



ИСХРАНА КОД ДИЈАБЕТЕСА

Студент: Марко Каличанин ГС057/2021



Увод



- Дијабетес или шећерна болест представља хронични поремећај метаболизма који је неизлечив. Дијабетес се карактерише трајно повишеним нивоом глукозе у организму, тј. хипергликемијом. Дијабетес настаје у комбинацији два фактора и то:

1. смањена секреција и
2. смањено биолошко дејство хормона инсулина.

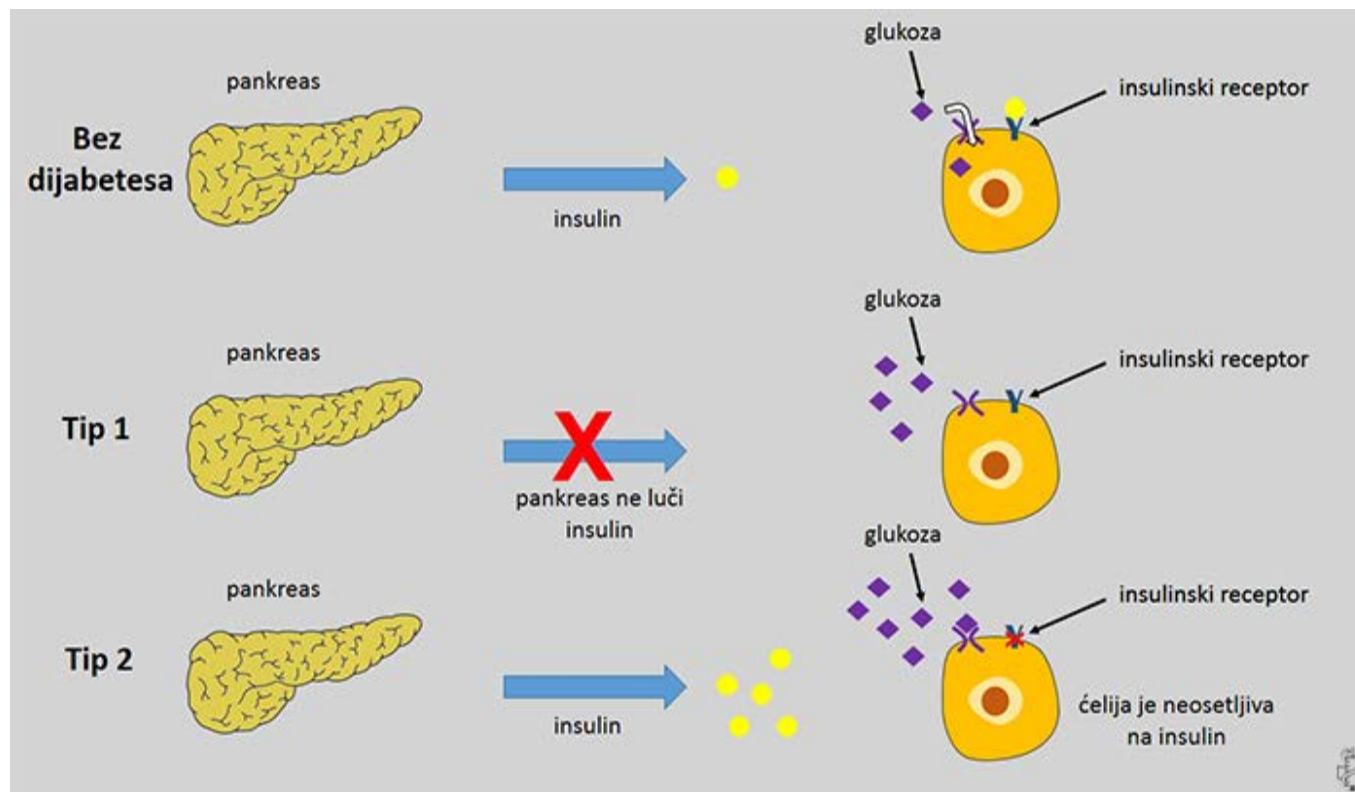


СВЕТСКИ ДАН БОРБЕ
ПРОТИВ ДИЈАБЕТЕСА

14. НОВЕМБАР

Класификација болести

- Тип 1 дијабетес,
- Тип 2 дијабетес,
- Гестациони дијабетес,
- „MODY“ дијабетес.





Класификација дијабетеса

Врста дијабетеса	Тип 1 дијабетес	Тип 2 дијабетес	Гестациони дијабетес
Старосна доб	У младости до 29 година	У старијим годинама 30+	Јавља се код трудница
Карактеристике болести	Имуни систем напада и уништава бета ћелије у панкреасу па долази до престанка излучивања инсулина	Чиниоци који утичу на појаву болести: гојазност, смањена телесна активност, старосна доб, стрес...	Јавља се као смањена толеранција на глукозу, нестаје након трудноће када се хормони врате у нормалу
Симптоми	Жеђ, промене у виду, губитак телесне масе, умор и учестало мокрење	Велика жеђ, сува уста, повећање апетита, главобоља, замагљени вид, умор и често мокрење (па и на 1 сат)	Умор, свраб коже, шећер у урину који се открива на рутинском тесту урина

Инсулин



- Инсулин код дијабетеса прима се када панкреас или не може да га произведе, или ћелија постаје неосетљива на њега.
- Преписује се у виду инјекција, а има улогу да надокнади инсулин.
- Инјекција може бити различита у складу са потребама пацијента или врстом дијабетеса.
- Разликују се: дугоделујући инсулин и инсулин у време оброка.



Инсулин

ВРСТЕ ИНСУЛИНА



ДУГОДЕЛУЈУЋИ ИНСУЛИН

Најчешће се преписује када се болест открије.

Назива се и базални или основни зато што одржава низак, сталан ниво шећера у крви дужи временски период.

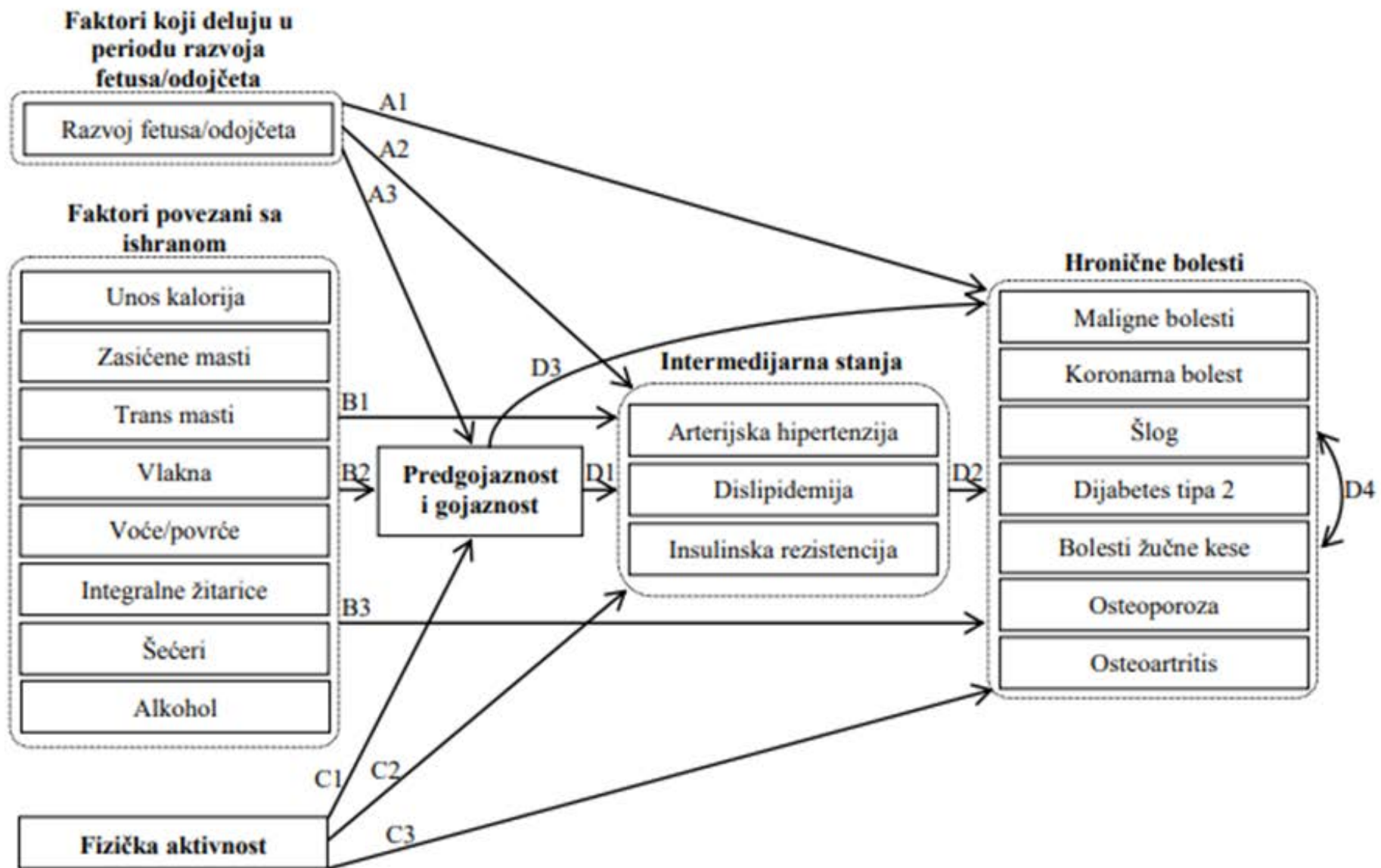
Потребе за њим су једном до два пута дневно.

ИНСУЛИН У ВРЕМЕ ОБРОКА

Користи се када дугоделујући инсулин престане да делује и када дође до искакања шећера из граница нормале.

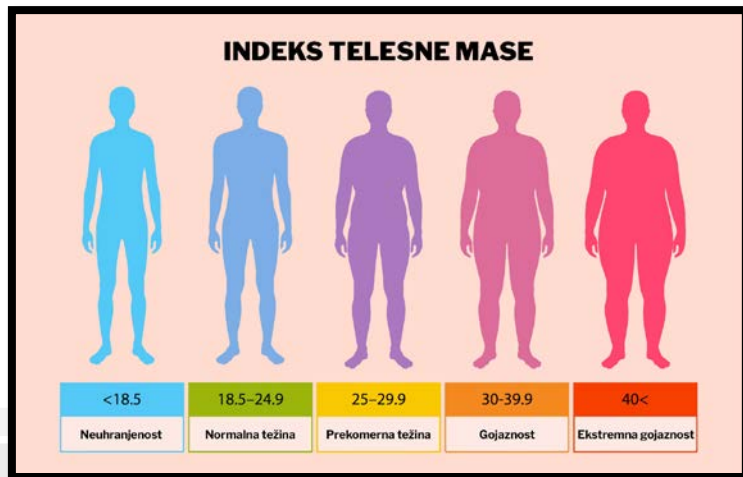
До подизања шећера долази током јела па се он додаје уз дугоделујући инсулин.

Узима се непосредно пре оброка.



Гојазност и дијабетес

1. Гојазност је хронична болест, која се испољава прекомерним накупљањем масти у организму и знатним повећањем телесне масе.
2. Све преко 10% и више од идеалне тежине, означава се као гојазност. Особе се сматрају гојазнима када њихов БМИ (body mass index) прекорачи 30 кг/м².



1. За одржавање оптималне телесне масе потребно је да енергетски унос буде једнак потрошњи, односно да постоји равнотежа између уноса и потрошње енергије.
2. Енергија се троши на физичку активност, базални метаболизам и термогенезу. До повећања телесне масе долази када је енергетски баланс позитиван, односно када је унос енергије већи од потрошње.
3. Посматран на овај начин узрок гојазности је наизглед једноставан – нарушена енергетска хомеостаза.



Исхрана код дијабетеса

- Исхрана представља један од најважнијих превенција стабилизације стања организма.
- Одабир намирница је веома важан.
- Унос угљених хидрата треба смањити, а не избацити из исхране, као што већина пацијената мисли. Ако организам дијабетичара нема доста шећера, почиње сам трошити сопствене масне резерве, те тако доводи организам у стање кетоацидозе.
- Пре свега је забрањено јести концентроване угљене хидрате (колаче, чоколаде, шећер). Постоје вештачки заслађивачи (Натрен, Сахарин, Стевиа) који дијабетичару омогућују несметано конзумирање слатких пића.

Угњени хидрати	55 -60% од укупног уноса
Маси	25 – 30% од укупног уноса
Холестерол	Мање од 300 мг дневно
Беланчевине	До 20%

Месо и риба



- Употреба мање црвених меса и избегавање конзумирања месних прерађевина. Треба се потрудити да ове намирнице буду замењене у што већој мери махунаркама, јајима, робом, пилећим месим, ћурећим месом.
- Поред тога, пасуљ, грашак и сочиво нутритивно су богатији а уједно не утичу превише на ниво глукозе у крви. Те карактеристике ове три намирнице чине добрим заменама за месне прерађевине и црвено месо, али и дају добар осећај ситости.
- Што се рибе тиче пожељно је у јеловнику имати рибу која је масна, нпр. лосос или скуша. Ове врсте риба богате су Омега – 3 масним киселинама па повољно утичу на срце и крвне судове.

