

Ali lahko torej pojem banano ali ne?

predstavitev prvih nacionalnih priporočil o prehrani in telesni dejavnosti
ob sladkorni bolezni tipa 2

Jana Klavs, koordinatorica delovne skupine za pripravo
priporočil

UKC Ljubljana in Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije

11. Nacionalna konferenca obvladovanja sladkorne bolezni 2020

12. november 2020

Člani delovne skupine in avtorji priporočil so:

Jana Klavs, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endokrinologiji pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije, Zveza društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije; Oddelek za ambulantno diabetološko dejavnost, UKC Ljubljana;

Draženka Pongrac Barlovič, Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, Interna klinika, UKC Ljubljana; Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani in Diabetološko združenje Slovenije;

Špela Volčanšek, Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, UKC Ljubljana;

Barbara Jemec Zalar, Katedra za družinsko medicino;

Irena Volk, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endokrinologiji in Slovensko združenje za klinično dietetiko;

Andreja Semolič Valič, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endokrinologiji;

Maja Velkoska, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v patronaži;

Nataša Medved, Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v družinski medicini;

Nataša Trtnik, Služba bolniške prehrane in dietoterapije, Univerzitetni Klinični center Ljubljana;

Andreja Širca Čampa, Služba za dietoterapijo in bolniško prehrano, UKC Ljubljana, Pediatrična klinika;

Rok Poličnik, Nacionalni inštitut za javno zdravje;

Tjaša Knific, Nacionalni inštitut za javno zdravje;

Igor Janez Filipovič, oseba s sladkorno boleznijo.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



ZBORNICA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE
NEGE SLOVENIJE - ZVEZA STROKOVNIH
DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER, BABIC IN
ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE

univerzitetni
klinični
center
ljubljana



Univerza v Ljubljani
Medicinska fakulteta



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

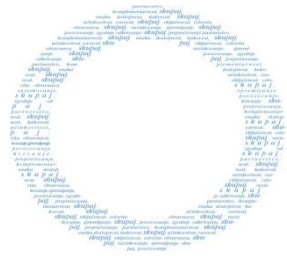
DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za obdobje 2015-2025

4000 ur branja, iskanja
1000 ur strokovnega dela
20 strokovnih sodelavcev
14 strokovnjakov
10 institucij
3 leta skupnega dela

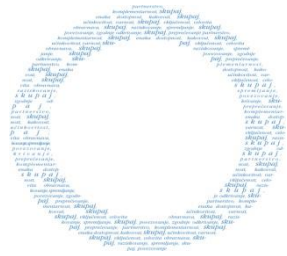
1.nacionalna priporočila o
prehrani in gibanju

sladkorno bolezen obvladajmo skupaj



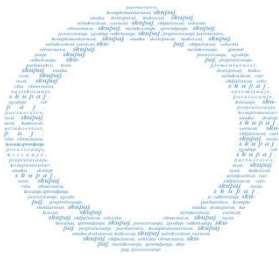
NAMEN PRIPOROČIL

1. poenotiti strokovne informacije, ki jih oseba s sladkorno boleznijo prejme s strani zdravstvenega strokovnjaka
2. zdravstvene strokovnjake opremiti s preverjenimi in strokovnimi informacijami v poplavi nepreverjenih in tržno naravnanih
3. postaviti strokovne informacije pred lastna prepričanja (preprečevanje subjektivizma, avtoritativnosti in stigmatiziranja)
4. razbremenjevanje oseb s sladkorno boleznijo



IZPOSTAVLJAMO

- Nobena hrana ni prepovedana,
- bolj pomembna je KOLIČINA kot VRSTA,
- svetovanje se prilagodi življenjskemu slogu in željam osebe s sladkorno boleznijo,
- jasno je opredeljeno, kdo in kdaj lahko svetuje o prehrani ob sladkorni bolezni tipa 2,
- ukinja se izraz dieta,
- za prehransko svetovanje se uvaja nov izraz – prehranska terapija.



1.6. Povzetek priporočil o prehrani in telesni dejavnosti ob sladkorni bolezni tipa 2



Prehrana se glede deležev makrohranil pri osebah s sladkorno boleznijo bistveno ne razlikuje od prehrane, ki jo priporočamo osebam brez sladkorne bolezni in temelji na individualni oceni trenutnih prehranskih vzorcev, željah in ciljih zdravljenja osebe s sladkorno boleznijo.



