Zdrava, uravnotežena prehrana in telesna aktivnost – osnova za zdrav način življenja

»Hrana naj bo vaše zdravilo in vaše zdravilo naj bo vaša hrana« so besede antičnega grškega filozofa, pisatelja in zdravnika. Vendar dandanes v hitrem tempu življenja pogosto pozabljamo na pomen redne, zdrave in uravnotežene prehrane. Največkrat posegamo po hitro pripravljenih živilih, ki so zaradi postopkov pridelave ali predelave osiromašena številnih hranilnih snovi in s tem slabše kakovosti, ne prehranjujemo se zmerno v več dnevnih obrokih, posegamo po premastni in sladki hrani, ne dajemo pozornosti telesni aktivnosti, prepuščamo so razvadam, kot je npr. kajenje, uživanje alkohola itd. Največkrat se zavemo, da je potrebno nekaj spremeniti, ko na naša vrata potrkajo zdravstvene težave, kot je, poleg ostalih kroničnih bolezni, ki so posledica nezdravega načina življenja, lahko tudi sladkorna bolezen tipa 2. Nekoč imenovana tudi »starostna sladkorna bolezen«, ki se razvije v kasnejšem življenjskem obdobju. Najnovejši podatki pa kažejo, da se starostna meja spušča, tako da se sladkorna bolezen tipa 2 lahko razvije tudi že v otroštvu. Največji dejavniki tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 so prekomerna telesna masa, telesna nedejavnost, prekomerno uživanje nasičenih maščob in prekomerno uživanje alkohola. Za sladkorno bolezen je značilna povišana vrednost sladkorja v krvi. Gre za presnovno motnjo, ki nastane zaradi pomanjkanja (sladkorna bolezen tipa 1) ali povečane odpornosti celic (sladkorna bolezen tipa 2) na hormon inzulin. Sladkorna bolezen je najbolj razširjena kronična bolezen sodobnega časa in vse več je bolnikov, ki zbolijo za sladkorno boleznijo tipa 2. Predvsem neustrezna prehrana in pomanjkanje telesne aktivnosti prispevata k prekomerni telesni teži in debelosti, kar je lahko vzrok za razvoj sladkorne bolezni. Pomembno je, da svojim prehranjevalnim navadam in zadostni telesni aktivnosti posvetimo več pozornosti, predvsem pa da z vzgojo in medgeneracijskim sodelovanjem svojim otrokom damo koristno popotnico za njihovo življenje in zdravje. Zanimivo je, da se prehrana sladkornih bolnikov bistveno ne razlikuje od zdrave, uravnotežene prehrane, ki naj bi jo užival vsakdo izmed nas. Poskrbite, da bo vaša prehrana čimbolj pestra in vanjo vključujte različna živila. Naj bo zdrav zajtrk energijska popotnica za vaš dan. Zaužitje od 3 do 5 dnevnih obrokov, predvsem pa čim več v prehrano vključujte svežo, lokalno, sezonsko pridelano presno sadje in kuhano ali presno zelenjavo, saj vsebujeta zdravju koristne snovi, kot so vitamini, minerali, antioksidanti, prehranska vlaknina itd. V prehrano vključite več živil rastlinskega izvora, posegajte po izdelkih iz polnovrednih žit (naravni riž, polnozrnate testenine, kaše), večino živalskih maščob (nasičene maščobe) zamenjajte z nenasičenimi rastlinskimi olji, pri pripravi jedi uporabljajte kakovostna rastlinska olja, kot sta npr. repično in oljčno olje. Izberite bolj pusta živila živalskega izvora, kot so npr. manj mastno meso in mlečni izdelki. Hrano zmerno dosoljujte (priporočen vnos pri odraslih do 5 g/dan) in omejite uživanje sladkorja in sladkih živil. Enostavni sladkorji, ki jih vsebujejo sladkarije in sladke pijače, naj v naši dnevni prehrani ne predstavljajo več kot 10 % dnevnega energijskega vnosa. Tudi pri sladkornih bolnikih se uživanje sladkorja ne izključuje iz prehrane, potrebno pa ga je omejiti, sladkorni bolniki pa morajo nadzirati tudi vnos sestavljenih (kompleksnih) ogljikovih hidratov. Poskrbite, da dnevno spijete dovolj tekočine, izogibajte se gaziranim pijačam in vodam z različnimi okusi, saj pogosto vsebujejo veliko sladkorja. Ne pozabite na redno telesno aktivnost, pomanjkanje le-te predstavlja tveganje za nastanek številnih bolezni sodobnega časa. Pri sladkornih bolnikih je dokazano, da telesna aktivnost zniža raven krvnega sladkorja in poveča občutljivost celic na inzulin, predvsem pa z izvajanje redne telesne aktivnosti pripomorete k vzdrževanju, pa tudi zmanjšanju telesne mase. Pri normalni telesni masi se priporoča vsaj pol ure telesne vadbe dnevno.

Podatek zdravnikov, da lahko z uživanjem ustrezne zdrave, uravnotežene prehrane in s telesno aktivnostjo sladkorno bolezen tipa 2 marsikdaj upočasnimo ali celo preprečimo, je dovolj zgovoren, da začnemo z zdravim življenjskim slogom že danes. Zdravje je naša največja vrednota, zato naj nam ne bo samoumevno.

Pripravila: Damjan Justinek, dr. med. spec. int. med. in

 Nataša Lilek, univ. dipl. inž. živil. tehnol.

Naslednji prispevek: Čebelji pridelki v prehrani diabetikov.

Viri:

Skvarča A. 2015. Abecedarij sladkorne bolezni. Ljubljana, Zveza društev diabetikov Slovenije: 33 str.

Poličnik R. 2018. Zdrava prehrana. V: Prehrana in sladkorna bolezen (C. Hlastan Ribič). Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje: 90–94

Načela zdravega prehranjevanja, upoštevajoč socialno-ekonomske determinante. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

<https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/nacela_zdravega_prehranjevanja.pdf>