



dana

PIJAČE - kako izbrati?

NEKAJ NASVETOV ZA UŽIVANJE PIJAČ PRI SLADKORNI BOLEZNI

Bolezni iz hrane - boleznizobolija!?

Ne le ljubezen, tudi zdravje pravijo, da gre skozi želodec. Mogoče res, mogoče tudi ne. Kakorkoli, pri vseh oblikah bolezni in težav z zdravjem še vedno velja: bolje preprečevati kot pa zdraviti. Vendar pa smo vsi nagnjeni k temu, da po liniji najmanjšega odpora kaj korenitega spremenimo pri svojih slabih prehranjevalnih razvadah šele takrat, ko nas težave z zdravjem in počutjem

k temu prisilijo. Uspeh ni v drastičnih spremembah in hudem odrekanju za kratek čas, ampak je v manjših korakih sprememb ter v vztrajanju vsak dan. Bolniki s sladkorno boleznijo oz. diabetiki se tega gotovo zelo dobro zavedajo. Prehrana diabetikov naj ne bi temeljila na prepovedih, temveč predvsem na načelih zdrave, uravnotežene prehrane in naj bi bila prilagojena potrebam, možnostim in interesom posameznika. Ta se ne priporoča le diabetikom temveč vsem, ki želijo poskrbeti za svoje zdravje.

Kaj najdemo na policah s pijačami?

Resnično vse mogoče! Kdor se želi posvetiti izbiri ustreznega izdelka, kar je seveda za diabetika vsakdanja naloga, ima lahko pri izbiri veliko dela in pomislekov. Zato se potrošniki, med njimi tudi diabetiki, velikokrat ne znajdejo in se k nam obračajo po pomoč z vprašanji, kaj je bolj primerno in kaj manj primerno ter seveda kaj je neprimerno.

Tukaj je nekaj napotkov, ki so lahko v



pomoč pri izbiri, seveda pa je odločitev o izbiri prepuščena vsakemu posamezniku. Prav gotovo velja poudariti, da so tukaj navedena izhodišča, ki veljajo za vsakogar, ki se želi zdravo prehranjevati in ne le za diabetike. Vsekakor pa je vsako odločitev glede spremembe prehranjevalnih navad prav gotovo dobro premisliti in se pri tem mogoče posvetovati tudi z zdravnikom.

Izbiranje pijač

Za lažjo in bolj pravo odločitev pri izbiri pijač je dobro upoštevati podatke, ki so na voljo na OZNAKAH NA IZDELKU oz. t.i. deklaraciji. Tukaj je med drugim razvidno:


1. **ime izdelka** (ali gre za sok, nektar, pijačo, energijsko pijačo,...); že to nam veliko pove o izdelku, glavne skupine pijač so opisane v spodnji tabeli.

2. **sestavine** (npr. ali izdelek vsebuje dodani sladkor, sadni sok – ta je običajno izražen v masnih % sadnega soka kot

sadni delež, kakšni so ostali dodatki, ipd.).

3. **prehransko tabelo**: tukaj lahko preberete, kakšna je vsebnost kalorij, ogljikovih hidratov, maščob, beljakovin, ponekod tudi ostale sestavine kot so natrij, vlaknine,... Običajno je vrednost izražena na 1 dcl (=100 ml) pijače.

4. **GDA oznake**: nekateri izdelki vsebujejo poleg prehranske tabele še t.i. GDA vrednosti (t.j. Guideline Daily Amounts = priporočene dnevne



količine), to so že preračunanane količine hranil (maščob, ogljikovih hidratov, sladkorjev,...), dosežene z zaužitjem ene porcije, izražene v % glede na dnevno potrebo. Porcija pri pijačah je običajno en kozarec (200 ml), sicer pa je na izdelku velikost porcije in število porcij v pakiranju označeno.

Pijače kot vir hranil

Pijače, razen vode, v veliki večini primerov predstavljajo predvsem vir ogljikovih hidratov iz sadja oz. dodanega sladkorja. To so predvsem enostavni ogljikovi hidrati v obliki sladkorjev ter deloma vlaknin. Poleg tega so pijače lahko zaradi dodanega sadja tudi vir vitaminov in mineralov. Drugih hranil (npr. maščob, holesterola, beljakovin) pa pijače običajno ne vsebujejo (razen npr. napitki na osnovi mleka,..).

Koliko in kaj piti

Splošni nasvet glede pitja je: pijte vodo. Toda tudi pri izbiri vode lahko izbirate med različnimi vrstami vod, kar je opisano v spodnji tabeli. Telo ob normalnih obremenitvah in pogojih potrebuje povprečno 1,5 - 2 litra vode na dan. Res pa je, da navadne vode nekateri ne morejo piti kar naprej, zaželjivo si spremembe. Takrat vam priporočamo pijače, ki so poleg vode podrobneje opisane v tabeli.