Prehransko svetovanje vključuje pri osebah s sladkorno boleznijo oceno prehranskih navad, ki ji sledi individualno svetovanje o spremljanju vnosa ogljikovih hidratov ter usklajevanje le-tega s stopnjo urejenosti glikemije, gibanjem ter z vrsto in odmerkom zdravila, ki ga prejemajo za nižanje hiperglikemije, kadar je to pomembno zaradi mehanizma delovanja zdravil.



Primernih je več prehranskih vzorcev, ki imajo lahko različne prednosti (tabela 2).



Zaradi nejasnih dokazov o prednosti določenega vzorca prehranjevanja za osebo s sladkorno boleznijo se pri prehranskem svetovanju osredotočamo na tri glavna priporočila:

- uživamo čim več zelenjave, ki vsebuje manj škroba;
- zmanjšamo vnos dodanega sladkorja in žitnih izdelkov z malo prehranske vlaknine;
- v največji možni meri izbiramo polnovredna živila namesto visoko procesirane hrane.

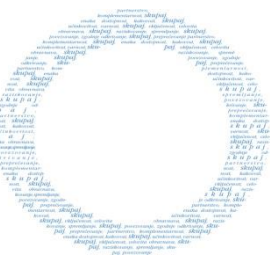


Pri določenih osebah, pri katerih glikemični cilji niso doseženi ali je glavni cilj prilagoditev farmakološkega zdravljenja, je smiselno poseči po prehranskih vzorcih z nizko ali zelo nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov.



Telesna dejavnost naj bo redna in načrtovana. Za ohranjanje zdravja naj se spodbuja aktiven življenjski slog posameznika (telesna dejavnost namesto uporabe transportnih sredstev, telesna dejavnost na delovnem mestu, aktivno preživljanje prostega časa).

Koliko obrokov naj bo?



ZDRAVLJENJE	Zajtrk	Dop. malica	Kosilo	Pop. malica	Večerja
Nefarmakološko zdravljenje	✓		✓		(✓)
Metformin	✓		✓		(✓)
Dolgodelujoča sulfonilsečnina	✓	✓	✓	✓	✓
Kratkodelujoča sulfonilsečnina/repaglinid	✓		✓		(✓)
Akarboza	✓		✓		(✓)
Zaviralci DPP-4	✓		✓		(✓)
Zaviralci SGLT2 kanalčkov	✓		✓		(✓)
Agonisti GLP1 receptorjev	✓		✓		(✓)
Kratkodelujoči inzulinski analog*	✓		✓		(✓)
Bazalni inzulini	✓		✓		(✓)
Inzulinska mešanica dolgega in kratkega inzulina <i>zjutraj</i>	✓	✓	✓		(✓)
Inzulinska mešanica dolgega in kratkega inzulina <i>zvečer</i>	✓		(✓)		✓
Inzulinska mešanica dolgega in kratkega inzulina <i>zjutraj in zvečer</i>	✓	✓	✓		✓
Inzulinska mešanica dolgega in kratkega inzulina <i>3x dnevno</i>	✓	✓	✓	✓	✓

O ZOFI IN FLORJANU



FLORJAN JE DANES
IZVEDEL, DA
IMA SLADKORNO
BOLEZEN TIPA 2 ...

... ZATO MU ZOFI
SVETUJE LE
NAJNUJNEJŠE:

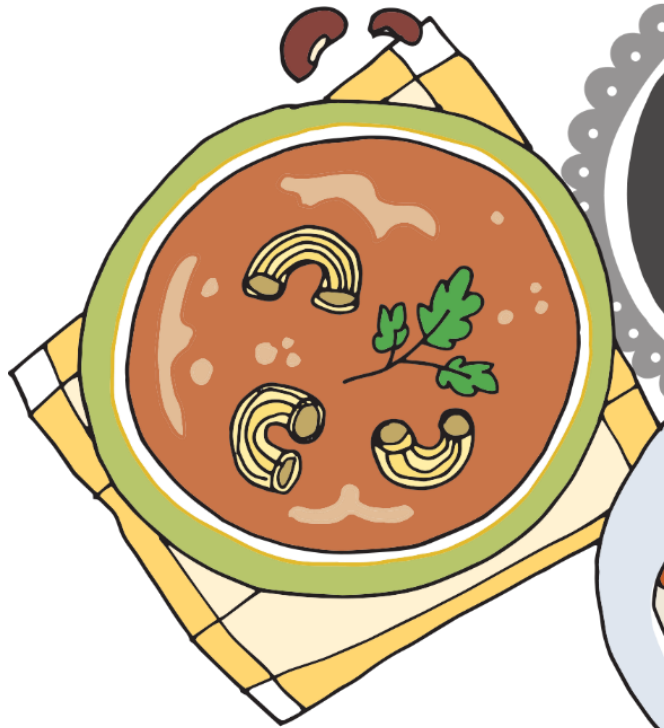
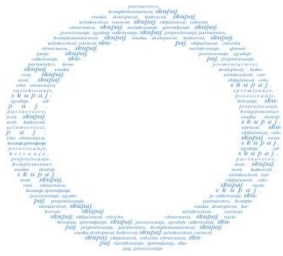
Zamenjajte sladke
pijače za vodo

