



Za bolesnike sa
šećernom bolešću
tipa 2

ZDRAVA PREHRANA ZA BOLESNIKE SA ŠEĆERNOM BOLEŠĆU





Sadržaj

Pravilan odabir namirnica	2
Pazite koliko jedete	11
Premostite prepreke na putu do zdrave prehrane	15

Pravilan odabir namirnica

BUDITE SVJESNI ŠTO JEDETE

Važan dio ostvarivanja kontrole nad šećernom bolešću jest naučiti kako se zdravo hraniti. Dobra je vijest da možete znatno utjecati na svoje zdravlje pravilnim izborom namirnica, a da si pritom ne morate uskraćivati hranu koju volite.

BROJENJE UGLJKOHIDRATA

“Brojenje ugljikohidrata” jedan je od mogućih pristupa koji će Vam omogućiti postizanje bolje kontrole nad šećernom bolešću.¹

Ugljikohidrate koje unesete hranom tijelo razgrađuje u glukozu – vrstu šećera koja služi kao izvor energije.

Ugljikohidrati povećavaju razinu šećera u krvi pa je važno da budete svjesni toga koliko ugljikohidrata unosite.



DVIJE SU GLAVNE VRSTE UGLJIKOHIDRATA U HRANI:²

- Škrob: nalazi se u kruhu, tjestenini, riži, žitaricama, kukuruzu šećercu, povrću bogatom škrobom te krekerima
- Šećer: nalazi se u voću, voćnom soku, mljeku, jogurtu i slatkisima

KOLIKO UGLJIKOHIDRATA?

Potrebna količina ugljikohidrata ovisi o Vašoj dobi, spolu, tjelesnoj težini, razini tjelesne aktivnosti i o tome koliko je Vaša šećerna bolest pod kontrolom.¹

Zdravstveni radnik može Vam pomoći u odabiru odgovarajuće količine i vrste ugljikohidrata.⁷

Jednu porciju ugljikohidrata čini količina hrane koja sadrži 15 g ugljikohidrata.⁸ Najčešće se preporučuje sljedeći broj porcija ugljikohidrata po obroku:⁶

Doručak:	2–3	Večera:	3–4
Ručak:	3–4	Međuobrok:	1–2

Ne sadrži sva hrana ugljikohidrate. U nekim namirnicama nema ugljikohidrata. To su, između ostalog:^{3,4}

Proteini:	meso, perad, jaja, riba, sir
Masti:	avokado, orašasti plodovi, sjemenke, ulja, maslac, margarin, majoneza
Proizvodi bez šećera:	žvakaća guma bez šećera, želatina bez šećera

Sljedeće povrće koje nije bogato škrobom sadrži **vrlo malu količinu ugljikohidrata** (najčešće nedovoljno da bi utjecalo na razinu šećera u krvi):^{5,6}

Povrće siromašno škrobom:	mrkva, rajčica, zelena salata, mahune, žuta tikvica
----------------------------------	---

Razgovorajte o bilo kakvim promjenama u prehrani sa svojim timom za liječenje šećerne bolesti prije nego što počnete provoditi novi plan.

ZDRAVI PREHRAMBENI ODABIRI

Zdrava prehrana kod šećerne bolesti više je od pukog brojanja ugljikohidrata. Potrebne su i druge zdrave prehrambene odluke.

- **Jedite više vlakana**
npr. kruh od cjelevitog zrna ili žitarice¹⁰
- **Jedite više svježeg voća i povrća¹¹**
- **Brajte namirnice koje sadrže „dobre“ (nezasićene) masti¹²**
Namirnice koje sadrže nezasićene masti su orašasti plodovi, masline, sjemenke lana, avokado i ribe koje imaju visoke razine omega 3 masnih kiselina, npr. losos, skuša i srdele.
- **Izbjegavajte namirnice s „lošim“ (zasićenim) mastima¹²**
Zasićene masti nalaze se u hrani životinjskog porijekla, kao što je masno meso, maslac, sir i punomasno mljeko.
- **Konzumirajte hranu niskog glikemijskog indeksa (GI)¹³**
Za više informacija o hrani niskog glikemijskog indeksa pogledajte sljedeću stranicu.



TOČNO ILI NETOČNO?