Поврће и воће



- Поврће чини највећу количину хране коју дијабетичар (и здрав човек) узима у току дана. Оно се најчешће распоређује у 3 до 4 дневна obroka, а користи се у виду варива или салата.
- Треба ограничити следеће: пасуљ, грашак, шаргарепа, кромпир, цвекла, црни лук, пиринач, кукуруз због количине угљених хидрата. У неограниченим количинама користити: зеље, спанаћ, блитва, лист од лозе, боранија, тиквице, паприка, парадајз, краставац, разне врсте зелених салата, плави патлиџан, бабње, целер, першун, ротквице, купус, кељ, келераба, прокељ, печурке, празилук, бели лук, броколи и карфиол.
- Поврће се распоређује у 3 – 4 obroka дневно.

Поврће и воће



- Код воћа се гледа гликемијски индекс воћа (GI), а за дојабетичаре је најбоље воће од 0-55 GI. Гликемијски индекс је мера која се користи за процену како храна утиче на ниво шећера у крви.
- Воће богато дијеталним влакнима може бити одличан избор за дијабетичаре, јер може помоћи у контроли шећера у крви и одржавању здраве пробаве.
- Дијетална влакна су важан део здраве исхране за дијабетичаре. Дијетна влакна помажу у контролисању шећера у крви тако што успоравају апсорпцију угљених хидрата и одржавају стабилан ниво глукозе.
- Неке од воћа са ниским гликемијским индексом су јабуке, крушке, трешње и цитрусно воће. Неки примери воћа богатог дијеталним влакнима су боровнице, малине и шљиве.

Влакна



- На слици су приказане намирнице које могу покрити дневни унос влакана у организму.

Млеко и млечни производи



- Ови производи могу да замене месо по извору беланчевина, а јефтинији су. Дозвољена је употреба свих врста млека, а најбоље је обрано пошто садржи мање масти (2.8%, 1.6% или 0.5%), а количина беланчевина остаје непромењена.
- Млеко се може употребљавати “чисто” или као бела кафа или мешавина млека и чаја.
- Од млечних производа су најкориснији “млађи” производи, пошто садрже највише беланчевина (сир, кајмак, качкаваљ, скоруп). Сви крављи сиреви (као и кравље млеко) имају предност због мањег садржаја масноће. Качкаваљ, кисела и слатка павлака (мање масноће). Јогурт, дијетални воћни јогурт, ацидофилно млеко и кефир имају одређену предност над чистим млеком.
- Употребу старих и зрелих сирева треба знатно ограничити.

Хлеб и прерађевине од брашна



- Чине групу намирница које су најбогатији извор угљених хидрата (скроб, шећер) у исхрани.
- Ово је разлог да се строго ограничи употреба свих ових намирница код особа које имају ову хроничну болест.
- Препорука је користити цело зрно: ражи, овса, хељде, киное, спелте, амаранта, проса, јечма, интегрално пшенично брашно и производе од ових житарица.
- Избегавати бело пшенично брашно, кукуруз, пиринач. Избегавати хлеб и пецива којима је додат само квасац.
- Препорука је јести ујутру производе од житарица.

Алкохолна пића



- 1 – 2 чашице жестине (ракоја, вињак, водка, коњак, рум),

- 1 – 2 чаше пива,

- 1 – 2 чаше вина,



- **ЛИКЕРИ**

- **НЕКТАРИ**

- **СИРУПИ**



Дневни мени исхране особа са дијабетесом



- На слици је приказана метода тањира. На њој је креиран баланс намирница.

Половина тањира	Намирнице без или са мало угљених хидрата. Богате су витаминима, минералима и влакнима, а не мењају много ниво шећера у крви и због тога су важне у дијети намењеној дијабетичарима.
Четвртина тањира	намирнице богате протеинима.
Четвртина тањира	Намирнице богате угљеним хидратима: житарице, поврће које садржи скроб, пасуљ, махунарке, воће, јогурт и млеко.

ОБРОК	НАМИРНИЦА	ГРАМАЖА	kcal/100Г	kcal/ГРАМАЖА
ДОРУЧАК	Интегрални хлеб	50г	316kcal	158kcal
	Путер	8г	717kcal	57kcal
	Нискокалицрични сир од обраног млека	50г	234kcal	117kcal
	Поморанца	180г	47kcal	85kcal
	Немасно млеко	150мл	35kcal	53kcal
	УКУПНО			469kcal
УЖИНА	Банана	100г	89kcal	89kcal
	УКУПНО			89kcal
РУЧАК	Ражани хлеб	60г	259kcal	156kcal
	Пилетина без коже (батак)	120г	239kcal	287kcal
	Исецкани целер	150г	16kcal	24kcal
	Исецкани парадајз	150г	18kcal	27kcal
	Мајонез – 40% м	10г	360kcal	36kcal
	УКУПНО			530kcal
УЖИНА	Јогурт – 1,5%мм	150мл	47kcal	71kcal
	УКУПНО			71kcal
ВЕЧЕРА	Говедина	80г	276kcal	235kcal
	Печени кромпир са кожом	50г	77kcal	39kcal
	Броколи на пари	150г	41 kcal	62kcal
	Јагоде (за сок)	200г	32 kcal	64kcal
	Зелена салата + свеже поврће	100г + 50г	15kcal + 18kcal	15kcal + 9 kcal
	Путер	5г	717kcal	36kcal
УКУПНО			460kcal	
УЖИНА	Млеко 1,5% мм	150г	43kcal	65kcal
	УКУПНО			65kcal
УКУПНО КАЛОРИЈА ЗА ЦЕО МЕНИ				1685kcal

Осмишљен мени

Овај мени представља избалансиран унос свих потребних макронутријената код особа оболелих од дијабетеса.

Нутритивна вредност менија је око 1700kcal, па је намењен гојазним особама са дијабетесом.





