

# Slaščice in sladkorna bolezen – da ali ne

---

Nataša Bratina

Andreja Širca Čampa







# NOVO PRAVILO: MANJ JE VEČ

## Manjše število obrokov

- 3 pri odraslih, dekletih 14+ in fantih 18+
- do 5 pri otrocih

## Zajtrk obvezen za vse

- z njim zapolnimo glikogenske zaloge v jetrih

## Zadnji obrok

- Do 17:00 za odrasle, dekleta 14+ in fante 18+
- do 19:00 za otroke

## Čas brez hrane

- 12-15 ur

## The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting.

Paoli A<sup>1,2</sup>, Tinsley G<sup>3</sup>, Bianco A<sup>4</sup>, Moro T<sup>5,6</sup>.

2 to 3 meals daily

Eat breakfast

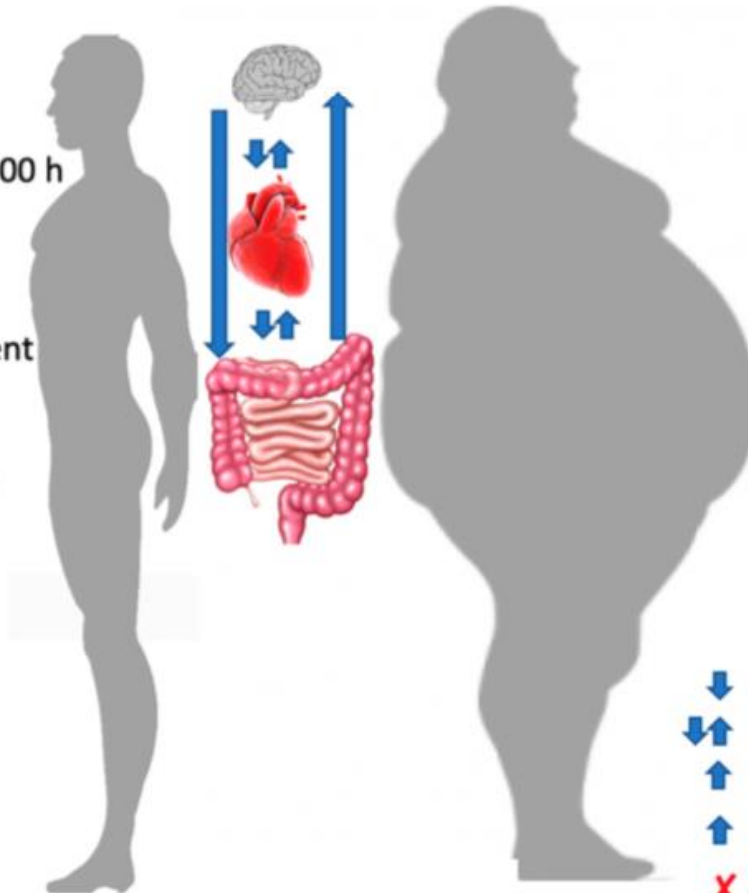
Last meal at 15:00-16:00 h

Avoid late night meal

Increase protein content of meals

12-16 hours of fasting

- ↑ AMPK
- ↑ Insulin sensitivity
- ↓ Total cholesterol
- ↓ Hunger
- ↓ Inflammation
- ✓ Optimized autophagy
- ✓ Improved circadian rhythm



