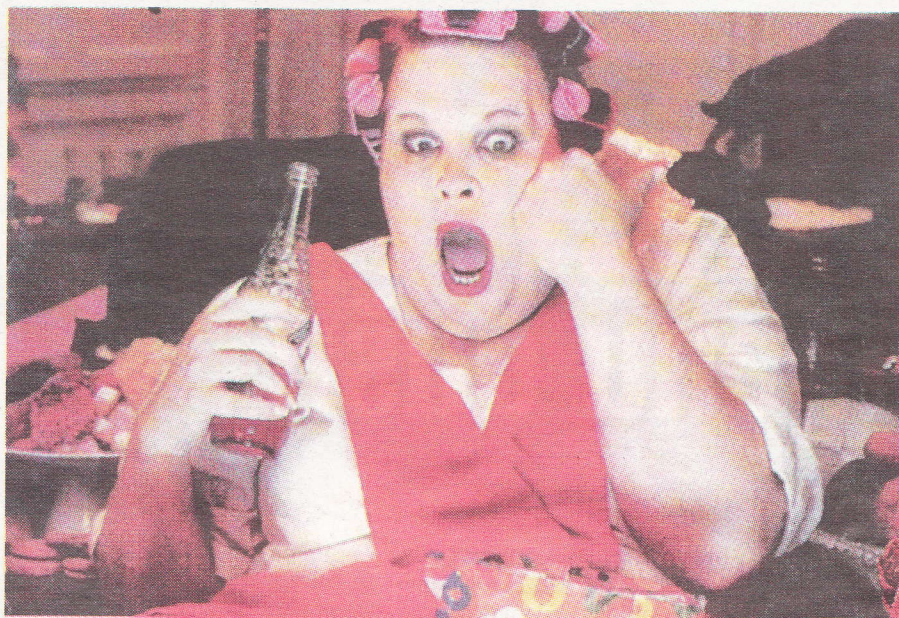


ONA I ENCIAN PREDSTAVLJAJU: prirodni pripravci za zdraviji život



Zaboravite slastice

Ne preporučuju se namirnice bogate šećerom poput bombona, kolača, keksa, meda, džema i marmelada, kandiranog voća, voćnih sokova s dodatkom šećera, gaziranih pića, sladoleda i čokolada.



DIJABETES

boljka ljutica i izjelica

Šećerna bolest ili dijabetes, kako je često danas nazivamo, stara je gotovo kao i čovječanstvo. Tijekom povijesti dijabetes je opisan kao bolest u koje bolesnici često mokre i žeđaju. Otud i potječe njezin naziv diabatos, što znači prohodan, odnosno protjecanje. Glavni simptomi šećerne bolesti uz poliuriju (pretjerano mokrenje) i žeđ jesu

Simptomi su šećerne bolesti pretjerano mokrenje, žeđ i mršavljenje usprkos neprestanoj gladi

mršavljenje, neprestana glad te zadah po acetonu. Gušterača je žlijezda koja izlučuje hormone inzulin i glukagon zadužene za regulaciju glukoze u krvi koja nam služi za dobivanje energije. U krvi koncentracija glukoze mora biti unutar određenih granica, a gušterača prati te promjene u tijelu. Prejedanje je glavni uzrok dijabetesa, pa zbog dugotrajna unosa prevelike

količine hrane gušterača više ne može razlučiti koji signal tijelo šalje i razvija se dijabetes. Još je u 17. st. liječnik Wills zapazio kako od dijabetesa češće oboljevaju bogati i siti. Još se pogrešno misli da je šećerna bolest posljedica pretjerana konzumiranja slatkog, odnosno ugljikohidrata, no to je zapravo metabolička bolest koja obuhvaća i masti i proteine. Zarazne bolesti, psihičke traume i neki lijekovi također

mogu uzrokovati dijabetes. U mnogih je ljudi funkcija gušterače zadržana, te je dovoljna odgovarajuća dijeta. To je inzulin neovisan tip i čest je u pretilih ljudi. Drugi je tip onaj pri kojem gušterača ne može više pravovaljano izlučivati hormone i tad je inzulinska terapija nužna. U oba slučaja potreban je strogi režim prehrane, odnosno jedenje hrane koja ne podiže naglo razinu šećera, te redovitost obroka.

Irena Švenda,
dipl. nutricionist

KAKO SPRIJEČITI BOLEST

Mahunarke pomažu

Genetska predispozicija ima veliku ulogu, međutim, naše ponašanje u većoj ili manjoj mjeri uvjetuje nastanak bolesti. Ponovno se vraćamo na prehranu. Jednostavni ugljikohidrati (šećeri) naglo povisuju koncentraciju glukoze, što znači da ih treba reducirati u svakodnevnoj prehrani. Valja jesti više žitarica



(preporučuju se cjelovite) i mahunarki poput graha koje razinu glukoze drže postojanom.

U narodu se smatra da mahune reguliraju koncentraciju glukoze, a i znanost sve više govori o biljkama poput nopal kaktusa koje pozitivno djeluju na metabolizam šećera i masnoća.