Osobe sa šećernom bolešću trebaju izbjegavati šećer u svim oblicima (vidjeti odgovor na dnu stranice).

NETOČNO: Možete jesti hranu koja sadrži šećer, pod uvjetom da se radi o povremenim poslasticama i da se pridržavate preporučene količine ugljikohidrata u obrociма i međuobrocima.⁹

NAMIRNICE NISKOG GLIKEMIJSKOG INDEKSA

Za namirnice koje ne uzrokuju nagli porast razine šećera u krvi kaže se da imaju nizak glikemijski indeks (GI). Ako jedete takvu hranu, duže ćete biti siti pa je manje vjerojatno da ćete imati potrebu za međuobrocima bogatima

šećerom. Takve namirnice također pomažu održati razine šećera u krvi stabilnima, što smanjuje vjerojatnost nastupa visokih i niskih razina šećera zbog kojih se možete osjećati loše.¹⁴

PRIMJERI NAMIRNICA NISKOG GLIKEMIJSKOG INDEKSA:¹⁴

pšenični kruh od 100% grubo mljevenog cjelovitog zrna
zobene pahuljice (krupne ili sjeckane), zobene makinje, integralna tjestenina, ječam, bulgur
batat, kukuruz šećerac, grašak, mahunarke, leća
većina vrsta voća, povrće siromašno škrobom

PRIMJERI NAMIRNICA SREDNJEG GLIKEMIJSKOG INDEKSA:

pšenični kruh od cjelovitog zrna, raženi kruh
sitne zobene pahuljice
smeđa, divlja ili basmati riža

PRIMJERI NAMIRNICA VISOKOG GLIKEMIJSKOG INDEKSA:

bijeli kruh ili peciva
kukuruzne pahuljice, rižine pahuljice, makinje, instant zobene pahuljice
bijela riža kratkog zrna, tjestenina
krumpir
rižini krekeri, kokice
dinja, ananas

KOLIČINE UGLJIKOHIDRATA U HRANI

Na sljedećim primjerima obroka možete vidjeti koliko grama ugljikohidrata sadrže različite namirnice.^{1,15}

1. OBROK:

- dvije kriške kruha (30 g ugljikohidrata)
- jedna mala kruška (15 g ugljikohidrata)
- 240 ml/2,4 dl obranog mljeka (15 g ugljikohidrata)
- 90 g purećih prsa (proteini)
- zelena salata, rajčica (nema ugljikohidrata)
- senf (nema ugljikohidrata)
- ukupno: 60 g ugljikohidrata

2. OBROK:

- 1 šalica kuhanе tjestenine (45 g ugljikohidrata)
- ½ šalice umaka za špagete (15 g ugljikohidrata)
- pureće okruglice (proteini)
- šalica kuhanе brokule (nema ugljikohidrata)
- zelena salata, rajčica (nema ugljikohidrata)
- negazirano piće bez šećera (nema ugljikohidrata)
- ukupno: 60 g ugljikohidrata

VODIČ ZA DEKLARACIJE NA PREHRAMBENIM PROIZVODIMA

Na nutritivnim deklaracijama navedene su brojne informacije o sastavu hrane koju jedete, koje Vam mogu pomoći odabratи zdravije namirnice.¹⁶

OBRATITE POZORNOST NA VELIČINE PORCIJA

Porcija je standardizirana količina hrane ili pića navedena na deklaraciji o nutritivnoj vrijednosti proizvoda.¹⁶ To je važno zato što se na toj deklaraciji navode količine određene hranjive tvari u jednoj porciji.¹⁷

Imajte na umu da većina pakiranja namirnica sadrži više od jedne porcije.



PET STVARI NA KOJE TREBA OBRATITI POZORNOST NA DEKLARACIJAMA

1. ZASIĆENE MASTI

Zasićene masti nezdrave su vrste masti koje mogu povisiti razine kolesterola u lipoproteinima niske gustoće (tzv. „lošeg“, odnosno LDL-kolesterola).

Birajte namirnice s manje zasićenih masti – smatra se da su namirnice koje sadrže 1 g ili manje po porciji siromašne zasićenim mastima.^{12,18}

2. TRANSMASTI

Transmasti su nezdrave vrste masti koje mogu povisiti razine LDL kolesterola te smanjiti razine kolesterola u lipoproteinima visoke gustoće (tzv. „dobrog“ ili HDL-kolesterola).