> 6 meals day

Skip breakfast

Last meal late at night

High fat, high sugar diet

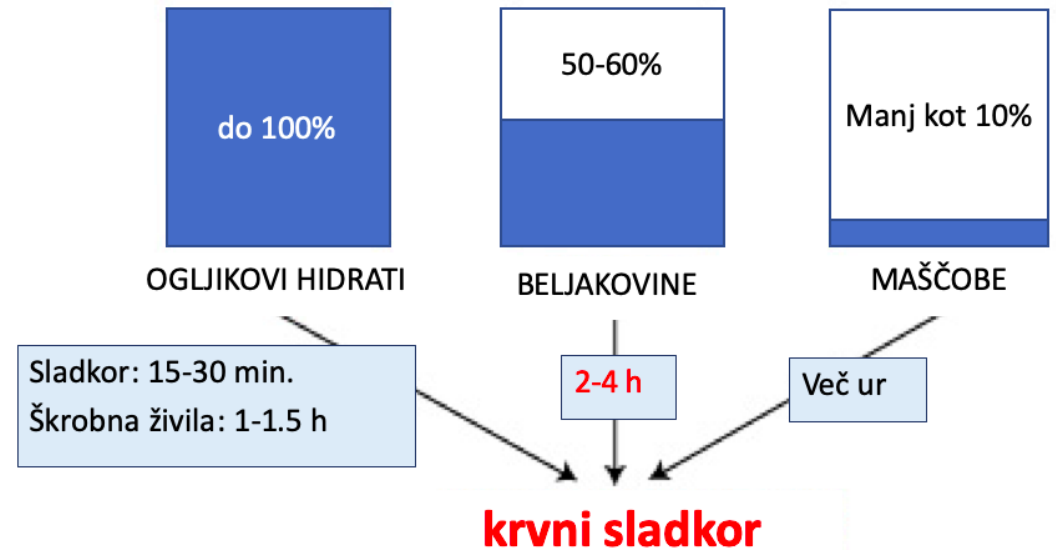
Reduced fasting period

- ↓ Insulin sensitivity
- ↓↑ Total cholesterol
- ↑ Hunger
- ↑ Inflammation
- ✗ Circadian rhythm disruption
- ✗ Microbiota negative changes

# PRAVILO: KOMBINIRANJE ŽIVIL



## presnova živil v krvni sladkor







# MANJ JE VEČ: DRUGI DEL

## 1. Redna telesna aktivnost

- 10-15 minut visoko intenzivne vadbe / dan (intervalni tek)
- 60 minut zmerno intenzivne vadbe / dan (zmerno hitra hoja, tek,...)

## 2. Zadostna količina počitka

- 7-8 ur /noč
- odhod v posteljo do 22:00 brez telefona 😊

Zdrav življenjski slog od nas ne  
zahteva vrhunskih športnikov in  
nam z manj obroki prihrani čas:  
za pripravo zdravih obrokov v  
domači kuhinji



# SPREAD OF SUGAR

Sladice so pomemben sestavni del različnih svetovnih kuhinj in so pogosto povezane s praznično prehrano in praznovanji.





# Težave večine slaščic je:

- gre za visoko kalorično hrano
- visoka vsebnost enostavnih sladkorjev,
- visoka vsebnost nasičenih in trans-maščob,
- hranilno revne
- ne spodbujajo sitosti, ustvarjajo večjo lakoto
- ustvarjajo hrepenenje po novem sladkem grižljaju.



**Zato industrijsko pripravljene sladice niso primerna izbira**



Doma pripravljene sladice vključimo v načrtovanje obrokov tako, da spremenimo njihovo sestavo.

- Takšne sladice vključujejo polnovredna in hranilno bogata živila, hkrati pa sladica ohrani hedonistične značilnosti okusa, teksture in videza.



# Zdrave sladice so tiste, ki:

- imajo nizek do zmeren vnos kalorij
- prinašajo nizko glikemično breme
- so hranilno-goste
- vsebujejo nenasičenih maščobe
- imajo višjo vsebnost beljakovin
- so vir prebiotikov in vlaknin
- so enostavne za pripravo





## Izbira glavne sestavine

Sladice na osnovi:

- svežega sadja,
- polnozrnatih žitaric,
- stročnic,
- mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob,
- oreščkov in
- zelenjave

## Tehnike priprave

sveže presno ,

brez kuhanja,

kuhanje na pari,

pečenje,

praženje,

zamrzovanje



	Izbira živila	Nasvet za izboljšanje hranilne vrednosti in okusa	Primeri sladice
Sladice na osnovi sadja	Citrusi, Ananas Mango Papaja Granatno jabolko Borovnice Maline Jagode Robide Fige Grozdje Šipek Agava Avokado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uporaba različnega sadja</li> <li>• sadje v kockah, ali zdrobljeno</li> <li>• uporaba sadja z vlakninami</li> <li>• povečanje sitosti - uporabite sadje z visoko vsebnostjo vode</li> <li>• kombiniranje sadje -oreščki-jogurt – sir - kakav-temna čokolada</li> <li>• ne uporabljajte sirupov in vložnega sadja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sadna solata</li> <li>• zamrznjeno gozdje v čokoladi</li> <li>• pečen sladoled</li> <li>• zamrznjen jogurt</li> <li>• čokoladni bravni ali</li> <li>• kolači s sadjem</li> <li>• jabolčni puding</li> <li>• pite z jagodičjem</li> <li>• čokoladne kreme z avokadom</li> </ul>



	Izbira živila	Nasvet za izboljšanje hranilne vrednosti in okusa	Primeri sladic
Sladice na osnovi mleka	Jogurt Skuta Posneto mleko Lahki siri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kuhanje na pari, pečenje</li> <li>• kombiniranje melčanih izdelkov z drugimi skupinami živil</li> <li>• dodatek oreščkov, dateljnov</li> <li>• uporaba začimb za izboljšanje okusa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mlečni puding s svežim sadjem</li> <li>• sadni ali zelenjavni puding</li> <li>• zamrznjen jogurt s sadjem</li> <li>• čokoladna sirna torta s sadjem</li> </ul>