 ХВАЛА НА ПАЖЊИ

ИСХРАНА ОСОБА СА ИНСУЛИНСКОМ РЕЗИСТЕНЦИЈОМ

Увод

- **Инсулинска резистенција** је медицински термин који описује стање у којем тело постаје мање осетљиво на инсулин, хормон који регулише нивое шећера у крви. Када су ткива и ћелије мање осетљиви на инсулин, тело захтева више инсулина да би се обезбедила иста реакција на нивое шећера у крви. Ово може довести до повећане производње инсулина од стране панкреаса, што на крају може довести до прекомерног засићења панкреаса и нарушења у регулисању нивоа шећера у крви.
- Инсулинска резистенција може настати из различитих разлога, укључујући генетску предиспозицију, неактиван начин живота, преједање, недовољно спавање и стрес. Преједање и неактиван начин живота могу довести до претераног нагомилавања масти, посебно у околини органа у стомаку, што може отпорнијим учинити ткива на инсулин. Генетска предиспозиција такође може играти улогу у развоју инсулинске резистенције, а лица са породичном историјом дијабетеса имају повећан ризик од овог стања.

СИМПТОМИ

- Повећана потреба за храном
- Повећана тежина
- Умор и промене у енергији
- Промене у кожи
- Необјашњиви губитак косе
- Нередовни менструални циклус
- Имунолошки проблеми
- Повећан крвни притисак
- Промене на стомаку
- Проблеми са фокусирањем и памћењем
- Интензивна жеља за слатким
- Синдром полицистичних јајника (PCOS)



Исхрана

- Исхрана је изузетно битна код инсулинске резистенције зато што има директан утицај на нивое шећера у крви и функционисање инсулина у телу. Исправна исхрана може играти кључну улогу у смањењу инсулинске резистенције и управљању њом на следеће начине:
 - ❑ **Контрола нивоа шећера у крви:** Одабир правих угљених хидрата и протеина може помоћи у контроли нивоа шећера у крви. Спорије смењивање угљених хидрата може спречити нагли скок шећера у крви, што може погоршати инсулинску резистенцију.
 - ❑ **Одржавање здраве тежине:** Превише масног ткива у телу може допринети инсулинској резистенцији. Правилна исхрана која подстиче здраву тежину може помоћи у смањењу ризика од овог стања.
 - ❑ **Подршка функцији инсулина:** Одабир хране која подржава здраву функцију инсулина, као што су хране богате антиоксидантима и здравим мастима, може помоћи у ублажавању инсулинске резистенције.

- ❑ **Смањење инфламације:** Храна богата антиинфламаторним супстанцама, као што су омега-3 масти, витамини и минерали, може помоћи у смањењу инфламације у телу која може допринети инсулинској резистенцији.
- ❑ **Одржавање општег здравља:** Исхрана која је богата нутријентима може подржати опште здравље тела, укључујући и функционисање метаболизма и органа укључених у регулисање нивоа шећера у крви.
- Укратко, правилна исхрана је један од најважнијих аспеката у управљању инсулинском резистенцијом. Она може помоћи у контроли нивоа шећера у крви, смањењу инфламације и подршци општем здрављу тела, што може допринети бољем управљању овим стањем.



Исхрана

- Контрола угљених хидрата
- Повећање уноса влакана
- Умереност у уносу масти
- Протеини
- Мали и чести оброци
- Пажња на порције
- Хидратација
- Контрола уноса алкохола
- Беланчевине
- Влакна
- Ограничити унос шећера и прерађених намирница
- Млечни производи



План исхране

- **Доручак – 364 kcal**
- Палачинке од овсених пахуљица – 100 грама
- (30 грама угљених хидрата, 8 грама протеина, 5 грама масти)
- Свеже воће – 200 грама
- (25 грама угљених хидрата)
- Једна кашика меда – 20 грама
- (17 грама угљених хидрата)
- Зелени чај
- (0 калорија)
- **Ужина – 275 kcal**
- Ораси или бадеми – 30 грама
- (4 грама угљених хидрата, 4 грама протеина, 18 грама масти)
- Јабука – 150 грама
- 25 грама угљених хидрата)



- **Ручак – 557 kcal**

- Пилеће бело месо – 200 грама
- (0 грама угљених хидрата, 40 грама протеина, 7 грама масти)
- Зелена салата – 100 грама
- (3 грама угљених хидрата)
- Интегрални пиринач – 80 грама
- (56 грама угљених хидрата, 7 грама протеина, 2 грама масти)

- **Ужина -264 kcal**

- Грчки јогурт - 120 грама
- (7 грама угљених хидрата, 6 грама протеина, масти 10 грама, шећери 5 грама)
- Боровнице – 100 грама
- (12 грама угљених хидрата)
- Мед – 20 грама
- (17 грама угљених хидрата)



- **Вечера – 520 kcal**
- Печена риба – 150 грама
- (0 грама угљених хидрата, 30 грама протеина, 10 грама масти)
- Печурке – 100 грама
- (2 грама угљених хидрата)
- Кромпир - 150 грама
- (30 грама угљених хидрата)
- Чаша киселог млека – 200 мл
- (12 грама угљених хидрата, 10 грама протеина)



Закључак

- Исхрана игра кључну улогу у управљању инсулинском резистенцијом. Одржавање здравог плана исхране са умереним уносом угљених хидрата, здравих масти и протеина може помоћи у контроли нивоа шећера у крви и смањењу ризика од развоја дијабетеса и других здравствених проблема. Препоручује се избегавање прерађених и шећером обогаћених намирница, као и унос малих и честих оброка. Уз то, важно је водити рачуна о порцијама и пазити на укупан унос калорија.
- Осим правилне исхране, важно је водити активан стил живота, контролисати тежину и радити на смањењу стреса. Редовне консултације са стручњаком за исхрану или лекаром могу бити корисне за индивидуално прилагођавање плана исхране људским потребама и здравственом стању. Паметно управљање исхраном и одржавање здравих навика могу имати значајан утицај на људско опште здравље и добробит.



healthy
body



healthy
mind

+

=



happy
life



Хвала на пажњи



ISHRANA KOD TRUDNICA

Prezentacija

UVOD

- ◉ Svaka žena kada ostane trudna je u takozvanom drugom stanju, što znači da se ceo njen život menja, od uloge, do načina života koji vodi.
- ◉ Trudnoća je jedan od nutritivno najzahtevnijih perioda. Dok ste trudni preporučeni dnevni unos nutrijenata povećava se za čak 50%.
- ◉ Trudnici i bebi biće neophodno više nutrijenata tokom trudnoće kako bi imale energije i kako bi se beba pravilno i pravovremeno razvijala.
- ◉ Ishrana tokom trudnoće bi trebalo da sadrži zdrave neobradjene namirnice, kao što su voće, povrće i mlečni proizvodi.
- ◉ Sve ove vrste namirnica će vam pomoći da budete sigurni da uzimate dovoljno hranljivih materija potrebnih u trudnoći kao što su folat, gvoždje i jod.

