



Jelovnik prehrane kod gestacijskog dijabetesa

Evo nekoliko bazičnih principa i načina prehrane koji vam mogu pomoći u regulaciji gestacijskog dijabetesa u trudnoći. Promjenom načina prehrane te redovitom tjelovježbom moći ćete održati normalnu razinu šećera u krvi, koja je važna za pravilan razvoj embrija/fetusa:

- Jedite **3 glavna obroka dnevno + (1 međuobrok po potrebi)**
- Preporuča se pravilan razmak između obroka, po mogućnosti planirajte da obroci svaki dan budu u približno isto vrijeme
- Izbjegavajte doručak bogat ugljikohidratima, i nipošto ne sa sladilima (med, glukozno-fruktozni sirup, šećer u kavi, itd.)
- Nemojte preskakati obroke
- Sastav obroka (namirnice koje staljvate na tanjur) je od velike važnosti te utječe na Vašu sitost i posljedični energetska unos
- Neka vaša prehrana bude raznovrsna i šarena – baza neka budu **povrće, mahunarke i cjelovite žitarice (+ pseudo žitarice)** - neškrobasti ugljikohidrati, **nemasni proteini** (nemasni dijelovi puretine, piletine, bijela riba, plava riba, jaja, teletine i junetine te nemasni mliječni proizvodi), **kvalitetne masnoće** (nezasićene, poput maslinovog ulja i ribe bogate omega-3 masnim kiselinama) **te bobičasto voće**.
- Ako je razmak među obrocima više od 5 sati, uključite mali međuobrok ili „snack“
- Izbjegavajte voće u zadnjem obroku u danu; neka zadnji obrok bude proteinski uz dodatak neškrobastih ugljikohidrata.

Ugljikohidrati su namirnice koje najviše utječu na razinu šećera u krvi, zato oprezno sa ugljikohidratima (slatkiši, deserti, sokovi, škrobasto povrće poput krumpira, tjestenina, bijelo brašno, industrijski procesuirane žitarice i sl.)!

Namirnice koje valja uključiti u vašu prehranu su:

- Mahunarke – leća, grah, slanutak, grašak
- Tikva, batat
- Zeleno lisnato povrće (špinat, blitva)
- Kupusnjače (kopus, kelj, brokula)
- Svježe voće (bobičasto voće u 1. planu, no mogu se konzumirati agrumi i kiselije jabuke)
- Avokado



- Orašasti plodovi – orasi, bademi i lješnjaci
- Sjemenke – lanene sjemenke, bučine sjemenke, chia i suncokretove sjemenke
- Smeđa riža, integralna tjestenina, cjelovite žitarice
- Pseudo žitarice – kvinoja, amaranth, proso, heljda
- Maslinovo ulje, laneno ulje, bučino ulje

Namirnice koje valja izbaciti iz vaše prehrane su:

- Voćni sokovi, gazirani sokovi
- Keksi, slatkiši, bombone, sladoled
- Pekarski proizvodi
- Grickalice (čips, kokice, slani štapići,..)
- Zaslađeni jogurti te deserti
- Zaslađivači (šećer, med, sirup)
- Određeno voće (banane, lubenica i sl.)

Obratite pozornost na količinu obroka/porcije te na samu kvalitetu namirnica.

Planirajte vaše obroke na način da svaki obrok sadrži istu preporučenu količinu ugljikohidrata.

PRIMJER JELOVNIKA KOJI SADRŽI PREPORUČENU KOLIČINU UGLJIKOHIDRATA

(180 gr/ dnevno)

Doručak – Muffini od povrća + šaka borovnica sa strane

- 3 jaja
- Naribane tikvice
 - Kukuruz
- Integralno raženo brašno
 - Maslinovo ulje
 - Šaka borovnica

Ručak – Oslić pečen u škartocu sa rajčicom i limunom, krumpir salata

- 130 g oslića
- Rajčice + limun
- Krumpir salata sa bučnim uljem i lukom

Međubrok – Namaz od crvenog kupusa sa tostom

- Integralni tost
- Namaz od crvenog kupusa (prethodno namočeni indijski oraščići, češnjak, slanutak, crveni kupus, limun, maslinovo ulje)



Večera – Kuhana junetina sa heljdinom kašom sa brokulom

- 140 g junetine
- Heljda sa brokulom
- Radič salata sa naribanom mrkvom
- 1 žl. maslinovog ulja

PRIMJER JELOVNIKA KOJI SADRŽI PREPORUČANU KOLIČINU UGLJIKOHIDRATA (180 gr/ dnevno)

Doručak – Kaša od kvinoje sa islandskim tipom jogurta, malinama i orasima

- 180 g islandskog tipa jogurta
 - Maline
- Kuhana kvinoja
 - Orasi
- Malo meda

Ručak – Bolognese sa mljevenom puretinom i povrćem

- 120 g mljevene puretine
- Celer, mrkva, paprika, rajčica, luk, češnjak, koraba
 - Integralna tjestenina – spaghetti
- Zelena lisnata salata sa suncokretovim sjemenkama
 - 1 žl. maslinovog ulja

Međubrok – Tortilja punjena miješanim jajima i povrćem

- Integralna tortilja
 - 2 jaja
 - Luk
 - Rajčica
 - Kupus
- 1 žl. maslinovog ulja

Večera – Pečeni falafel sa blitvom i batatom te salatam od cikle

- Falafel – slanutak, češnjak, integralno pirovo brašno, začini, maslinovo ulje
 - Blitva sa kuhanim batatom
 - Salata od cikle
- 1 žl. maslinovog ulja (za pripremu blitve)

u suradnji s

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana