



# DIABETES?

ZNIŽAJTE KRVNI SLADKOR ŠE DANES.





## Kako se boriti proti diabetesu?

Diabetes oz. **sladkorna bolezen** je vse večji problem. Število sladkornih bolnikov v Sloveniji iz leta v leto narašča in se je povzpelo že krepko **preko 100.000**. Še posebej narašča število bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2, kar je v večji meri povezano z nezdravim življenjskim slogom.

Prav tako zaskrbljujoča je statistika za t.i. **prediabetes**. To je stanje, ko je raven sladkorja višja od normalne, a še ne dovolj visoko za diagnozo diabetesa. Ste tudi vi del te populacije? Prišel je čas, da ukrepate. Če ne boste pravočasno spremenili prehranjevalnih navad in načina življenja, boste nenehno obremenjevali vaš **srčno-žilni sistem**, prav tako pa obstaja velika verjetnost, da boste zboleli za **sladkorno boleznijo tipa 2**, ki lahko povzroči še druge nevarne bolezni in **zdravstvene težave**.

Na srečo raziskave kažejo, da lahko s spremembo življenjskega sloga zmanjšamo odstotek možnosti, da se bo iz prediabetesa razvil diabetes. Diabetes se da preprečiti ali ga odložiti. Z izbiro **pravih živil, ustrezne diete, redne vadbe in prehranskih dopolnil**, lahko hitro znižamo raven sladkorja na naraven način in preprečimo sladkorno bolezen. V zelo veliki meri je odvisno prav od nas samih, kako bo bolezen napredovala.



Če imate prekomerno težo, se malo gibate, nezdravo jeste in ste stari preko 45 let, imate več možnosti, za prediabetes. Nevarno je, ker se **simptomi zlahka spregledajo** in ljudje lahko več let ne vedo, da imajo težave, zato v tem primeru prosite vašega zdravnika, da vas napoti na pregled krvnega sladkorja.

S pomočjo te E-knjige se boste lažje borili proti diabetesu, saj vam bomo predstavili ključne korake do sprememb v vaši **prehrani, jedilniku in aktivnosti** za uspešno preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2.

Znižajte krvni sladkor še danes!



**E-knjiga je last podjetja BE HEALTHY D.O.O.**

Vsakršno kopiranje in objavlanje vsebine je prepovedano.

**[www.futunatura.si](http://www.futunatura.si)**

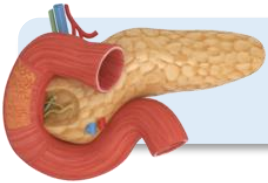
**OPOZORILO:** Informacije v tej E-knjigi so zgolj informativnega značaja in niso namenjene za uporabo v zdravstvene namene.

# Kaj je diabetes?

Diabetes je bolezen povezana z **moteno presnovo sladkorja**. Ko organizem ni več zmožen normalno sproščati ali koristiti **inzulina** po hrani, ki vsebuje ogljikove hidrate, sladkorje in maščobe, govorimo o **sladkorni bolezni ali diabetesu**.



Sladkorno bolezen (*Diabetes mellitus*) delimo na **diabetes tipa 1 in diabetes tipa 2**. V nadaljevanju bomo na kratko predstavili, kje so temeljne razlike med njima, saj gre za dve **povsem različni bolezni**.



**INZULIN** = osrednji hormon za presnovo ogljikovih hidratov, ki nastaja v trebušni slinavki glede na potrebe. Skrbi za to, da v krvnem obtoku ni presežka sladkorja.



## Diabetes tipa 1

Diabetes tipa 1 je **avtoimuna bolezen**, ki se običajno razvije pred 20 letom starosti. Imunski sistem napada celice v trebušni slinavki, ki proizvajajo inzulin. **Poškodba celic** povzroči zmanjšano sposobnost ali pa popolno nezmožnost za tvorjenje inzulina. Ljudje si morajo zato ta hormon **redno dovajati z vbrizgavanjem**.