ISHRANA U POČETNIM DANIMA TRUDNOĆE

- ◉ Za zdravu trudnoću ishrana majke mora biti izbalansirana, potrebno je da unosi dovoljnu količinu makro i mikro nutrijenata-masnoća, proteini, ugljeni hidrati, vlakna, vitamin i minerali.
- ◉ Činjenica je da kalorijski unos trudnice raste u toku trudnoće ali nije neophodno da trudnica udvostruči unos hrane odnosno kalorijski unos, već ona treba da poraste za nekoliko stotina kalorija do kraja trudnoće.
- ◉ Porast telesne težine kod svake žene varira, od kilaže koju je imala pre trudnoće, ishrane u toku trudnoće kao i drugih faktora.
- ◉ Nije neophodno odmah na početku udvostručiti unos hrane

PROTEINI

- ◉ .U drugom I trećem trimestru bebini organi najbrže rastu zato je neophodno u tom period udvostručiti unos namirnica bogatih proteinima
- ◉ Preporučena dnevna doza proteina je od 40g do 90g dnevno, naravno u zavisnosti od vaše telesne težine.
- ◉ Bitno je da svaki obrok sadrži proteine kako bi održao sitost.
- ◉ Proteini životinjskog porekla su najbolji izvor gvoždja I esencijalnih aminokoselina.
- ◉ Glavni izvori protein iz mesnih proizvoda-teletina,piletina,ćuretina,jagnjetina,svinjetina kao I riba(*važno je da bude dobro termički obradjena I birati ribu koja ima nizak nivo žive,tokom trudnoće I dojenja.)-konzervirana tunjevina se ne savetuje u većim dozama od jedne konzerve nedeljno,konzervirana sardina je bolja opcija od tunjevine totkom trudnoće kao I dojenja-, ,morski plodovi I naravno jaja(*trudnice ne bi trebale da konzumiraju rovita jaja zbog rizika od zaraze bakterijom Salmonelom-pasterizacija I kuvanje uništavaju ovu bakteriju) kao jedan od glavnih izvora protein.Ako trudnica ne konzumira meso iz nekog razloga ili je vegan ili pak vegetarijanac ,veliku količinu protein imamo I u biljnim proizvodima kao na primer tofu,seitan-napravljen od pšeničnog gluten,tempeh-napravljen od fermentisanih sojinih zrna,mahunarke-pasulj,sočivo,leblebije,kinoa,grašak,gljive-šampinjoni,bukovače,vrganji.
- ◉ Pored navedenog,proteine možemo naći I u mlečnim proizvodima-mleko,surutka,sirevi.Vodite računa da svaki sir koji nije pasterizovan kako bi ste izbegli trovanje Listerijom ,koja je retka ali može biti opsna po vas I vašu bebu.

MASTI

- Masti u ishrani trudnica trebaju da budu zastupljene I imaju značajno mesto ali je takodje jako važan izbor masti.
- Što se masti tiče bitno je voditi računa I biti obazriv u kojoj količini I iz kojih namirnica ih unosimo. Visok unos masnoća može povećati rizik od dijabetesa kod bebe u budućnosti.
- Bitno je unositi *zdrave masti* mononezasićenih I omega 3 masnih kiselina.
- Hrana bogata mononezasićenim mastima uključuje ribu, maslinovo ulje, susamovo ulje, avokado, razne vrste semenki, orašasti plodovi (Biljana Djurišić, 2013). Polinezasićene I mononezasićene masne kisline su neophodne za rast I razvoj fetusa, za razvoj nervnog sistema, određenih struktura oka kao I kardiovaskularnog sistema. One deluju I protivupalno, tako da doprinose stabilnost imunog sistema trudnice.
- Omega 6 I omega 3 masne kiseline (Dr. Olga Ličina, 2022) su jako važne za razvoj fetusa kao I za razvoj mozga, moždana masa se u trećem trimestru povećava za 4 do 5 puta. Takodje ove masne kiseline su presudne za rast I razvoj kognitivnih funkcija -funkcija pamćenja, funkcija mrežnjače oka, kao I kardiovaskularnog sistema - nalaze se u namirnicama biljnog porekla, uključujući I sojino, kukuruzno I suncokretovo ulje kao I u ribi.



UGLJENI HIDRATI

- Ugljeni hidrati su veoma važni tokom trudnoće kao značajan izvor energije kako majke tako i bebe. Pružaju telu i mozgu energiju koja im omogućava pravilno funkcionisanje.
- Namirnice koje sadrže ugljene hidrate: žitarice, voće, skrobno povrće- krompir, batata; mahunarke, sa druge strane imamo i višestruko prerađene ugljene hidrate koje bi trebalo i tekako izbegavati, siromašni su hranljivim materijama a imaju visoku kalorijsku vrednost, stvaraju zavisnost, njih svakako treba izbegavati. (Dr. Olga Ličina, 2022)

Namirnica/ 100g	kcal	UH	Masti	Proteini
Piletina	125	2g	2,5g	24g
Losos	208	0g	13,5g	20,5g
Avokado	160	4g	15g	2g
Tofu sir	150	2g	9,5g	14,2g
Krompir	80	18g	0g	2,1
Pasta	357	75g	1,8g	12,5g

VITAMINI, MINERALI, VLAKNA

- Bitno je unositi hranu koja je bogata vlaknima (Biljana Dj; Branka T; Mira N; , 2014) a to je uglavnom biljna hrana; voće, povrće, cela zrna žita, mahunarke.
- Vlakna su važna za sam proces varenja hrane, umanjuju mogućnost pojave hemoroida, saveznik su u borbi protiv srčanih bolesti, povoljno utiču na regulaciju šećera u krvi.
- Hrana bogata vlaknima-grašak, maline, kruške, kukuruz, bamija, karfiol, brokoli, zelena salata, jabuke, razne vrste semenki...
- Vitamine I minerale je neophodno unositi putem hrane, oni čuvaju zdravlje, jačaju imunitet I daju nam energiju.
- Vitamini, minerali kao I vlakna su neophodni za rad I funkcionisanje zdravog organizma.