Potražite namirnice s 0 g transmasti na deklaraciji i izbjegavajte namirnice koje sadrže hidrogenizirane/djelomično hidrogenizirane masti.^{12,16}

3. NATRIJ

- Namirnice bogate natrijem uključuju konzerviranu hranu, mesne nareske, prerađenu hranu i razne začine
- Proizvodi s niskim udjelom natrija sadrže manje od 140 mg natrija po porciji

Ako imate povišen krvni tlak, osobito je važno da birate prehrambene proizvode s niskim udjelom natrija.¹⁹

PET STVARI NA KOJE TREBA OBRATITI POZORNOST NA DEKLARACIJAMA (NASTAVAK)

4. UKUPAN SADRŽAJ UGLJIKOHIDRATA

To je ukupna količina različitih vrsta ugljikohidrata izražena u gramima. Ugljikohidrati povišuju razinu šećera u krvi više nego proteini ili masti.

- Jedna porcija ugljikohidrata = 15 g ugljikohidrata

Ukupna količina ugljikohidrata (u gramima) obuhvaća i škrob i šećer.¹⁸

5. PROTEINI

Količina proteina koja je potrebna osobama sa šećernom bolešću najčešće je jednaka količini za osobe bez šećerne bolesti.

Izvori proteina su:

- govedina i svinjetina
- meso peradi
- ribe i školjke
- jaja
- mlječni proizvodi
- proteini biljnog porijekla, npr. grah, orašasti plodovi i tofu

Pokušajte dobiti potrebne proteine iz izvora s niskim udjelom masti, kao što su krto meso, perad i riba, nemasni mlječni proizvodi te biljni proteini poput tofua.⁴

Ako obratite pozornost na veličinu porcija i nutritivne vrijednosti namirnica, postat ćete svjesniji svog unosa hranjivih tvari.



NOVE ODLUKE

Odaberite što ćete od navedenoga poduzeti

- Dogovorit ću sastanak s registriranim dijetetičarom
- Otići ću na tržnicu i pronaći tri vrste grickalica s niskim udjelom ugljikohidrata
- Prilikom sljedeće kupovine, umjesto jedne namirnice visokog glikemijskog indeksa koju inače kupujem, odabrat ću namirnicu niskog glikemijskog indeksa (koje su navedene na 5. str.)

ŠTO TREBA ZAPAMTITI

Pravilan odabir hrane

- Ako jedete zdrave vrste ugljikohidrata u preporučenim količinama, lakše ćete regulirati razine šećera u krvi
- Dvije glavne vrste ugljikohidrata u hrani su škrob i šećer
- Zasićene masti i transmasti nezdrave su vrste masti koje povisuju razinu LDL-kolesterola („lošeg“ kolesterola).
- Nutritivne deklaracije na proizvodima mogu Vam pružiti informacije potrebne za pravilan odabir namirnica

Pazite koliko jedete

ODRŽAVANJE TJELESNE TEŽINE I RAZINA ŠEĆERA U KRVI

Gubitak tjelesne težine može Vam olakšati reguliranje razina šećera u krvi. Čak i ako Vam gubitak težine nije glavni cilj, ako pripazite na to što i koliko jedete, bit će Vam lakše kontrolirati šećernu bolest.⁷

Odličan način da krenete je da počnete obraćati pozornost na količinu hrane koju pojedete u svakom obroku.²⁰

OBROCI UMJERENE VELIČINE

Možda će Vam biti korisno odmjeravati količine namirnica koje jedete. Za suhe sastojke (npr. žitarice i tjesteninu) možete koristiti vagu, tekućine poput mlijeka i voćnog soka možete mjeriti šalicom, a preljev za salatu, majonezu ili maslac od kikirikija žlicama i žličicama.

Kontrola veličine obroka i smanjenje broja kalorija ključni su za gubitak težine.^{7,20}

ŠTO JE OBROK, A ŠTO PORCIJA?

Obrok može biti različite veličine. To je količina hrane koju pojedete odjednom.²¹

Porcija je standardizirana količina hrane ili pića, koja je navedena na nutritivnoj deklaraciji (primjerice, jedna kriška kruha ili 100 ml soka).²¹ Podaci o nutritivnoj vrijednosti pokazuju količinu pojedine hranjive tvari u jednoj porciji.¹⁷

TOČNO ILI NETOČNO?