## Diabetes tipa 2

Kar **95 %** sladkornih bolnikov ima diabetes tipa 2. Pri tej bolezni gre za drugačno motnjo v presnovi sladkorjev, kot pri tipu 1. V trebušni slinavki se tvori inzulin, vendar ne v zadostni količini ali pa telo ni zmožno **učinkovito izkoristiti razpoložljivega inzulina**. Povečana vrednost glukoze v krvi sčasoma prinese še več zdravstvenih težav.



**Obstaja veliko vzrokov za diabetes tipa 2. Med najpogostejše sodijo naslednje:**

Slaba prehrana, prekomerna telesna teža, vnetja, nezdrav življenjski slog, stres, diabetes v družini, hormonske težave, izpostavljenost toksinom, virusom in nevarnim kemikalijam, nekatera zdravila,...

## Prediabetes

Prediabetes je stanje, ko je koncentracija glukoze v krvi povišana, vendar **še vedno pod mejo**, ki določa sladkorno bolezen. Stanje je nevarno, saj obstaja zelo velika verjetnost, da se bo iz prediabetesa razvila sladkorna bolezen. Najnovejše raziskave so pokazale, da se z redukcijsko dieto in gibanjem da **uspešno zavirati napredovanje** bolezni.

### VREDNOSTI

Na diabetes kaže koncentracija sladkorja v krvi, višja od **7 mmol / l** na tešče oziroma **11 mmol / l** po hranjenju.



# Preprečite diabetes v 6 korakih!

## 1. IZ JEDILNIKA IZKLJUČITE ŠKODLJIVA ŽIVILA

Za naravno zaviranje diabetesa moramo prenehati uživati določena živila. Nekatera živila namreč močno vplivajo na raven sladkorja v krvi, povzročajo vnetja in slabijo imunski sistem. Zato iz jedilnika izključite naslednja živila:



**RAFINIRAN SLADKOR:** Rafiniran sladkor občutno poveča količino glukoze v krvi. Ponavadi so za to v največji meri odgovorne sladke pijače, sadni sokovi in drugi sladki napitki. Vsebujejo tipe sladkorja, ki zelo hitro vstopi v naš krvni obtok, kar močno **povečuje raven glukoze v krvi**. Čeprav so naravna sladila, kot so med ali javorjev sirup, praviloma boljša izbira, lahko prav tako vplivajo na raven sladkorja v krvi, zato jih uživajmo le občasno. Najboljša izbira sta **eritritol in stevia** - naravni sladili, ki imata minimalen vpliv na raven sladkorja. [VEČ >>](#)



**ŽITARICE:** Žitarice, še posebej **glutenske**, kot je na primer pšenica, vsebujejo velike količine ogljikovih hidratov, ki se v samo nekaj minutah po zaužitju razgradijo v sladkorje. Gluten lahko **povzroča črevesno vnetje**, kar vpliva na hormona kortizol in leptin in vodi v povišano raven sladkorja. Priporočljivo je, da iz naše vsakodnevne prehrane izločimo pšenične izdelke ter samo občasno vključimo **starodavna žita**, kot je ajda, proso, kamut, oves, ječmen in pira.

Izogibajmo se tudi vsem GSO in zapakirani hrani. Gensko spremenjena koruza, soja in repna ogrščica (kanola) se povezujejo z boleznimi jeter in ledvic, kar pripomore k razvoju diabetesa.



**KRAVJE MLEKO:** Znebimo se kravjega mleka in mlečnih izdelkov, kar velja še posebej za ljudi z **diabetesom tipa 1**. Mlečni izdelki so lahko odlično hranilo za uravnavanje krvnega sladkorja, a samo v primeru, če uživamo **kozje ali ovčje mleko in izdelke**. Iz prehrane kravje mleko povsem izključimo in kupujemo sveže mlečne proizvode od živali proste, pašne reje.