KOFEIN U TRUDNOĆI

- *Istraživanje sprovedeno na trudnicama-
-
- 150mg kofeina na dan(manje od dve šoljice)
- 150-300mg kofeina na dan(2-3 šoljice)
- 300mg kofeina na dan(više od 4 šoljice)
- *Najveći rizik od pobačaja je bio u grupi koja je konzumirala više od 4 šoljice,dok u prvoj grupi nije primećen taj rizik.
-
- Kofein se ne nalazi samo u kafi već I u:čaju,bezalkoholnim pićima,čokoladi,energetskim pićima,određenim lekovima...
-
- Zamena za kafu
- -matcha:sadrži manju količinu kofeina od kafe
- -kafa bez kofeina:može da sadrži 2mg po dozi
- -čaj bez kofeina
- -kafa od ječma:ne sadrži kofein,sadrži znatnu količinu kofeina



PLAN ISHRANE U TRUDNOĆI

2600KCAL

- ◉ **Doručak-414kcal**
- ◉ Ovsena kaša sa voćem
- ◉ 100g banane, 50g jagoda, 50g ovsenih pahuljica, 10g tamne čokolade
- ◉ Nutritivne vrednosti: (uh-61g, m-10g, p-12,5g)
- ◉ **Užina 1-370kcal**
- ◉ Tost sa bananom
- ◉ 70g-kikiriki putera, 1 banana, 100g borovnica, 4 integralna tosta
- ◉ Nutritivne vrednosti: (uh-60g, m-25g, p-20g)
- ◉ **Ručak 1-368kcal**
- ◉ Pasta sa tunom
- ◉ 30g paste, 100g tune u salamuri, 1 kuvano jaje, 100g paradajza, 50g graška iz konzerve, 30g leblebije iz konzerve
- ◉ Nutritivne vrednosti: (uh-36g, m-8g, p-38g)



PLAN ISHRANE U TRUDNOĆI

2600KCAL

- **Ručak 2-650kcal**
- Obrok salata
- 2 kuvana jaja, 100g salate, 100g cherry, 70g mladog sira, 40g parmezana, 50g akokada, 100g piletine
- Nutritivne vrednosti: (uh-25g, m-30g, p-130g)
- **Užina 2-346kcal**
- Voćna salata
- 300g jagoda, 150g banana, 150g jabuke
- Nutritivne vrednosti: (uh-78g, m-2g, p-4g)
- **Večera-452kcal**
- Krompiri sa piletinom
- 150g piletine, 100g krastavca, 5 ml maslinovog ulja, 150g krompira, icebearg salata
- Nutritivne vrednosti: (uh-35g, m-12g, p-51g)



ISHRANA U DANIMA TRUDNOĆE

- Nephodno je da plan ishrane u trudnoći bude raznovrstan, da se unose svi makro i mikro elementi. Potrebno je voditi računa o tome da li određenoj trudnici neka hrana prija više a neka manje, i na osnovu toga pronaći adekvatnu zamenu. Ako određena trudnica nema potrebe za većom količinom hrane, i to je u redu, naravno uz konsultovanje sa izabranim lekarom koji vodi trudnoću. Nekim ženama se otvori apetit u toku trudnoće dok se nekima čak i smanji, lekari su izložili da je normalno dobiti na težini od 9 pa sve do 14kg naravno u zavisnosti od težine i same bebe. Predlaže se da žene jedu po osećaju, ali vodeći računa da hrana koju konzumiraju bude nutritivno bogata. Trudnicama se javlja i želja za bas određenom vrstom hrane, i tu želju trebaju da utole i da prate svoj osećaj



ISHRANA U DANIMA TRUDNOĆE

- Svaka trudnoća je drugačija ali ono što je zajedničko jeste da svaka trudnica treba da vodi računa o ishrani kao i o unosu svih makro i mikro nutrijenta, bitno je da obroci ne budu obilni kako ne bi došlo do mučnina, preporučeni razmak između obroka je od 3 do 4 sata, kako kome prija, ali pre svega trebamo i da slučamo svoje telo; pored ishrane unos tečnosti je takođe važan kao i fizička aktivnost u bilo kom obliku naravno uz savetovanje sa izabranim lekarom. Suplementacija se takođe koristi kao što su vitamin, minerali u obliku tableta ili praška* takođe uz savetovanje sa lekarom.



HVALA NA PAŽNJI ! 😊

⦿ Ishrana u trudnoći

Безглутенска исхрана

Магдалена Секулић ГС016-2021

Житарице и брашна



Krupnik (dinkel)



