

Alternativni načini prehrane osoba oboljelih od šećerne bolesti

¹SNJEŽANA GAĆINA

¹*Sveučilišna klinika Vuk Vrhovac, KB Merkur*

Sažetak Trend globalnog porasta broja osoba povećane tjelesne težine i broja oboljelih od šećerne bolesti tipa 2 zahtijeva prilagodbu novim trendovima prehrane. Imajući na umu da je prehrana ključni čimbenik liječenja i kontrole šećerne bolesti, potrebno je nove zahtjeve u prehrani prilagoditi zahtjevima bolesnika. Okruženi brojnim informacijama o tome što je zdrava prehrana, kako smanjiti tjelesnu težinu i kako se hraniti zdravo, sve više osoba povećane tjelesne težine i osoba sa šećernom bolesti nastoji slijediti jedan od modernih trendova zdrave prehrane. Neki od tih trendova su vegetarijanstvo, ketogeni način prehrane, bezglutenska prehrana, LCHF prehrana (Low Carb High Fat) i mediteranska prehrana.

Ključne riječi. Šećerna bolest, vegetarijanstvo, ketogena prehrana

U Hrvatskoj je skoro 255 000 osoba starijih od 18 godina registrirano s dijagnozom šećerne bolesti¹. Procjenjuje se da je taj broj preko 400.000 odraslih osoba sa šećernom bolešću i da je oko 40% oboljelih još neotkriveno. Kad se govori o porastu broja oboljelih, zapravo se misli uglavnom na tip 2 bolesti za koji je presudna promjena stila života: promjena prehrambenih navika i promjena sjedilačkog načina života. Nacionalnim anketama u većini zemalja ukazuje se na pretjeranu potrošnju energije, zasićenih masti, trans masti, šećera i soli, kao i nisku potrošnju povrća, voća i cjelovitih žitarica¹. I profesionalci i bolesnici pokušavaju iznaći alternativne modele prehrane koji bi mogli pridonijeti smanjenju tjelesne težine i boljoj kontroli šećerne bolesti, osobito šećerne bolesti tipa 2. Vegetarijanstvo je jedan od smjerova u prehrani koji bolesnici sa šećernom bolesti sve više prakticiraju kao stil života. Dobro planirana vegetarijanska prehrana prikladna je za sve faze životnog ciklusa: djetinjstvo, mladost, trudnoću, dojenje kao i za sportaše i osobe sa šećernom bolesti³. Vegetarijanska prehrana povezana je s manjim rizikom smrti od ishemijske bolesti srca, manjom razinom LDL kolesterola, manjom stopom hipertenzije i dijabetesa tipa 2 od nevegetarijanaca. Lakto ovo vegetarijanci imaju nešto veći izbor namirnica jer konzumiraju i mlijeko i jaja. Čista veganska prehrana isključuje sve namirnice životinjskog porijekla. Tada treba imati u vidu niži unos vitamina B-12, kalcija, vitamina D, cinka i dugolančanih omega 3 masnih kiselina. Omega 3 nadoknada mogu poslužiti mikroalge, sojino mlijeko, laneno sjeme, orasi i canola ulje. Vitamin C i druge organske kiseline koje se nalaze u voću i povrću mogu značajno poboljšati apsorpciju željeza i smanjiti inhibicijski učinak fitata⁴.

I neki smjerovi u prehrani poput makrobiotičke prehrane bazirane na žitaricama, mahunarkama, povrću, voću i ograničenim količinama ribe mogu se smatrati vegetarijanstvom. Raw food prehrana sastoji se uglavnom ili isključivo od sirovih i neprerađenih namirnica: voća, povrća, orašastih plodova, sjemenki, proklijalih zrna i graha, s nešto malo sirovog mesa i ribe.

Frutarijanska prehrana veganski je stil prehrane na bazi voća, orašastih plodova i sjemenki te povrća koje se botanički klasificira kao voće (avokado i rajčica). Ostalo povrće, žitarice, grah, i životinjski proizvodi su isključeni.

Slow food je cijeli pokret zdrave prehrane u svijetu nastao kao odgovor na masovno otvaranje fast food restorana u Europi osamdesetih godina dvadesetog stoljeća. Tradicionalni način pripreme i konzerviranja hrane, blagovanje za stolom i očuvanje starih sorti, karakterizira ovaj pokret. Iako je malo studija koje dokazuju prednosti ove prehrane, poznato je da zastupljenost svih vrsta namirnica u idealnom omjeru, osobito autohtonih sorti, garantiraju upotrebu svježeg voća i povrća i domaće hrane koja se može preporučiti i osobama sa šećernom bolesti.

Mediterranska prehranu koja je još oplemenjena agrumima i antioksidansima iz crnog vina, južnog voća ribe i maslinova ulja ima protektivni učinak na kardiovaskularni sustav⁵. Prehrana se bazira na žitaricama i njihovim proizvodima, tri do četiri porcije mahunarki tjedno te na masnoćama iz maslinova ulja dobivenih hladnim prešanjem. Svakodnevno se konzumira voće (agrumi, nar, crno grožđe, smokve) i lisnato povrće (rikula, radič, raštika, maslačak, brokula). Preporuča se upotreba plave ribe 1-2 puta tjedno, a nakon večere 1,5 dl crnog vina.

Atkinsonova dijeta, Dukan, LCHF dijeta i sl. nazivaju i ketogenim dijetama. One isključuju ugljikohidrate iz prehrane i preporučaju visok unos bjelančevina i masti zbog čega se potiče lipoliza i proizvodnja ketona. Obično se ovim načinom prehrane postiže brzi gubitak kilograma. Međutim ovakvi stilovi prehrane su opasni zbog visokog rizika od hipoglikemije za osobe na inzulinu, kod osoba sa oštećenjem bubrega i dislipidemijom. Demotivirajuće su zbog brzog povrata kilograma zbog tzv. yo-yo efekta. Neke studije govore u prilog poboljšanju kontrole glikemije pacijenata sa šećernom bolesti tipa 2 na ketogenoj prehrani pod strogim liječničkim nadzorom⁶.

Reference

- ¹ Poljičanin T, Smirčić Duvnjak L, Vinković M, Kolarić V. Šećerna bolest u Republici Hrvatskoj 2005 – 2014. Zagreb, studeni 2015; CroDiab izvještaj za 2014. godinu.
- ² Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases; Geneva 2002.
- ³ Craig WJ, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*. 2009;109(7):1266-1282.
- ⁴ Rogers D. Report on the American Dietetic Association/Commission on Dietetic Registration 2008 Needs Assessment. *Journal of the American Dietetic Association* 2009.
- ⁵ Estruch at all. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. *N Engl J Med*. 2013;368:1279-1290.
- ⁶ Talib A. At all. Effect of low-calorie versus low-carbohydrate ketogenic diet in type 2 diabetes. *Nutrition Volume*. October 2012;28(10):951-1074.