**ALKOHOL:** Alkohol lahko nevarno **povišuje količino krvnega sladkorja** in vodi v zastropitev jeter. Pred leti je medicinska raziskava pokazala, da je kar 43 odstotkov primerov diabetesa povezanih s prekomernim uživanjem alkohola, kar je približno tri pijače ali več na dan. Pivo in sladki likerji imajo še posebno veliko **ogljikovih hidratov**, zato se jih moramo izogibati.



**HIDROGENIRANA OLJA:** Izogibajmo se **hidrogeniranim in žarkim** oljem, vključno z rastlinskim oljem, sojinim oljem, oljem bombaževih semen in ogrščičnim oljem. Gre za **predelana olja** pri visokih temperaturah, ki jih kombinirajo z belilnimi sredstvi in umetnimi barvili.

## 2. V PREHRANO VKLJUČITE POMEMBNA KORISTNA ŽIVILA

Za preprečevanje diabetesa tipa 2 v prehrano vključimo naslednja živila:

**Z VLAKNINAMI BOGATA HRANA:** Raziskave kažejo, da 90 odstotkov prebivalstva ne zaužije dovolj vlaknin na dan. Živila, ki so bogata z vlakninami, upočasnjujejo absorpcijo glukoze, uravnavajo krvni sladkor in pripomorejo k razstrupljanju. Zaužijmo **najmanj 30 gramov vlaknin na dan**, ki jih lahko najdemo v zelenjavi (brstični ohrovt, grah in artičoke), avokadu, jagodah, oreščkih in semenih, še zlasti v chia semenih in lanenih semenih.



**ŽIVILA BOGATA S KROMOM:** Krom je hranilo, ki sodeluje pri metabolizmu običajnih ogljikovih hidratov in maščob. Hrana, ki vsebuje veliko kroma, povečuje **toleranco našega telesa na glukozo** in na naraven način uravnava raven sladkorja v krvi. Ima pomembno vlogo pri prenašanju insulina in pomaga pri vključevanju glukoze v celice, da jo telo lahko uporabi za energijo.

Brokoli vsebuje največjo količino kroma, najdemo pa ga še v surovem siru, zelenem fižolu, pivskem kvasu in govejem mesu pašne reje.

**ŽIVILA BOGATA Z MAGNEZIJEJEM:** Magnezij pomaga uravnati krvni sladkor, ker sodeluje pri presnovi glukoze. Raziskave kažejo, da je diabetes pogosto **povezan s pomanjkanjem magnezija**. Uživanje z magnezijem bogate hrane, kot je špinata, blitva, bučna semena, mandlji, jogurt in črni fižol lahko zavira simptome diabetesa tipa 2.



**ZDRAVE MAŠČOBE:** Srednje-verižne maščobne kisline, ki jih najdemo v kokosovem olju ali olju rdeče palme, **uravnavajo krvni sladkor** in so obenem primernejši vir moči za naše telo v primerjavi s sladkorjem. Uživanje kokosovega olja, gheeja ali kozjega mleka pašne reje prav tako pripomore pri uravnavanju krvnega sladkorja, zato jih vključimo v naše obroke in smutije.

**PUSTE BELJAKOVINE:** Uživanje pustih beljakovin ima minimalne učinke na raven glukoze v krvi in lahko **upočasni absorpcijo sladkorja**. Najboljši vrste pustih beljakovin so v naravi ujete ribe, ki vsebujejo omega 3 maščobne kisline (zmanjšujejo vnetje), govedina pašne reje, domači piščanec, jajca, leča in kostna juha.



Pred pripravo obrokov preverite glikemični indeks (GI) za posamezno živilo.

Obširen seznam živil in njihovega GI lahko najdete **TUKAJ >>**

**ŽIVILA Z NIZKIM GLIKEMIČNIM INDEKSOM:** Glikemični indeks hrane (GI) nam pove, kakšen je njen potencial za dvigovanje ravni glukoze. Držite se živil z **nizkim GI**, kot je neškrobna zelenjava, koščičasto sadje in jagodičje, oreščki, semena, avokado, kokos, pusto meso, jajca in ribe.

### 3. SESTAVITE SI ZDRAV JEDILNIK

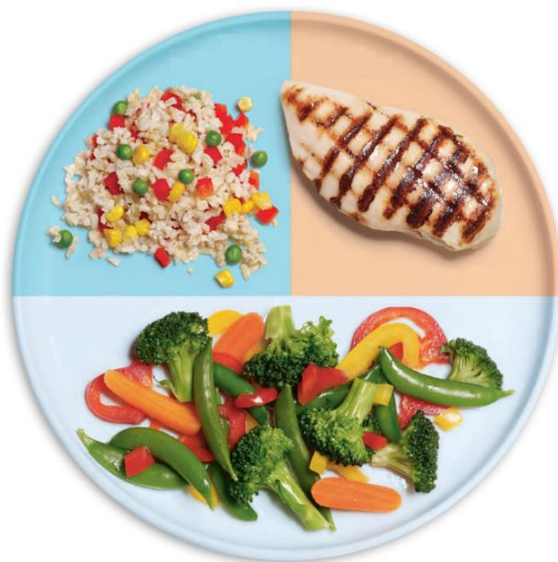
Če želimo s hrano učinkovito uravnavati krvni sladkor, se moramo držati določenih pravil zdravega jedilnika. Zdrav in uravnotežen obrok mora vsebovati naslednja hranila:

#### 1/2 NEŠKROBNE ZELENJAVE

Pol krožnika zapolnite z neškrobno kuhano zelenjavo, kot je brokoli, zelje, korenje, cvetača, stročji fižol, solata in bučke.

#### 1/4 POLNOZRNATIH ŽIVIL IN ŠKROBNE ZELENJAVE

Četrtno krožnika s polnozrnatimi žitaricami, kot je rjavi riž, bulgur, grah, sladki krompir ali polnozrnati kruh. Na ta del se prilega tudi fižol, saj je odlično hranljivo živilo, bogato z beljakovinami.



#### 1/4 PUSTIH BELJAKOVIN

Na eno četrtno krožnika si naložite beljakovinska živila, kot so ribe, piščanec, jajca, pustu goveje meso ali svinjsko meso in sojine izdelke, kot je tofu.

#### ZDRAVE MAŠČOBE

Pri pripravi hrane izbirajte zdrave maščobe in tudi te v omejenih količinah. Pri kuhanju uporabite olivno olje in druga stabilna hladno stiskana olja.

Odlični viri maščob so tudi oreščki, semena in avokado.

#### DODATNO SADJE ALI MLEKO

Poleg krožnika si pripravite tudi manjše jabolko ali mleko z nizko vsebnostjo maščob, kot je kozje mleko ali jogurt brez maščob.

Zavedati se je potrebno, da ni univerzalnega pravila prehranjevanja za vse diabetike. Zato je priporočljivo, da ugotovite, katera živila vam ustrezajo, jih lahko pripravite, so koristna in so vam obenem tudi dobra. Sestavite si tedenski jedilnik iz 4 obrokov – zajtrka, kosila, malice in večerje. Za navdih si pogledjte primer dnevnega jedilnika:

#### ZAJTRK

Polnozrnat kos kruha, 1 trdo kuhano jajce, košček kozjega sira, cimetov čaj.



#### KOSILO

Kuhani polnozrnati riž z grahom, pražena zelenjava na olivnem olju s piščancem, skodelica svežih jagod.

#### MALICA

Jabolko ali sveže korenje, zvrhana žlica oreščkov.



#### VEČERJA

Skuhajte 1 skodelico fižola ali testenin iz leče s skodelico vegi paradižnikove omake (dodajte česen, zelenjavo, bučke), 1 naravno popečen kos purana.