Amarant



Proso



Kinoa



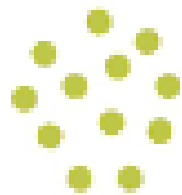
Kamut



Sirak

Глутен – композит складишних протеина

GLIADIN



+

GLUTENIN

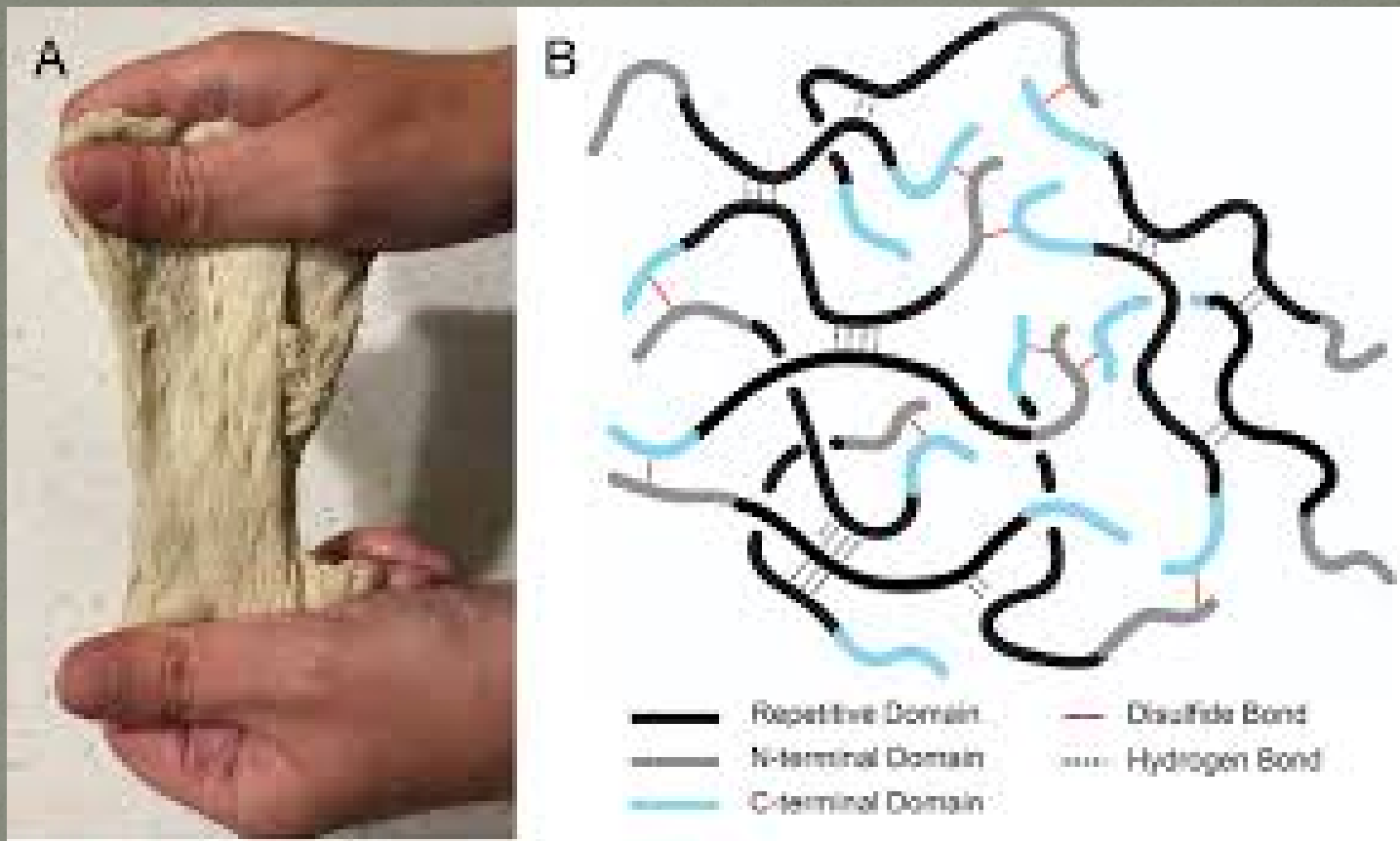


=

GLUTEN



Эластичность

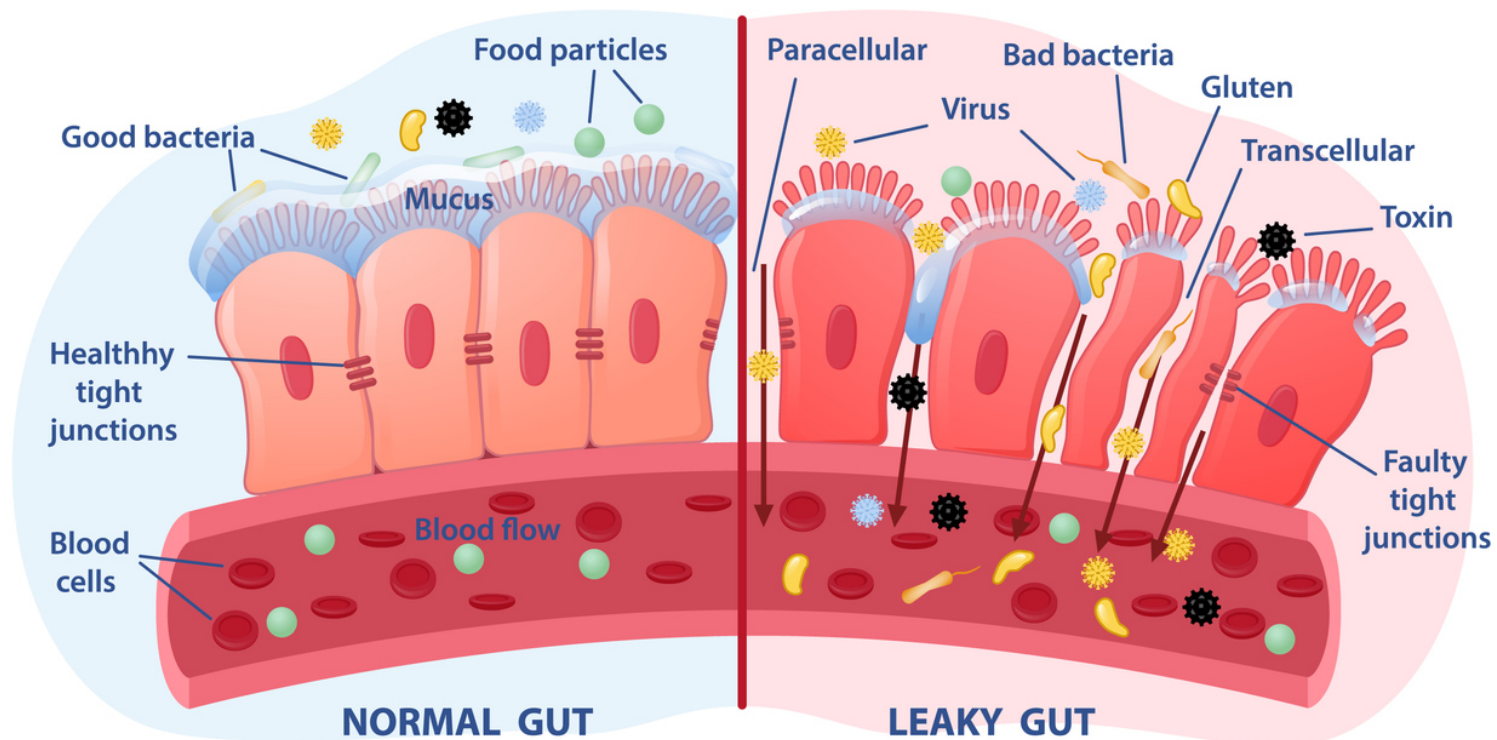


Пекарски производи



Како се глутен везује за црева?

LEAKY GUT SYNDROME



Медицинска подела болести

- Целијакија – целијачна болест
- Алергија на пшеницу
- Не – целијакијска преосетљивост на глутен

Целијакија

- Хронична аутоимуна болест
- Генетске предиспозиције
- Доживотна неподношљивост глутена
- Лечење БЕЗ лекова – лек је у исхрани
- Ризици за особе без предиспозиција:
Хроничне болести, излагање антибиотцима,
ризичне трудноће и исхрана одојчади
- Ризик од настанка малигнух обољења
- Строго придржавање рестриктивних дијета

Симптоми целијакије

- Дијареја
- Масне бледе столице
- Затвор
- Бол у стомаку
- Надутост
- Повраћање
- Малаксалост
- Нагло
гојење/мршављење
- Карцином (ретко)
- Анемија
- Раздражљивост
- Умор
- Депресија
- Недостатак координације
мишића
- Осип
- Свраб
- Алопеција
- Кожне промене
- неплодност/ чести
побачаји