Najbolje je izvagati i odmjeriti količinu namirnica prije kuhanja.

(Vidjeti odgovor na dnu stranice)

Pažljivo birajte pića. Negazirani i gazirani sokovi, sportski napitci i mlijeko sadrže i ugljikohidrate i kalorije. Bolji su izbor obična i mineralna voda, nezaslađen čaj i dijetni negazirani napitci.²²

NETOČNO: Hranu uvek treba najprije skuhati, a zatim izvagati ili odmjeriti.⁷

METODA TANJURA

Danas je standardna veličina tanjura 25-30 cm, no oni u restoranima mogu biti široki i do 35 cm. U prošlosti je prosječna veličina tanjura bila oko 20-23 cm. To objašnjava zašto smo počeli jesti sve veću količinu hrane.

Ako koristite manji tanjur, lakše ćete kontrolirati veličinu obroka.

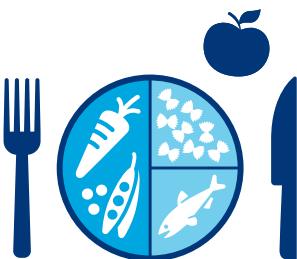
Ako Vam je jedan od ciljeva smanjiti tjelesnu težinu, trebali biste prvo razgovarati s liječnikom o planovima kako to postići.⁷

Planirajte zdravije obroke služeći se metodom tanjura. Tako nećete samo jesti raznovrsnu hranu u umjerenim količinama, već ćete vjerojatno i lakše držati razinu šećera u krvi i tjelesnu težinu pod kontrolom.²³



DORUČAK²⁴

1. Prvo uzmite mali tanjur (širine do 23 cm). Ako želite, možete uzeti i zdjelicu za žitarice.
2. Na četvrtinu tanjura (ili zdjelice) stavite hranu bogatu ugljikohidratima, npr. tost od cjevitog zrna, kašu od rezane zobi ili žitarice od cjevitog zrna bogate vlaknima.
3. Na drugu četvrtinu stavite zdrave proteine, npr. kuhano jaje, maslac od kikirikija, posni sir ili čak pureća prsa.
4. Dodajte malo voća.
5. Dodajte obrano ili manje masno mlijeko ili jogurt.

**RUČAK I
VEĆERA^{23,24}**

1. Prvo uzmite tanjur koji nije širi od 23 cm.
2. Pola tanjura napunite povrćem siromašnim škrobom, koje sadrži manje ugljikohidrata i kalorija. To su, primjerice, špinat, mahune, paprika i mrkva.
3. Na četvrtinu tanjura stavite zdrave ugljikohidrate, kao što su smeđa riža, integralna tjestenina, kruh od cjevitog zrna ili kukuruz šećerac.
4. Na drugu četvrtinu stavite zdrave proteine, npr. piletinu bez kože, krtu govedinu, morske plodove ili tofu.
5. Dodajte 1 do 2 žličice zdravih masti, npr. maslinovo ulje ili ulje repice, orašaste plodove, sjemenke ili avokado.
6. Za kraj dodajte komad voća i/ili 240 ml obranog mlijeka ili grčkog ili običnog jogurta s manjim udjelom masti.



NOVE ODLUKE

Odaberite što ćete od navedenoga poduzeti:

- Isprobat ću smeđu rižu umjesto bijele jer ima više hranjivih tvari i vlakana.
- Idući tjedan pojest ću voće ili povrće prije svakog obroka i međuobroka da ublažim glad i smanjim unos hrane s većim udjelom masti
- Popisat ću svoje omiljene ugljikohidratne namirnice i provjeriti sadržaj ugljikohidrata u njima kao i preporučene količine za jedan obrok da ih mogu lakše brojiti
- Kad jedem kod kuće, koristit ću manje tanjure, zdjele i čaše.

ŠTO TREBA ZAPAMTITI

Pazite koliko jedete

- Kontrola veličine obroka i smanjenje unosa kalorija ključni su za gubitak tjelesne težine.
- Obrok se odnosi na količinu hrane koju pojedete, a porcija je standardizirana količina određene hrane ili pića.
- Obrok se odnosi na količinu hrane koju pojedete, a porcija je standardizirana količina određene hrane ili pića.