## 4. UŽIVAJTE KLJUČNA PREHRANSKA DOPOLNILA



**CIMET:** Cimet **znižuje krvni sladkor** in izboljšuje **občutljivost na inzulin**. Raziskave ameriške univerze Western University of Health Sciences so pokazale, da je redno uživanje cimeta povezano z občutnim znižanjem koncentracije glukoze v krvi, **LDL (slabega) holesterola** in ravni trigliceridov.

Cimet prav tako **zvišuje raven HDL (dobrega) holesterola**. Da bi izkoristili številne zdravilne učinke cimeta, dodajmo eno čajno žličko na dan hrani, smutiju ali čaju. Prav tako lahko zaužijemo cimet v kapsulah ali v obliki olja. [VEČ >>](#)



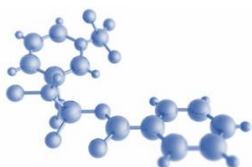
**KROMOV PIKOLINAT:** Uživanje kromovega pikolinata z obroki trikrat dnevno lahko izboljša **občutljivost na inzulin**. V reviji Diabetes, tehnologija in zdravljenje je bilo predstavljenih 13 študij, ki kažejo izdatno izboljšanje glikemičnega nadzora in občutno zmanjšanje hiperglikemije ter hiperinzulinemije pri pacientih, ki so uživali kromov pikolinat. Med druge pozitivne učinke kromovega pikolinata

prištevamo še **znižanje holesterola in raven trigliceridov** ter zmanjšanje potrebe po hipoglikemičnih zdravilih. [VEČ >>](#)



**RIBJE OLJE:** Uživanje dopnilo z ribjim **oljem izboljšuje kazalce diabetesa**, saj znižuje raven trigliceridov in zvišuje HDL (dober) holesterol. Raziskave kažejo, da so **omega 3 maščobne kisline** v ribjem olju nujne za ustrezno delovanje insulina, preprečujejo intoleranco na inzulin in zmanjšujejo vnetja.

Za lajšanje simptomov diabetesa z ribjim oljem moramo zaužiti **1000 miligramov na dan**. [VEČ >>](#)



**ALFA LIPOIČNA KISLINA:** Alfa lipoična kislina je antioksidant, ki pomaga pri pretvorbi glukoze v energijo za telo. Povečuje **občutljivost na inzulin** in zmanjša simptome diabetične nevropatije, kot so šibkost ali bolečina in otrplost, ki ju povzroči okvara živcev. Čeprav alfa lipoično kislino najdemo v

nekaterih virih prehrane, kot so **brokoli, špinača in paradižniki**, z uživanjem prehranskega dopnila povečamo količino, ki kroži po našem telesu, kar lahko zelo ugodno vpliva na proces naravnega preprečevanja razvoja sladkorne bolezni. [VEČ >>](#)



**GURMAR:** Rezultati kliničnih študij glede učinkovanja gurmarja na diabetes so zelo obetavni. Ena od raziskav, ki so jo opravili z bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2, je pokazala, da **18 mesečno redno uživanje gurmarja** lahko zmanjša potrebo po konvencionalnih zdravilih za lajšanje simptomov diabetesa.

Gurmar poleg zaviranja krvnega sladkorja pozitivno vpliva tudi na **zaznavo sladkega okusa**, spodbuja delovanje trebušne slinavke in **nastajanje insulina** ter zmanjšuje željo po sladkem. [VEČ >>](#)

Prehransko dopnila niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.  
Nosečnice in doječe matere naj se pred uporabo prehranskih dopnil posvetujejo z zdravnikom.

## 5. BODITE REDNO TELESNO AKTIVNI



Vadba je koristna v primeru **kroničnih bolezni**, prav tako na naraven način pomaga izboljšati stanje sladkornim bolnikom. Študije kažejo, da telesna vadba **izboljša raven glukoze v krvi** in lahko pomaga pri **zaviranju diabetesa tipa 2**. Prav tako pozitivno vpliva na krvni tlak, živčevje, kognitivne funkcije, zdravje srca in ožilja, nivo holesterola in splošno psihofizično počutje. Redna telesna aktivnost nas ohranja **zdrave in vitalne**.