Organizirajte in
poučite se o
ustrezni prehrani

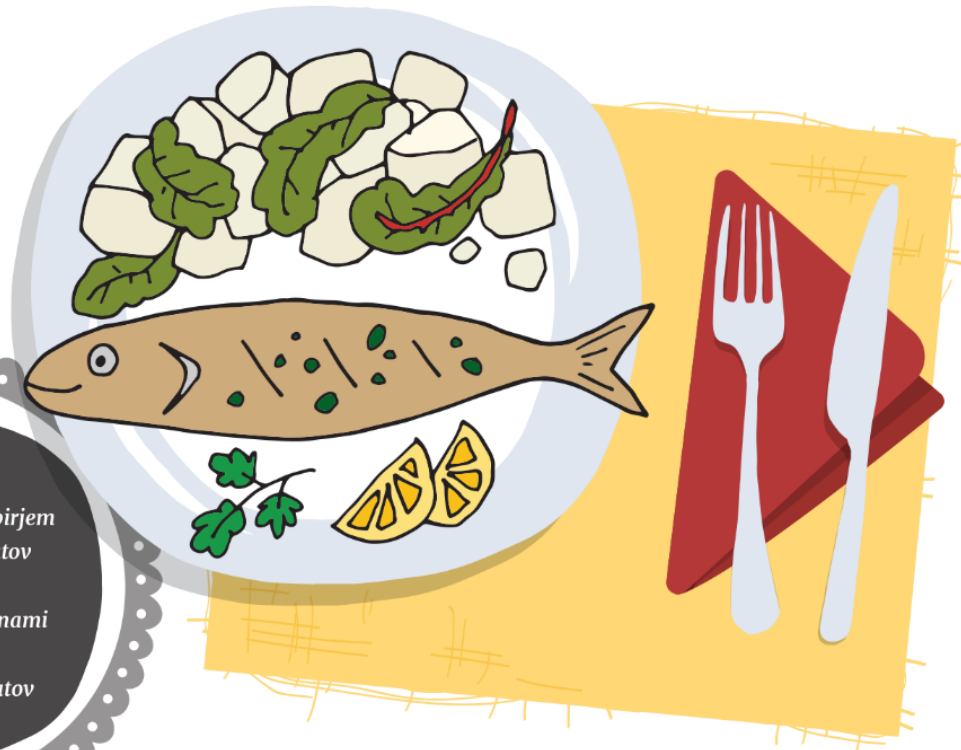
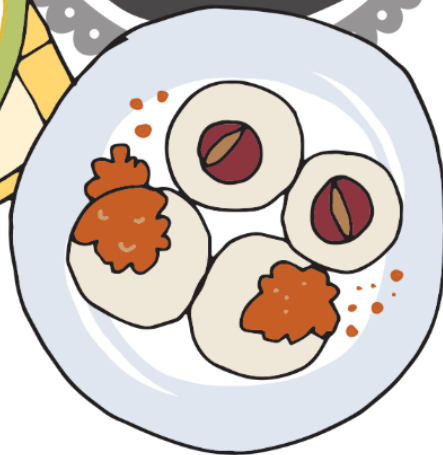
Fizična aktivnost
vsak dan

Kontrola urejenosti
sladkorne bolezn
vsako leto

Ala card - nasvet
prilagodite osebi
in trenutku

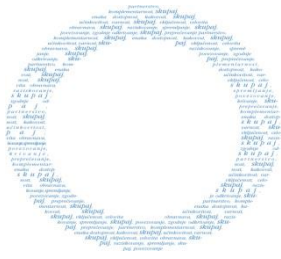


Danes nudimo:
Postrv z blitvo in krompirjem
40 g ogljikovih hidratov
ali
Fižolova juha s testeninami
in slivovi cmoki
110 g ogljikovih hidratov

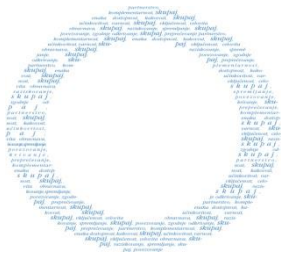


PRIPOROČENA KOLIČINA
OGLJIKOVIH HIDRATOV
NA OBROK JE 50-60 G,
IZJEMOMA DO 80 G NA
OBROK.

sladkorno bolezen obvladajmo skupaj



Kako je torej z banano?



leto 1939...

Obča državna bolnica v Ljubljani.

Interni oddelek.

Neslana brezmesna sladkorna dijeta.

1. zajtrk: $\frac{1}{2}$ lit. čaja s saharinom in limono ali konjakom.

2. zajtrk: 2 dodatka svežega sadja.¹⁾

Kosilo: 3 dcl. neslane zelenjavne juhe (primes goveje juhe prepovedana!), 1 obrok neslane dovoljene prikuhe²⁾ in 1 obrok neslane salate z jajcem, 1 pridatek sadja.

Južina: $\frac{1}{2}$ lit. čaja s saharinom ali konjakom.

Večerja: 1 obrok neslane dovoljene prikuhe²⁾ in 1 obrok salate z

1. zajtrk: $\frac{1}{2}$ lit. čaja s saharinom in limono ali konjakom.

2. zajtrk: 2 dodatka svežega sadja.¹⁾

150 gr. čespej (nezrele), 250 gr. mleka.

150 gr. oranž,

²⁾ **Dovoljene prikuhe:** vse zelene salate (glavnata, berivka, motovilec, regrat, zeljnata itd.).

Začimbene zelenjave: peteršilj, čebula, česenj, zelerija,

Pristne zelenjave: kumare, buče, paradižniki, zelen fižol v ostričju brez jedra, paprika, kolerabca, redkvice, artičoke, špargelj, mladi rabarber, porij, drobnjak, karfijola, špinača, kislica, ohrovt, repa, špinača iz kopriv, repa in zelje vseh vrst, tudi kislo, vse vrste gobe (tudi posušene), rdeča pesa (pri kuhanju se odlije prva voda).

Od sadja so dovoljene: nezrele brusnice (Preiselbeeren), nezrele kosmulje (Stachelbeeren). Dovoljeni so tudi dovoljno dovrete sadni sokovi brez sladkorja.

sladkorno bolezen obvladajmo skupaj



Prehrana pri zdravljenju z insulinom

s Preglednico enakovrednih živil



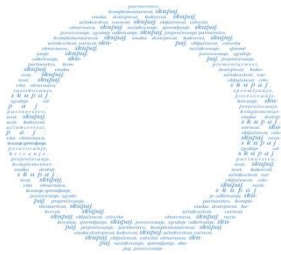
Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni
Služba za bolniško prehrano in dietoterapijo
Klinični center Ljubljana, 2002



The Diabetic Exchange List (Exchange Diet)

(Exchange Diet)

sladkorno bolezen obvladajmo skupaj



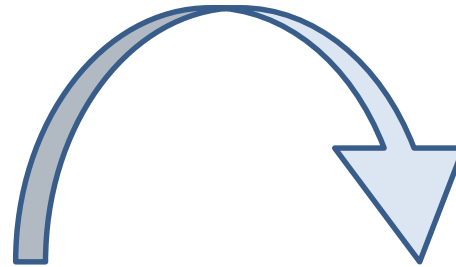
leto 1959 ...

1 PE mlečnih izdelkov

1 PE sadja

3 PE škrobnih ž.

1 PE maščobe

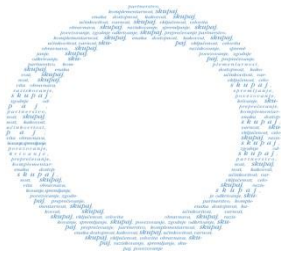


2 dcl mleka

150 g jabolko

90 g črnega kruha

6 g masla



in kaj nam prinaša leto 2020...

sladkorno bolezen obvladajmo skupaj

FLORJANOV DAN

Ste že obiskali
kakšno
izobraževanje o
sladkorni bolezni?

Kako poteka
vaš dan?

Vam takšen
zajtrk
ustreza?

Kaj imate radi,
kakšna hrana
vam je všeč?



Priporočila so dostopna na v PDF: www.obvladujmosladkorno.si

