

Korisnički plan prehrane za

Dijabetes tip 1

Opće smjernice:

Uravnotežena prehrana: Osigurajte ravnotežu ugljikohidrata, proteina i masti u svakom obroku. Ugljikohidrati imaju najveći utjecaj na razinu šećera u krvi, pa je važno kontrolirati njihov unos.

- Pratite glikemijski indeks (GI): Odaberite ugljikohidrate s niskim ili srednjim GI-jem koji sporije podižu razinu šećera u krvi, poput cjelovitih žitarica, povrća i voća.
- Prilagodite unos ugljikohidrata: Osigurajte dosljednu količinu ugljikohidrata u svakom obroku kako biste lakše kontrolirali razinu šećera u krvi.
- Redoviti obroci: Jedite tri glavna obroka i 2-3 male međuobroka tijekom dana kako biste održali stabilnu razinu šećera u krvi.
- Ograničite unos zasićenih masti i jednostavnih šećera: To može pomoći u prevenciji drugih zdravstvenih problema kao što su srčane bolesti.

Plan prehrane:

Doručak:

Integralne žitarice poput zobene kaše s voćem i orašastim plodovima.

Kruh od cjelovitih žitarica s nemasnim sirom ili proteinskim namazom.

Jaja s povrćem poput špinata ili rajčice.

Voće poput bobičastog voća ili naranče.

Međuobrok:

Grčki jogurt s orašastim plodovima.

Voćni smoothie bez dodanog šećera.

Mrkva ili paprika s humusom.

Šaka badema ili oraha.

Ručak:

Pileća ili riblja salata s povrćem i integralnom tjesteninom.

Integralni sendvič s piletinom, salatam i povrćem.

Quinoa salata s grahom, povrćem i maslinovim uljem.

Juha od povrća s integralnim kruhom.

Međuobrok:

Avokado s krekerima od cjelovitih žitarica.

Nemasni jogurt s voćem.

Komad voća s niskim GI-jem poput jabuke ili kruške.

Kuhano jaje sa sirovim povrćem.

Večera :

Piletina pečena u pećnici s povrćem i batatom.

Tofu stir-fry s povrćem i smeđom rižom.

Povrtna juha s grahom i integralnim kruhom.

Povrće punjeno kvinojom i feta sirom.

Poslije večere (po potrebi):

Lagani međuobrok poput voća ili nemasnog jogurta ako je potrebno održati razinu šećera u krvi stabilnom prije spavanja.