Vadba naravno podpira naš metabolizem s **kurjenjem maščob in gradnjo mišic**. Za preprečitev in zaviranje diabetesa naj vadba postane ena od vaših dnevni rutin. To ne pomeni, da morate ure preživeti v telovadnici. **Preproste vaje, lažje fizične aktivnosti ali daljši sprehod** so prav tako koristne aktivnosti, še posebej po obrokih.

**RAZTEZNE VAJE ALI JOGA** so zelo dobrodošla izbira za vsakodnevno vadbo. Izvajate jo lahko doma, najbolje zjutraj ali zunaj na prostem.

Pet dni na teden 10-40 minut dnevno izvajajte **KARDIO VADBO**, kot je tek, kolesarjenje, aerobika, ipd. Tak trening pospeši izgubo maščob in naravno poveča občutljivost na inzulin. Vadbo lahko izvajate v več zaporednih serijah doma na sobnem kolesu ali zunaj na prostem.

Priporoča se tudi **TRENING ZA MOČ**, ki ga lahko izvajate s prostimi utežmi. Ta vadba bo pomagala pri izgradnji in ohranjanju mišic, ki podpirajo uravnotežen krvni sladkor in metabolizem sladkorjev.



## 6. VZDRŽUJTE NORMALNO TELESNO TEŽO



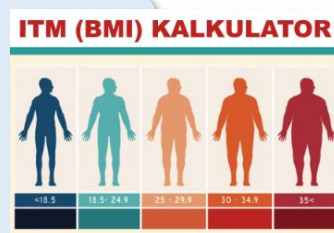
Vzdrževanje zdrave telesne teže je zelo pomembno za zaviranje diabetesa in **preprečevanje napredovanja bolezni**. Pri tem nam pomaga tako redna telesna aktivnost, kot tudi ustrezna prehrana z **nizkim glikemičnim indeksom**.

Če imamo z izgubo in ohranjanjem teže težave, si lahko pomagamo z uživanjem **posebnih vodotopnih vlaknin**, ki ustvarijo prijetno polnost v želodcu in tako dolgotrajen občutek sitosti, naprimer **indijski trpotec** ali pa **glukomanan**. [VEČ >>](#)

**Ste v dvomih ali imate preveliko telesno težo, je premajhna ali ravno pravšnja?**

Kalkulator telesne mase ITM je pripomoček, ki na podlagi vaše teže in višine izračuna, v kateri razred prehranjenosti spadate.

[Svoj ITM lahko preverite TUKAJ >>](#)





## DIABEN, 60 kapsul

**Edinstvena kombinacija treh naravnih učinkovin za vzdrževanje normalne ravni sladkorja v krvi:**

**GURMAR:** Gymnema sylvestre ali Gurmar je rastlina, ki izvira iz Indije. Izvlečki iz listov se uporabljajo v ajurvedi že več kot 2000 let.

**CIMET:** Izvleček cimeta je pridobljen iz skorje cimetovega drevesa in se že tisoče let uporablja po vsem svetu, saj je znan po številnih pozitivnih učinkih na človeško telo.

**ALFA LIPOIČNA KISLINA:** Alfa lipoična kislina oz ALA se v Evropi tradicionalno uporablja že desetletja in sicer kot del naravnih proizvodov za podporo organizma.



**Ocena 5**  
po mnenju naših kupcev!

**NAROČILO >>**



- Proizvod je izdelan v laboratorijih, ki so certificirani za analize in kritične kontrolne točke proizvodnje (HACCP certifikat).
- Kakovost in učinkovitost proizvoda je večkrat testirana.
- Razvoj izdelka je bil zgrajen na najnovejših informacijah, znanstvenih raziskavah in kliničnih študijah.