


VIOLETA OREŠKOVIĆ ĆURČIĆ

ČAROBNA KUHINJA

za osobe sa dijabetesom

i sve one koji žele zdravo da se hrane



Copyright © 2017 Violeta Orešković
Copyright © ovog izdanja 2018, LAGUNA

Napomena o odgovornosti

Sve informacije vezane za recepte u kuvaru (izbor namirnica, način pripreme, nutritivni sastav gotovog jela...) potiču iz ličnog iskustva, isprobane su i primenjene na ličnom primeru i dale su dobre rezultate. S obzirom na individualni odnos svake osobe prema dijabetesu i na individualnu reakciju svakog organizma, nije izvesno da će izbor jela i način pripreme hrane prikazani u ovoj knjizi kod svakog imati jednako dobar efekat. Zato se za sve savete vezane za korišćenje sadržaja ovog kuvara obratite svom lekaru, endokrinologu ili dijetetičaru. Autorka kuvara ne može prihvatiti odgovornost za posledice koje mogu proizaći iz korišćenja sadržaja ove knjige.



Sadržaj

Predgovor	7
Osnovni pojmovi u vezi sa ishranom	9
Objašnjenje tabela	12
I Supe, čorbe	15
II Pite, testa	37
III Paste	59
IV Kuvana jela	91
V Prilozi	143
VI Obrok salate	165
VII Poslastice	187
Sedmodnevni jelovnik	229
Indeks	239
O autorki	245



Predgovor

Osnovna ideja s kojom je nastala ova zbirka recepata jeste da se osobama sa dijabetesom razbije strah od hrane i da shvate da mogu sve da jedu, tj. da za njih ne postoji zabranjena hrana, već samo pravilno doziranje terapije.

Ono što kuvar *Čarobna kuhinja za osobe sa dijabetesom i sve one koji žele zdravo da se hrane* izdvaja od uobičajene literature koja se bavi ishranom osoba sa dijabetesom jeste to što je nastao iz ličnog iskustva. Moj sin, sada tridesetogodišnji mladić, dobio je dijabetes pre deset godina. Sva jela detaljno prikazana ovim kuvarom on koristi u svojoj ishrani, a merenjem je utvrđen uticaj na kretanje nivoa šećera u krvi. S obzirom na njegove odlične rezultate, doktori kuvar preporučuju osobama sa dijabetesom kao praktičnu pomoć u svakodnevnoj pripremi hrane.

Savremena shvatanja se prema dijabetesu odnose kao prema poremećaju metabolizma ugljenih hidrata. Ishrana namenjena osobama s dijabetesom podrazumeva zdrave, uravnotežene obroke, kakvi se preporučuju svima koji vode računa o svom zdravlju.

Od ovih drugih ih razlikuje to što je, da bi pravilno dozirali terapiju, neophodno da znaju šta i koliko unose u organizam u okviru obroka, a to se prvenstveno odnosi na broj i vrstu ugljenih hidrata. Znači, potrebno je da poznaju hranu koju jedu, a to se vrlo brzo i lako uči. Vizuelno sagledavanje količine hrane u tanjiru savladava se posle samo nekoliko merenja, pa se lako zapamti kako izgleda 100 g kuvanog pirinča ili 100 g pirea, kolika je jabuka od 150 g ili parče hleba od 40 g. Veliku pomoć predstavljaju i nutritivni podaci na skoro svim pakovanjima različitih gotovih proizvoda, a dati su i detalji o namirnicama koje se često nalaze na našoj trpezi.

Čarobna kuhinja se od drugih kuvara razlikuje i po tome što su u njoj prvi put kod nas dati podaci o glikemijskom indeksu pripremljenih jela i o glikemijskom opterećenju. Ova dva pojma su svoj puni značaj za ishranu osoba sa dijabetesom u svetu dobila u skorije vreme (prvi put se pominju početkom 80-ih godina), a kod nas još uvek nemaju pravo mesto u sistemu edukacije.



U kuvaru su dati i tabelarni podaci za pojedinačne namirnice korišćene u spremanju svakog jela, kao i za 100 g spremljenog jela, što je potpuna novina kod nas. Sve ovo omogućava veoma precizan i detaljan uvid u nutritivni sastav svakog pripremljenog jela, prvenstveno u količinu ugljenih hidrata, što je od presudnog značaja za doziranje terapije prilikom svakog obroka.

Zbog svega toga ovaj kuvar ne predstavlja samo zbirku recepata već ima i edukativni karakter, tj. omogućava osobama sa dijabetesom da sami kombinuju razne vrste namirnica i van recepata, da sami kombinuju jela u okviru svakog obroka, kao i obroke u okviru jednog dana, a da pritom mogu vrlo precizno da odrede svoju terapiju.