Лечење

- НЕ ПОСТОЈИ ЛЕК ЗА ЦЕЛИЈАКИЈУ
- Решење = исхрана на бази безглутенских намирница
- Непридржавање = навраћање тегоба
- Неоходна едукација пацијената
- Подједнаки ризици су контаминације
- Бесплатно чланство у Удружењу Србије за целијакију
- Стручна лица: лекар специјалиста гастроентеролог, нутрициониста

Алергија на пшеницу

- Чешће се јавља код деце
- Прве реакције присутне свега након неколико минута
- Контакт с житарицом – преко коже, удисајем или преко пробавног тракта
- Не изазива перманентно оштећење црева
- Испитивање се ради у лабораторијама – тестови за алергију

Симптоми и лечење

- Дијареја
- Повраћање
- Гушење
- Кијање
- Осип
- Кожне промене

Лечење

- Комплетно искључивање пшенице из исхране и увођење намирница високе хранљиве вредности

Не-целијакијска преосетљивост на глутен

- Засебан медицински ентитет новог доба
- Већина особа сама себи прогнозира дијагнозу
- Нема везе ни са целијакијом, ни са алергијом, већ је трећа врста обољења
- Велики број људи је преосетљив на глутен
- Чешће обољевају особе с генетским предиспозицијама
- Предиспозиције имају и особе с оштећеним цревним системом

Симптоми и лечење

- Нелагода
- Надутост
- Умор
- Дијареја
- Ометена концентрација
- Главобоља
- Краткотрајно искључивање из исхране производа са глутеном
- Након неког времена поновно вратити у исхрану
- Балансирати исхрану

НЕ-ЦЕЛИЈАКИЈСКА ПРЕОСЕТЉИВОСТ НИЈЕ ИСТО ШТО И ЦЕЛИЈАКИЈА

**КЛИНИЧКА СЛИКА ЈЕ ДРУГАЧИЈА И ТЕГОБЕ СУ ЗНАТНО РАЗЛИЧИТЕ И ТЕЖЕ КОД ЦЕЛИЈАКИЈЕ
НЕОПХОДНО ЈЕ САВЕТОВАЊЕ СА ЛЕКАРОМ**

Безглутенска исхрана

- Пшеница, јечам и раж = избегавање
- Правилник о здравственој исправности дијететских производа
- Ознаку „без глутена“ носе производи са мање од 20мг/кг
- Ознаку „низак садржај глутена“ носе производи са мање од 100мг/кг глутена
- Важан је ризик од контаминације – честице глутена се могу пренети на било који други производ и тако несвесно се уноси глутен

Правила, забране, савети

- Избегавање производа:
мусли, хлеб, брашна,
тестенине, колачи, кекси,
умаци, панирани производи
и остало што садржи глутен
- Конзумирање намирница
природног порекла и
алтернативних извора
скроба – кромпир, пиринач
- Коришћење алтернативних
безглутенских додатака
- Могућ је складан и драв
живот уколико се оболели
придржавају дијете



Сигурне житарице

- Кукуруз
- Хельда
- Просо
- Пиринач
- Амарант
- Тапиока
- Рогач (брашно)

Производи без глутена



ХВАЛА НА ПАЖЊИ

BEZGLUTENSKA ISHRANA

Student: Marija Stokić HS057-2020

Profesor: Ana Kalušević

Beograd, 2023. godine

Gluten

Gluten (od latinskog Gluten, lepak) je kompozitni protein koji se nalazi u pšenici i srodnim žitaricama, kao što su raž i ječam. Zbog svoje lepljive teksture, gluten daje testu elastičnost.



Gde se nalazi?

U kojim namirnicama?



Kakve probleme izaziva?



Primeri bezglutenskog jelovnika

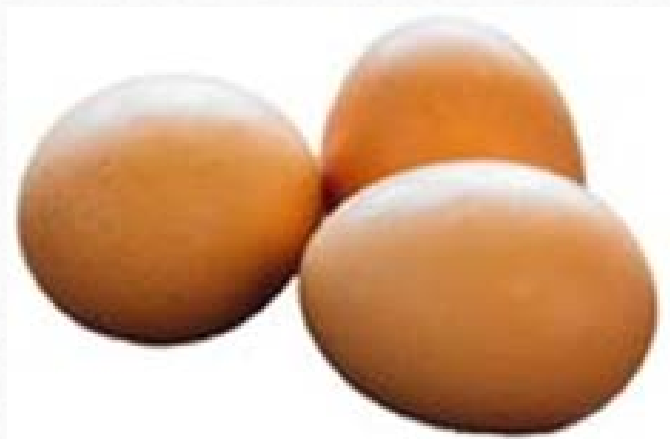


Primeri bezglutenskog jelovnika

Alternativni proizvodi



Primer ishrane - Doručak



3 Kuvana Jaja tj. Porcija od 150g sadrži:
215 kcal
20 g proteina
14 g masti
1g Ugljenih Hidrata



2 Kukuruzne projice od 60 g,
porcija je ukupno 120g sadrži:
400 kcal
6g masti
33g ugljenih hidrata
4g proteina



Čaša jogurta od 180 g sadrži oko 100kcal.

Primer ishrane - Ručak



Porcija od 170g kuvanog lososa (2 filea od 85g) i porcija od 100g basmati pirinča:

480 kcal

30g Ugljenih Hidrata

10g Masti

20g Proteina

Primer ishrane - Večera



3 parčeta pice sa sirom i bezglutenskom koricom tj. Porcija od 210g ako računamo da je jedno parče 70g

Kalorijski i nutritivno sadrži: 610 kcal 21g masti 63g ugljenih hidrata 18g proteina

Popili smo i čašu koka kole od 200ml i time uneli:

80kcal 0.5g masti 20g Ugljenih hidrata (od kojih su šećeri 19g)

Primer ishrane - Dezert



2 mafina sa borovnicama na bazi ovasa nutritivno I kalorijski sadrže:

220 kcal

15g šećera

4g masti

36g ugljenih hidrata

Zaključak

- Kroz ovaj meni unecemo oko 2100kcal, što predstavlja malo više od potrebnog unosa za prosečnu ženu, a malo manje od potrebnog unosa kalorije za jednog muškarca. Na to unecemo najmanje ~60 g proteina, ~50g masti i ~ 130g Ugljenih hidrata od kojih će šećeri biti oko 30g. Samim tim možemo da zaključimo da je bezglutenska ishrana sasvim nutritivno obilna, ali da zahteva veću pažnju prilikom kupovine namirnica jer bezglutenske alternative često sadrže više šećera ili masti kako bi se poboljšao ukus. Stoga je potrebno dobro proveriti deklaracije proizvoda.