Premostite prepreke na putu do zdrave prehrane

Možda Vam se čini da nemate vremena za sve ovo. Uštedite vrijeme tako da nakon kuhanja zamrznete ostatke hrane. Zamrznuto ili konzervirano voće i povrće može Vam uštedjeti i vrijeme i novac, a da pritom ne izgubite na njihovoj hranjivoj vrijednosti.

STRATEGIJA ZA USPJEH

Ne uspijeva Vam zdravije se hraniti? Ponudit ćemo Vam okvir uz pomoć kojega ćete lakše premostiti prepreke na putu do uspjeha.

Taj je okvir podrobnije opisan na sljedećoj stranici.





ŠTO OKVIR OBUHVAĆA?

V Važnost

Ako vjerujete da je nešto važno, veća je vjerojatnost da ćete uvesti promjenu.

Savjet: Zapišite zašto Vam je zdrava prehrana važna. Što su ti razlozi inspirativniji, konkretniji i osobniji, to bolje.

P Podrška

Kontinuirana podrška povezana je s uspjehom promjenom ponašanja tijekom vremena. Ponekad smo sami sebi najveći neprijatelj. Usredotočite se na pozitivne stvari i ono što je ostvarivo, a ne na ono što ne možete.

Savjet: Razmislite o konkretnim načinima na koje Vam prijatelji i članovi obitelji mogu pružati podršku i recite im to.

T Trošak

Zdrava prehrana može biti skuplja, no uz malo planiranja ne mora biti.

Savjet: Unaprijed napravite popis za kupovinu i kupite samo ono što je na njemu. Donesite ručak i međuobrok od kuće da ih ne biste morali kupovati. Unaprijed isplanirajte zdrave obroke.

E Okolina

Naša je okolina prepuna mamaca koji nas potiču da se nezdravo hranimo.

Savjet: Držite primamljivu hranu izvan pogleda, a neka Vam zdravije namirnice budu nadohvat ruke.

K Znanje

Ako poznajete svoje prehrambene navike, lakše ćete razumjeti što Vas potiče da se hranite nezdravo.

Savjet: Vodite detaljan dnevnik prehrane i zabilježite što i koliko ste pojeli te vrijeme, mjesto, društvo i Vaše raspoloženje.

NOVE ODLUKE

Odaberite što ćete od navedenoga poduzeti:

- Napisat ču motivacijsku poruku o tome zašto mislim da je zdrava prehrana važna
- Unaprijed ču isplanirati obroke za cijeli tjedan i popisati namirnice koje treba kupiti
- Kupit ču malu bilježnicu i zapisivati što jedem
- Prije međuobroka pojest ču malo voća

ŠTO TREBA ZAPAMTITI

Premostite prepreke na putu do zdrave prehrane

- Što su razlozi zbog kojih se želite zdravo hraniti konkretniji, osobniji i inspirativniji, to bolje.
- Ako zapisujete što i koliko jedete, lakše ćete razumjeti što Vas potiče da se nezdravo hranite.
- Vjerujte u sebe i ne ustročavajte se zatražiti podršku.



MOJE ODLUKE	ODLUKA PRIHVACENA? (✓ / ✗)	DATUM IZVRŠENJA
Dogovorit će sastanak s registriranim dijetetičarom.		
Otići će na tržnicu i pronaći tri vrste grickalica s niskim udjelom ugljikohidrata.		
Prilikom sljedeće kupovine, umjesto jedne namirnice visokog glikemijskog indeksa koju inače kupujem, odabrat će namirnicu niskog glikemijskog indeksa (koje su navedene na 5. str.)		
Isproatit će smeđu rižu umjesto bijele jer ima više hranjivih tvari i vlakana.		
Idući tjedan pojest će voće ili povrće prije svakog obroka i međuobroka da ublažim glad i smanjam unos hrane s većim udjelom masti.		
Popisat će svoje omiljene ugljikohidratne namirnice i provjeriti sadržaj ugljikohidrata u njima kao i preporučene količine za jedan obrok da ih mogu lakše brojiti.		
Kad jedem kod kuće, koristit će manje tanjure, zdjele i čaše.		
Napisat će motivacijsku poruku o tome zašto mislim da je zdrava prehrana važna.		
Unaprijed će isplanirati obroke za cijeli tjedan i popisati namirnice koje treba kupiti.		
Kupit će malu bilježnicu i zapisivati što jedem.		
Prije međuobroka pojest će malo voća.		