Cilj ovakvog načina predstavljanja svakodnevnih recepata jeste u tome da osobe sa dijabetesom lako savladaju „brojanje ugljenih hidrata“, da nauče kako da tačno doziraju svoju terapiju i da, kao rezultat toga, oseće da vladaju svojim poremećajem i da ga lako drže pod kontrolom. Samim tim i strah od hrane će nestati.

Pravilna, uravnotežena, zdrava ishrana omogućava da se preduprede poremećaji i bolesti koje se mogu pojaviti u kasnijim godinama života, i treba da bude sastavni deo naše svakodnevne, a Čarobna kuhinja daje svima koji vode računa o svom zdravlju mogućnost izbora.

Prijatno!

Novosvičić Čuvčić

Osnovni pojmovi u vezi sa ishranom

Kalorije (u tabelama u receptima **kcal**) Svakodnevno u organizam unosimo hranu i piće koji sagorevanjem oslobađaju odgovarajuću energiju, tj. organizam energiju dobija metabolizmom masti, ugljenih hidrata, proteina i alkohola. Ta energija izražava se u kilokalorijama (kcal) ili kilodžulima (kJ); 1 kcal = 4,184 kJ.

Sagorevanjem jednog grama ugljenih hidrata dobija se približno 4 kcal, kao i sagorevanjem jednog grama proteina i alkohola, dok se sagorevanjem jednog grama masti dobija 9 kcal.

Ugljeni hidrati (u tabelama u receptima **UH**) Od svih prehrambenih sastojaka koje svakodnevno unosimo u organizam, najznačajniji izvor energije. Trebalo bi da čine 50-60% ukupnog dnevnog unosa energije. Jedan gram ugljenih hidrata razgradnjom daje oko 4 kcal (kilokalorije) energije, isto kao i jedan gram proteina, a jedan gram masti daje oko 9 kcal, dva puta više od ugljenih hidrata i belančevina. Ugljeni hidrati

se dele na jednostavne šećere ili monosaharide, oligosaharide i složene šećere ili polisaharide.

Proteini ili **belančevine** (u tabelama u receptima **P**) Najvažnije gradivne materije u telu, neophodne za rast i razvoj svih telesnih tkiva. Glavni su izvor materija za izgradnju mišića, krvi, kože, kose, noktiju i unutrašnjih organa, uključujući srce i mozak. Imaju značajnu ulogu u zameni oštećenih i odumrlih ćelija u organizmu, a neophodni su i u procesu stvaranja enzima (molekuli koji ubrzavaju biohemijske procese), hormona (molekuli koji omogućavaju komunikaciju i usklađivanje biohemijskih procesa između različitih tkiva i organa) i antitela (molekuli koji su proizvod imuno-sistema organizma i odgovorni su za obranu od stranih materija, bakterija i virusa).

Masti (u tabelama u receptima **M**) U organizmu imaju višestruku ulogu. Pored obezbeđivanja potrebne energije, ulaze u sastav svih ćelijskih membrana, ima-

ju zadatak prenosa (transporta) vitamina rastvorljivih u mastima – A, D, E i K. Štite organe poput jetre, srca, bubrega, štite organizam od temperaturnih šokova pri naglim promenama temperature okoline, učestvuju u procesu zadržavanja kalcijuma u zubima i kostima, jer prenose vitamin D.

Dijetna vlakna (u tabelama u receptima **DV**) Nemaju energetska vrednost, a s obzirom da ljudskom organizmu nedostaju enzimi za njihovo varenje, prelaze u donje delove digestivnog trakta nesvarena. Dijetna vlakna u želucu upijaju vodu i bubre, pa daju osećaj sitosti. Uspoređuju varenje i smanjuju skokove šećera u krvi. Ima ih u voću i povrću, naročito u mahunarkama, u integralnim žitaricama, mekinjama, koštunjavom voću... Dijetna vlakna mogu biti rastvorljiva i nerastvorljiva u vodi.

U **rastvorljiva dijetna vlakna** spadaju pektin (voće i povrće), sluz, koren i list belog sleza, seme lana, gume (gumi arabicum, gumi tragacantha, gumi guar), agar (crvene alge), hemiceluloza. Pektini se koriste i u industriji za želiranje, očvršćavanje i ugušćivanje voćnih sokova i proizvodnju žele bombona. Dobijaju se iz jabuka, limuna i šećerne repe. Gume i sluzi u industriji imaju ulogu kao emulgatori, stabilizatori i zgušnjivači, a u medicini kao laksativi (seme lana, agar) za ublažavanje kašlja (beli i crni slez), protiv proliva i za izradu farmaceutskih preparata.

U **nerastvorljiva dijetna vlakna** spadaju celuloza (opna, koren, list i stablo voća i povrća pojedinih biljaka, lignin, inulin – biljke iz familije Compositae –

rafinoza, stahioza i verbaskoza (u zrnu graška, pasulja, soje, šećernoj repi).

Dnevne potrebe u dijetnim vlaknima za odrasle osobe jesu između 20 i 30 g, a za decu preko 2 godine računaju se tako što se na broj godina doda 5 g dijetnih vlakana. Dijetna vlakna se oduzimaju od ukupne količine ugljenih hidrata i ne računaju se pri doziranju insulina i lekova. U tabelama u ovom kuvaru dijetna vlakna su već oduzeta od ukupnog broja ugljenih hidrata i data su odvojeno.

Glikemijski (slatki) indeks (u tabelama u receptima **GI**) Brzina kojom se povećava nivo šećera u krvi posle uzimanja određenih namirnica, zavisi od količine i vrste ugljenih hidrata u njima i od količine dijetnih vlakana. Određuje se u odnosu na glukozu za koju je vrednost GI = 100. Glikemijski indeks namirnica utvrđuje se eksperimentalnim putem (po određenoj metodologiji), a za gotovo jelo, ili za obrok, određuje se računanjem.

Glikemijski indeks može biti **nizak** (do 55 – jogurt, mleko, skoro sve voće, skoro sve povrće, kuvani špageti, ovseno i ječmeno integralno brašno, koštunjavo voće...), **srednji** (56–69 – banane, kajsije, kuvana cvekla, ražano i heljdino integralno brašno...) i **visok** (preko 70 – lubenica, paškanat koren, beli pirinač, kukuruzno brašno...).

Da bi regulacija glikemije (nivoa šećera u krvi) bila optimalna, potrebno je kombinovati namirnice s nižim i višim glikemijskim indeksima. Na primer, ako za doručak želite da pojedete ovsene pahuljice – čiji je GI

50, prelijte ih jogurtom čiji je GI 14. Ako pravite voćnu salatu, kombinujte voće sa srednjim GI, kao što su banana (62), ananas (62) ili kivi (52) sa voćem s niskim GI kao što su grejpfrut (25), višnje (22) ili jagodičasto voće (jagode, maline, ribizle, kupine), čiji je GI 32. Kada govorimo o zaslađivačima, njihov GI se, takođe, meri u odnosu na glukozu, pa tako beli šećer ima GI 68, fruktoza 23, a sorbitol (prirodni alkohol) ima GI 9.

Glikemijsko opterećenje (u tabelama u receptima **GO**) Za razliku od glikemijskog indeksa, zavisi i od količine unetih ugljenih hidrata, tj. predstavlja opterećenje organizma glukozom. Ukoliko pojedete jednu manju jabuku, koja je teška oko 100 g, glikemijsko opterećenje će biti 4,2. Ukoliko pojedete duplo veću jabuku, tešku oko 200 g, glikemijsko opterećenje će biti 8,4 iako je glikemijski indeks obe jabuke isti, tj. 38.

To znači da i namirnice s niskim glikemijskim indeksom mogu izazvati znatniji porast nivoa glukoze u krvi kada se unose u velikim količinama, kao što i namirnice s visokim glikemijskim indeksom mogu izazvati malo opterećenje ako imaju malo ugljenih hidrata ili se unose u malim količinama (na primer: lubenica, čiji je GI 72, u 100 g sadrži oko 93% vode i samo 7 g ugljenih hidrata i ima glikemijsko opterećenje 5, što je samo malo veće od glikemijskog opterećenja jabuke, koja ima duplo niži glikemijski indeks – 38, ali i 11 g ugljenih hidrata u 100 g). Za pravilnu regulaciju glikemije potrebno je poznavati i glikemijski indeks i glikemijsko opterećenje za određenu namirnicu. Preporučena dnevna vrednost za glikemijsko opterećenje jeste oko 100, a može se kretati od niskog (60) do visokog (180).



Objašnjenje tabela



NUTRITIVNI PODACI O NAMIRNICAMA (100g)	kcal	UH g	P g	M g	DV g	GI	GO
Jabuka	52	11	0	0	2	38	4,2
Mak	533	13	18	44	10	10	1,3
Jaje (2 komada)	162	0,7	12,8	11,4	0	0	0

Za svako jelo u kuvaru data je tabela gde su navedeni nutritivni podaci o namirnicama koje se koriste u receptu. U kolonama su dati podaci za:

kcal – BROJ KILOKALORIJA,

UH g – BROJ GRAMA UGLJENIH HIDRATA,

P g – BROJ GRAMA PROTEINA,

M g – BROJ GRAMA MASTI,

DV g – BROJ GRAMA DIJETNIH VLAKANA,

GI – GLIKEMIJSKI INDEKS,

GO – GLIKEMIJSKO OPTEREĆENJE,

a u vrstama su podaci za svaku od namirnica koja ulazi u sastav jela (u datom primeru jabuka, mak, jaje).


