

ХРАНА КОЈА СЕ ПРЕПОРУЧУЈЕ УКОЛИКО БОЛУЈЕТЕ ОД ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ

Млеко и млечни производи

- препоручују се производи са мањим садржајем масти,
- у току дана користите до 1/2 литра јогурта, млека, кефира и других млечних производа.

Хлеб и тестенине

- препоручују се производи од интегралног брашна.

Јаја

- предност има беланце,
- препоручују се 2 жуманца недељно или 4-6 беланца.

Зачини

- неограничено: алева паприка, бибер, мирођија, оригано, каранфилић, ким, рен, рузмарин, босиљак...

Поврће

- препоручује се поврће са мање угљених хидрата: спанаћ, блитва, паприка, парадајз, тиквице, купус, печурке, лук, броколи, карфиол,
- ограничите унос поврћа богатог угљеним хидратима: пасуљ, грашак, шаргарепа, кромпир, цвекла, пиринач, кукуруз.

Месо

Препоручују се:

- немасна меса (кокошје, пилеће, ћуреће, гушчје, пацје, коњско, говеђе, јунеће, телеће, јагњеће, овчје),

- све врсте морских и речних риба,
- месне прерађевине са мањим садржајем масноће (шунка, пршута, сушено месо),
- дозвољено је прасеће и свињско месо, али посно и не често.

Воће

- препоручује се воће са мање угљених хидрата: малине, јагоде, купине, боровнице, вишње, лимун, поморанџа, мандарина,
- ограничите унос воћа са више угљених хидрата: кајсије, брескве, шљиве, јабуке, трешње, крушке, грожђе, банана, смокве, ананас.

Заслађивачи

- препоручују се: аспартам, сахарин, ацесулфам калијум, сукралоза, неотам, биљни заслађивач-стевиа (немају калоријску вредност),
- манитол, сорбитол, ксилитол, фруктоза (имају одређену калоријску вредност).

Припрема хране: свеже, куване, куване на пари, динстане, печене, гриловане.

Не постоји „лоша“ храна. Постоји „лоша количина“ хране.

За неке намирнице важи „што мање-то боље“.