BILJEŠKE

BILJEŠKE

Reference:

1. American Diabetes Association. Carbohydrate counting. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/understanding-carbohydrates/carbohydrate-counting.html. Last accessed June 2017.
2. Diabetes UK. Carbohydrates and diabetes: what you need to know. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Carbohydrates-and-diabetes/. Last accessed February 2017.
3. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Carbohydrate Counting & Diabetes: What is carbohydrate counting? Available at: www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/diet-eating-physical-activity/carbohydrate-counting. Last accessed June 2017.
4. American Diabetes Association. Protein foods. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/meat-and-plant-based-protein.html. Last accessed June 2017.
5. American Diabetes Association. Non-starchy Vegetables. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/non-starchy-vegetables.html. Last accessed June 2017.
6. Diabetes Self-Management. Carbohydrate Counting, Glycemic Index, and Glycemic Load: Putting Them All Together. Available at: www.diabetesselfmanagement.com/nutrition-exercise/meal-planning/carbohydrate-counting-glycemic-index-and-glycemic-load-putting-them-all-together/. Last accessed June 2017.
7. University of Maryland Medical Center. Diabetes diet. Available at: <http://umm.edu/health/medical/reports/articles/diabetes-diet>. Last accessed June 2017.
8. Medline Plus Medical Encyclopedia. Counting carbohydrates. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000321.htm>. Last accessed June 2017.
9. American Diabetes Association. Sugar and Desserts. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/understanding-carbohydrates/sugar-and-desserts.html. Last accessed June 2017.
10. Diabetes UK: Fibre and Diabetes. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Carbohydrates-and-diabetes/fibre-and-diabetes/. Last accessed June 2017.
11. Diabetes UK: What is a healthy, balanced diet for diabetes? Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Eating-with-diabetes/What-is-a-healthy-balanced-diet/. Last accessed June 2017.
12. American Diabetes Association: Fats. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/fats-and-diabetes.html. Last accessed June 2017.
13. Diabetes UK: Glycaemic Index and Diabetes. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Carbohydrates-and-diabetes/Glycaemic-index-and-diabetes/. Last accessed June 2017.
14. Low Glycemic Foods. The healthy low glycemic foods diet: how to eat according to the glycemic index. Available at: <http://lowglycemic-foods.com/>. Last accessed June 2017.
15. University of Michigan. Diabetes: Carbohydrate food list. Available at: www.med.umich.edu/1libr/MEND/CarbList.pdf. Last accessed June 2017.
16. FamilyDoctor.org. Nutrition: how to read a nutrition facts label. Available at: [https://familydoctor.org/nutrition-how-to-read-a-nutrition-facts-label/](http://familydoctor.org/nutrition-how-to-read-a-nutrition-facts-label/). Last accessed June 2017.
17. Food & Drug Administration (FDA). Using the Nutrition Facts Label: a how-to guide for older adults. Available at: www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm267499.htm. Last accessed June 2017.
18. American Diabetes Association. Taking a closer look at labels. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/food-tips/taking-a-closer-look-at-labels.html. Last accessed June 2017.
19. American Diabetes Association. Cutting back on Sodium. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/food-tips/cutting-back-on-sodium.html. Last accessed June 2017.
20. NHS Choices. Cut down on your calories. Available at: www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/eat-less.aspx. Last accessed June 2017.
21. National Heart Lung and Blood Institute. Serving Sizes and Portions. Available at: www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/eat-right/distortion.htm. Last accessed June 2017.
22. Centers for Disease Control and Prevention. Rethink your drink. Available at: www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html. Last accessed June 2017.
23. American Diabetes Association. Create your plate. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/. Last accessed June 2017.
24. University of Illinois Extension. Your Guide to Diet & Diabetes: Meal planning. Available at: <http://extension.illinois.edu/diabetes2/subsection.cfm?SubSectionID=14>. Last accessed June 2017.

mijenjamo
dijabetes

© 2021. Novo Nordisk Hrvatska d.o.o.
HR21CD00005, Datum sastavljanja: 02/2021.