SKUPINA - IME	OPIS	USTREZNOST ZA DIABETIKE	PREDNOSTI OZ. OMEJITVE
VODA (mineralna, izvirska, ...; brez mehurčkov ali z mehurčki,...)	Na policah je na voljo več vrst embaliranih vod, od naravne mineralne vode, izvirske, pitne, ... Naravna mineralna voda je ne le za diabetike, temveč za vsakogar, ki skrbi za svoje zdravje, najboljša izbira med embaliranimi vodami, saj je čista kot na izviru, ne vsebuje onesnaževal in se ne sme kemično obdelovati, da bi bila ustrezna. Poleg tega jo mora za ta naziv z odločbo certificirati oz. imenovati Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. Na etiketi naravne mineralne vode je navedena tudi osnovna sestava vode.	✓✓✓✓✓	Ni omejitev, lahko pa sestavo (npr. natrij, kalcij, magnezij, ...) preverite tudi na etiketi. Voda v priporočeni količini vsaj 2 litra na dan ohranja normalne fizične in kognitivne funkcije, kot tudi normalno termoregulacijo v telesu. Dana naravna mineralna voda je zaradi nizke vsebnosti natrija primerna tudi za dieto z malo natrija (npr. dieta ob povišanem krvnem tlaku).
NIZKOENERGIJSKE BREZALKOHOLNE PIJAČE – npr. T.I. VODE Z OKUSOM	Gre za izdelke, ki vsebujejo največ vode – ca 95% (pozor pri vrsti vode v sestavinah kot omenjeno pri vodi), dodano jim je nekaj malega sladkorja, malo arome ter drugih dodatkov za bolj prijeten in harmoničen okus. Povprečno pa te pijače vsebujejo 50 – 70% manj sladkorja kot sadne pijače ali sadni nektarji.	✓✓✓	Uživanje v normalnih količinah*, ker so v izdelkih prisotni naravni sadni sladkorji ter dodani sladkorji, sicer v manjših količinah, vendar so. Npr. 1 plastenka 1,5 l Dana »z okusom limone« vsebuje 60 g ogljikovih hidratov oz. sladkorjev (iz sadja in dodanega sladkorja skupaj).
SADNI SOKOVI	Sadni sok po lastnostih ustreza soku, ki priteče iz sadja, le da je običajno proizveden iz predhodno zgoščenega soka. Razlikuje se predvsem v vsebnosti vlaknin, ki so tekom pridelave zgoščenega soka običajno delno odvzete. Ne vsebuje umetnih dodatkov (npr. barvil, konzervansov, sladil, ...) in nimajo dodanega sladkorja. Vsebnost sadja je 100%. Sokovi sicer ne vsebujejo dodanega sladkorja, le naravno prisotne sadne sladkorje.	✓✓✓	Uživanje v normalnih količinah*, ker so v izdelkih prisotni naravni sadni sladkorji, vrste sadnih sokov se diabetikom svetuje podobno kot sadje iz katerega sok izvira (npr. boljša izbira so sokovi iz sadja, ki naravno vsebuje manj sadnega sladkorja, npr. jabolko, pomaranča, ipd., medtem ko sokovi grozdja, banan, ipd. v manjših količinah ali raje ne, ker že naravno vsebujejo več sadnega sladkorja). Nasvet: za manjši vnos sladkorjev lahko sok razredčite z vodo, tako dobite nizkoenergijsko osvežujočo pijačo s sokom.
SADNI NEKTARJI	Gre za sadne sokove z dodanim sladkorjem in nekaj vode. Ne vsebujejo umetnih dodatkov. Vsebnost sadja oz. t.i. sadni delež zavisi od vrste sadja, od 25% pri banani, črnem ribezu, ... do 50% pri pomaranči, jabolku, ipd.	✓	Omejitev velja zaradi naravno vsebovanega sadnega sladkorja ter še dodanega sladkorja, lahko si jih privoščijo le bolj kot sladico v manjših količinah.

*Brez preračunavanja lahko diabetik pije vodo ali čaj brez sladkorja, medtem ko si pri uživanju drugih izdelkov iz energijske tabele lahko preračuna koliko sladkorja vsebujejo. Diabetikom se odsvetuje uživanje nekaterih skupin pijač, kot so: gazirane sladkane pijače, energijske pijače, alkoholne pijače -uživanje teh se odsvetuje ne le diabetikom temveč vsem, ki se želijo zdravo prehranjevati. Več o izdelkih Dana na: www.dana.si



DANA, d. d., Glavna cesta 34, 8233 Mirna, www.dana.si