

Voće i povrće koje volimo kod šećerne bolesti

Sandra Bival, mag. nutricionizma i Valentina Uroić, mag. nutricionizma. Služba za prehranu i dijetetiku KBC Zagreb

Ne postoji potpuno zabranjena hrana, već količine serviranja kojih se treba pridržavati. Najbolja kontrola šećerne bolesti postiže se svakodnevnim zdravijim odabirom namirnica i načinom pripreme jela.

Odabir hrane je važan kada imate šećernu bolest. Ne postoji potpuno zabranjena hrana, već količine serviranja kojih se treba pridržavati. Čak i hrana koja se ne preporučuje može biti povremeno obrok u maloj količini, onako „za gušt“. Najbolja kontrola šećerne bolesti postiže se svakodnevnim zdravijim odabirom namirnica i načinom pripreme jela. Zato je važno hladnjak napuniti upravo takvim namirnicama. S obzirom da je sada još uvijek hladnije vrijeme, preporučuje se upravo zimnica. Do ožujka se najviše konzumiraju zimnice pripremljene od voća i povrća u fazi pune zrelosti. To su kiseli kupus, repa, cikla, paprika, kuhana rajčica i slično te voće i povrće koje je prikladno uskladišteno nakon berbe. S početkom travnja na stolove nam dolaze zelena salata, brokula, cvjetača, kelj, kupus, krastavci, radič, rikola, mrkva, rotkvica, mladi luk, poriluk i matovilac.

Od skupina hrane koje se ističu kao dobrotvorne smatramo povrće, cjelovite žitarice i voće.

Prema istraživanju objavljenom u časopisu *Diabetologia* 2017. godine, ako jedemo hranu bogatu antioksidansima kao voće i povrće, možemo smanjiti rizik od šećerne bolesti tipa 2 za oko 27%.

Povrće nam osigurava vlakna, a sadrži vrlo malo soli i masnoća. Povrće koje je škrobno brojimo kao izvor ugljikohidrata, na primjer krumpir, batat, grašak ili kukuruz. Najbolja je opcija stoga odabrati svježe povrće koje se konzumira sirovo na salate, kao grickalica za međuobroke ili kuhano te pečeno na žaru, s minimalno masnoće. Smrznuto je povrće također zdrav odabir te se također može pripremiti kuhano ili na pari. Zeleno lisnato povrće kao blitva, raštika, prokulice, kelj ili špinat te razne salate odličan su odabir i prilog za glavne obroke. Ako upotrebljavate konzervirano povrće, obavezno ga isperite pod vodom prije dodavanja kuhanom jelu ili salatama. Koristite povrće svih boja, od žute do tamnozeleno, narančaste do crvene, pa i ljubičaste kao što su patlidžani. Smjernice preporučuju barem 2,5 šalice povrća dnevno. Ako bolujete od hipertenzije, pripazite na unos soljenog povrća kao što su kisele salate, kupus ili krastavci. Voće je izvor ugljikohidrata, vlakana, vitamina i minerala za vaš organizam. Većina voća također ne sadrži masnoće ni sol, odnosno vrlo malo. Međutim, voće sadrži više ugljikohidrata od povrća. Najbolji su izbor svježe te smrznuto voće ili pak konzervirano bez dodanog šećera. Lošiji odabir čine kandirano suho voće, slatke marmelade i džemovi te voćni sokovi.



Bobičasto voće

Prema smjericama *American Diabetes Association*, ADA, bobičasto se voće svrstava u odličan izbor za šećernu bolest jer je prepuno antioksidansima, vitaminima i prehrambenim vlaknima, a s niskim sadržajem ugljikohidrata. Oko 3/4 šalice (110 g) svježih borovnica sadrži 64 kcal i 15 g ugljikohidrata.

Jabuke

Jedna jabuka na dan uistinu čuva zdravlje. Sadrži oko 60 kcal i 15 g ugljikohidrata. Jabuke su bogate vlaknima i dobar su izvor vitamina C.



Naranče

Jednom narančom unijet ćemo dovoljno vitamina C za cijeli dan. Sadrži 15 g ugljikohidrata i 62 kcal te folat i kalij, koji može pomoći u regulaciji krvnog tlaka.

Kruške

Kruške obiluju kalijem i prehrambenim vlaknima. Tekstura i okus im se poboljšava nakon branja. Skladištite ih na sobnoj temperaturi, dok ne sazru te ih tada možete pohraniti u hladnjak.





Kivi

Ukusan kivi također je dobar izvor kalija, prehrambenih vlakana i vitamina C. Jedan veći kivi sadrži oko 60 kcal i 14 g ugljikohidrata te čini dobar izbor u prehrani kod šećerne bolesti. Kiviji su dostupni skoro tijekom cijele godine.

Tamnozeleno lisnato povrće

Tamno lisnato povrće kao što su špinat, rikola, blitva, raštika, cikorija ili šparoge savršena su hrana kod šećerne bolesti. Izvor je kalcija, vitamina A, B, C i K, magnezija, željeza, prehrambenih vlakana i folata. Oko 230 g blitve sadrži 3 g ugljikohidrata i samo 24 kcal.



Lukovičasto povrće

Poznato je po antiseptičkim i antibakterijskim svojstvima, pomaže u kontroli visokog krvnog tlaka i regulaciji LDL-kolesterola. Oko 80-100 g sadrži 5 g ugljikohidrata.

Kupusnjače

Ovo povrće sadrži sumporne spojeve koji su izuzetno korisni u borbi protiv kancerogenih tvari, a daju gorak okus povrću. Izvor su vitamina C i K, željeza, kalija, folne kiseline, kalcija, prehrambenih vlakana i fitokemikalija. Oko 130 g kupusa sadrži 4 g ugljikohidrata. Kuhanjem na pari zadržat ćete najviše korisnih nutrijenata.



Mahune

Izvor su vlakana, vitamina A i C, flavonoida, fenolne kiseline, kalija, željeza te imaju snažna antioksidativna svojstva, dok su siromašne kalorijama i ugljikohidratima. 110 g zelenih mladih mahuna sadrži 2,5 g ugljikohidrata, a žute mahune sadrže 5 g.

Mrkva

Bogata je beta karotenom, vitaminom A, B, C i K, magnezijem, folnom kiselinom i prehrambenim vlaknima. Mrkva je dobar izbor radi zaštite očiju od dijabetičke retinopatije ili oštećenja krvnih žila u oku. Jedna mrkva od 70 g sadrži 6 g ugljikohidrata.



Izvor: https://issuu.com/hsdu/docs/travanj_2018