

Idealna prehrana i fitoterapija za dijabetičare

Naravno, niti jedna bolest nije slatka, nitko ne želi biti bolestan, no ovdje ću vas upoznati sa stvarno slatkom bolešću, a to je Diabetes mellitus ili šećerna bolest. Šećer tj. GUK (glukoza u krvi) je povišen, a i urin je sladak, jer se višak glukoze izlučuje iz organizma putem bubrega. Priroda se pobrinula za tu slatku bolest i dala nam je gorke biljke da je liječimo

Zapamtite najvažniju stvar za zdravlje – jetra, žuč, gušterača, pa i nas želudac baš i ne vole slatko. Više im odgovara gorak okus koji potiče lučenje želučanog soka, enzima, potiče probavu tj. metabolizam, a i ne opterećuje gušteraču na lučenje inzulina.

Idealna prehrana za dijabetičare

S obzirom da je šećerna bolest metabolička bolest u kojoj imamo **poremećaj metabolizma i masti i šećera i bjelančevina**, pravilna prehrana, da ne kažem dijeta, jedan je od najvažnijih faktora za zdravlje. U zabludi su oni koji misle da dijabetičar ne smije jesti slatko. Smije jesti sve. I mora jesti sve. Ali otprilike u omjeru 40% proteina, 30% masti, 30% ugljikohidrata. Svakako treba birati **kvalitetne masnoće**, ali i **ugljikohidrate manjeg glikemijskog indeksa, tzv. spore ugljikohidrate**.

Umjesto bijelog šećera, kolača od šećera i bijelog brašna, bombona i čokolade, treba birati crnu čokoladu, kolače s **intergralnim sastojcima, cimetom i ostalim začinima, treba birati cijelozrnate žitarice...** Povrće je više manje dozvoljeno sve. **Voće treba izbjegavati**. Dnevno su dozvoljene dvije voćke veličine prosječne jabuke, pomogućnosti citrusi.

Navečer je najbolje jesti samo proteine koji će izgrađivati mišiće (meso, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi), a ne ugljikohidrate koji će se preko noći pretvoriti u salo.

Fitoterapija za dijabetičare

Maslačak list ili još bolje korijen, iskopan u jesen (jer je tada bogatiji inulinom) pomaže gušterači u manjem lučenju inzulina. **Vodopija ili cikorija**, također bogata

inulinom. Zato je i kava od cikorije, instant za bijelu kavu, odličan doručak ili večera za dijabetičara. **Oman**, gorki korijen, sličnog je djelovanja kao i maslačak i vodopija. **Borovnica** list bogata je mirtilinom koji također štiti gušteraču od pretjeranog lučenja inzulina i uravnotežuje metabolizam.

Kod dijabetičara moramo pomoći i slabijoj cirkulaciji biljkama kao što su **kopriva, preslica, zlatnica, breza, grah komusine...** To su ujedno i **diuretičke biljke** koje će pojačati bubrežnu funkciju, a bubrezi su često kod dijabetičara zahvaćeni bolešću, tj. oštećenjima koja proizlaze iz povišenih razina šećera koji stalno cirkulira krvlju. I čaj od šipka ili hibiskusa će biti odličan jer će organizmu donijeti **C vitamin**, antioksidans za naše stanice.

Važne su i **metvica, matičnjak, lavanda, hmelj ili kamilica, gospina trava** - biljke koje smiruju stres i nervozu, olakšavaju san, ali i spuštaju tlak koji je često povišen kod dijabetičara.

Ove biljke nabrajam samo informativno jer svaku terapiju pripremam individualno, pa će o dijagnozi, godinama pacijenta, komplikacijama, kronicitetu bolesti i anamnezi ovisiti koje ću biljke staviti u čaj, kapljice, kremu, tonik, kupku... Promijenite prehranu, **šetajte i krećite se što više na svježem zraku, uživajte u prirodi.** Budite i dalje slatki, ali kao osobe. A vrijednosti šećera u krvi ipak održavajte u granicama normalnih vrijednosti, po mogućnosti ispod 8.

Dr. Ksenija Krajina Pokupec

Botana fitocentar d.o.o.

Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam

Konjička 3, Zagreb

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728

e-mail: botana.zg@gmail.com

Primanje pacijenata: ponedjeljak i srijeda 9-13h; utorak i četvrtak 14-18h