	Izbira živila	Nasvet za izboljšanje hranilne vrednosti in okusa	Primeri sladic
Sladice na osnovi kosmičev	Polnozrnata: Moka Kuskus Bulgur Zdrob Riž Čičerka Leča	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uporaba polnozrnate moke in zdrobov</li> <li>• ovseni kosmiči brez dodatkov</li> <li>• kuhanje na pari ali pečenje</li> <li>• dodatek oreščkov in dateljnov</li> <li>• uporaba začim za izboljšanje okusa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt s sadjem in kosmiči</li> <li>• Polnozrnata zdrobova torta s sadjem in sirom</li> </ul>







	Izbira živila	Nasvet za izboljšanje hranilne vrednosti in okusa	Primeri sladic
Sladice na osnovi zelenjave	Buča Kumara Pesa Korenje Sadki krompir Zelena Limona Rabarbara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• modificirane in izboljšane tradicionalen sladice</li> <li>• dodatek več vlanin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bučkina pita</li> <li>• Puding narejen z buče, korenja.</li> <li>• Korenkova in bučna torta z zelo malo prečiščena moke.</li> </ul>

	Izbira živila	Nasvet za izboljšanje hranilne vrednosti in okusa	Primeri sladic
Sladice na osnovi čokolade	Temna čokolada Bela čokolada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dodatek čokolade k sladicam na osnovi mleka in kosmičev</li> <li>• pečenje zamrzovanje</li> <li>• izogibamo se visoko saharoznim sirupom na osnovi čokolade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Čokoladni puding s sadjem.</li> <li>• Zmrznjen ali pečen jogurt s čokolado.</li> <li>• Čokoladna sirna torta s sadjem ali oreščki.</li> </ul>



## Prebiotiki

- živila bogata s prebiotiki vsebujejo prehranske vlaknine
- inulin in frukto-oligosaharidi in polidekstroza
- sladice na osnovi sadja, polnozrnatih žitaric in jogurta
- fruktooligosaharidi so: rž, pšenica, leča, grah, fižol, breskve, lubenica, kaki

## Neenergijska sladila

- uporaba sukraloze, steviozida ali eritritola
- za boljši nadzor nad glikemijo dodatek škroba bogatega z amilozo (koruzni škrob) ali dekstrinom (pšenični škrob)
- Večja uporaba »sladkih« začimb kardamom, cimet, muškadni orešček, žafran, vanilija, ingver, črni, poper, rdeči čili, suho sadje, citrusi, rozine, datlji, oreščki



# Velikost porcije

- VELIKOST PORCIJE JE POMEMBNA “MANJ JE VEČ”  
uporabljamo manjše posodice, krožnike in tudi manjši pribor.
- SLADICA JE VEDNO DEL OBROKA
- KOLIČINA OH V OBROKU NAJ OSTANE V SKLADU S PRIPROČILI

Juha 15 g OH  
Glavna jed 40g OH  
Solata 5g OH

60g OH

Juha 15 g OH  
Glavna jed ~~40g OH~~ 20g OH  
Solata 5g OH  
Sladica 20g OH

60g OH



Postrežba

---



10 DROBLJENEC Z JAGODIČEVJEM  
12 PANNA COTA  
14 SLIVOVA PITA

18 MILLE FEUILLE  
20 MINI ČEŠNJEVE PITE  
22 ČAŠA MARAKUJA-MALINA  
24 JAGODNI TIRAMISU  
26 TORTA Z JAGODIČEVJEM  
28 VIŠNJEV SLADOLED  
30 MALININA PRESNA TORTICA

34 STRJENKA S POMARANČO IN GREIVKVO  
36 MANDLJEVI PIŠKOTI  
38 ŽEPEK JABI  
40 PRESTIGE GANACHE  
42 MANDLJEVA PITA

46 ČIPKASTE PRINCESKE  
48 HRUŠKOVA PITA  
50 LEŠNIKOVA POTICA  
52 MINI LIMONINE PITE Z MERINGO  
54 TORTA PASJONKA

58 MARELIČNA PITA S PISTACIJO  
60 RABARBARIN SLADOLED  
62 JABOLČNA PITA

66 TRUFFEL  
68 ČOKOLADNI SUFLE  
72 ROŽIČEVI PIŠKOTI  
74 ČOKOLADNI MUS  
76 PEŠČENI PIŠKOTI  
78 CREME BRULEE



2020  
Nova kuharica