe koje redovito doručkuju su mnogo aktivnije i produktivnije, kako mentalno tako i tjelesno. Doručkovati svaki dan pogotovo onaj bogat vlaknima, može pomoći u smanjenju dugoročnog rizika od razvoja šećerne bolesti!
- Odrasle osobe koje redovito doručkuju rade brže, manje griješe i imaju bolje pamćenje u odnosu na osobe koje preskaču doručak!
- Djeca koja doručkuju svaki dan unesu više vitamina B, D i željeza od one djece koja ne doručkuju!

Što jesti za doručak? Integralne žitarice!

Znanstveno istraživanje je pokazalo da konzumiranje doručka koji je bogat složenim ugljikohidratima omogućava postepeno otpuštanje glukoze u krv i povoljno djeluje na kratkoročno pamćenje. Prehrambena vlakna nalazimo u žitaricama cjelovitog zrna, poput zobenih pahuljica, u integralnom kruhu i pecivima, voću poput kore jabuke, kruške, šljive pa čak i u malinama!

Kako složiti doručak za osobe sa šećernom bolešću?

- 1 jedinica mlijeka i zamjena**
- 1 jedinica mesa i zamjena**
- 2 jedinice kruha i zamjena**
- 1 jedinica voća**

Složiti doručak putem tih jedinica ne mora biti zamorno, teško ili jednolično. Naprotiv, poigrajte se okusima i regulirajte svoj šećer!

Nemate vremena?

Česta isprika je nedostatak vremena za pripremu kvalitetnog obroka, no doručak možete pripremiti većer ranije ili iskoristiti neki od brzih recepata!

Preskaćete doručak?

Preskočiti znači nepotrebno gladovati, što je dodatan stres za organizam. Hrana za naš organizam je kao gorivo za automobile. Oni ne voze bez goriva, zašto bismo mi radili bez hrane?

U svijetu danas živi više od 250 milijuna osoba sa šećernom bolešću. Bez koordiniranog djelovanja u borbi protiv ove bolesti, tijekom sljedećih 20 godina očekuje se porast oboljelih na više od 380 milijuna.