Na kraju svakog recepta nalazi se tabela koja prikazuje nutritivne podatke za 100 grama gotovog jela (u datom primeru Kolač s makom i jabukama) i to na isti način kao u prethodnom primeru. Kolona koja prikazuje grame ugljenih hidrata istaknuta je tamnijom bojom zbog njihovog značaja za doziranje terapije.

Jedna jedinica insulina obično je dovoljna za 12 do 15 grama ugljenih hidrata, iako je to individualno (zavisi od telesne težine, vrste insulina...), pa je potrebno posavetovati se sa endokrinologom u vezi sa doziranjem insulina ili tabletiranih medikamenata.

Ukoliko se u tabeli pojavi podatak u zagradi, kao u primeru za slatku pavlaku, to znači da je podatak za glikemijski indeks samo okviran, a samim tim je i podatak za glikemijsko opterećenje okviran. Ovi podaci nastali su kao logičan zaključak koji proizlazi iz podataka o sličnim namirnicama.

Na primer, glikemijski indeks za mleko je 28, a masnoća mleka je od 1% do 3,2%. S obzirom na to da masnoća u namirnici smanjuje brzinu kojom ta namirnica podiže nivo šećera u krvi, tj. smanjuje njen glikemijski indeks, a slatka pavlaka ima znatno veći procenat masti od mleka, logičan zaključak jeste da slatka pavlaka mora imati niži glikemijski indeks od mleka. U zagradi su uvek date najviše moguće pretpostavljene vrednosti, tako da podaci o glikemijskom indeksu i opterećenju za gotovo jelo mogu biti samo niži (samim tim i povoljniji) nego oni koji su dati u tabeli.

NUTRITIVNI PODACI	kcal	UH g	P g	M g	DV g	GI	GO
KOLAČ S MAKOM I JABUKAMA (100g)	272	23,2	6,2	17,1	2,7	36	8,3



Svaki recept
sadrži tabelu
sa nutritivnim
sastavom.



Supe i čorbe

The background is a soft-focus photograph of a kitchen. In the upper center, a white chef's hat is visible. Below it, a person's hands are seen working on a stainless steel counter. Various ingredients, including what appears to be a yellow vegetable and some brown items, are scattered on the counter. The overall lighting is warm and the focus is shallow, emphasizing the text in the foreground.



Juneća
supa

SASTOJCI

- 400 g juneće rozbratne
- 100 g šargarepe
- 100 g korena peršuna
- 100 g paškanata
- 100 g korena celera
- 20 g peršuna
- 20 g lista celera
- 20 g mirođije
- 70 g crnog luka
- 20 g belog luka
- suvi rezanci

PRIPREMA

U posudu za kuvanje sipati 4 litra vode i kada proključa spustiti u nju meso i povrće (bez listova peršuna, celera i mirođije). Luk prvo preseći na pola i malo ga zapeći u suvom tiganju. Kada je supa skoro kuvana, tj. kada meso omekša, dodati listove začinskog povrća.

Ukoliko se supa kuva u ekspres loncu, potrebno je oko 40 minuta, dok je za spremanje u običnoj posudi, polupoklopljenoj, potrebno 2 do 3 sata.

U posebnu posudu odvojiti količinu supe potrebnu za obrok,

dodati morską so i začine po ukusu, a kada provri dodati rezance. Za pripremu jednog litra supe (za četiri osobe) potrebno je staviti 40 g suvih rezanaca i prokuvati 2 do 3 minuta.



O NAMIRNICAMA

Namirnice životinjskog porekla (meso, mleko, jaja) sadrže sve esencijalne aminokiseline, one koje organizam nije u mogućnosti da sam stvori već mora da ih unese hranom.

Juneće i goveđe meso odličan je izvor proteina, neophodnih za pravilno funkcionisanje organizma. Obiluje mineralima selenom, cinkom i fosforom, dobar je izvor gvožđa, a sadrži i vitamine B kompleksa, B12, B6, B3...

NUTRITIVNI PODACI O NAMIRNICAMA (100g)	kcal	UH g	P g	M g	DV g	GI	GO
Juneća rozbratna	143	0	19	7	0	0	0
Šargarepa	41	7	1	0	3,2	35	2,45
Koren peršuna	49	3,7	3,7	0,7	3	10	0,37
Celer	14	1	0	0	1	15	0,15
Paškanat	75	13	1	0	4	100	13
Crni luk	42	9	1	0,1	1	10	0,9
<hr/>							
NUTRITIVNI PODACI O GOTOVOM JELU (PORCIJA - 250g)	kcal	UH g	P g	M g	DV g	GI	GO
	76	10	6,7	1,7	1,5	31	2,7