



Visoka kuhinja v skrbi za
sladkorno bolezen pri
otrocih, mladostnikih in
njihovih starših: predstavitev
knjige

Andreja Širca Čampa, Nataša Bratina



DIABETES IN PREHRANA

Sodobna prehrana ne prepoveduje cele vrste živil, ki bi ropale posameznika za ideje pestrejše postavljenih krožnikov.



DIABETES IN AKTIVNOST

oblikovanje osebnega prehranjevalnega sloga je močno odvisno od posameznikovega življenjskega sloga

aktivni posamezniki si lahko danes privoščijo več, kot njihovi manj aktivni vrstniki

BREZ PRAVIL VSEENO NE GRE

REDNO – ZMERNO – SVEŽE – LOKALNO – PESTRO

NADZOROVANA KOLIČINA OGLJIKOVIH HIDRATOV

pa če štejemo OH ali ne.

30 g - 80 g OH / OBROK

odvisno od starosti in fizične aktivnosti pred ali po obroku



kuharskim receptom na pot

ZA ŠTIRI OSEBE

- večina receptov je preračunanih na štiri osebe
- preračun za več oseb smo pustili pri nekaterih sladicah
 - biskvit le za štiri težko spečemo, ker nimamo tako malih modelov,
 - štirih žlic sladoleda nemogoče pripravimo s povprečnim mešalnikom
 - včasih pa je dobro, da pregrešno »granolo« pripravimo na zalogo.

pica na žlico

	za jurčkovo omako:
200 g	jurčkov
50 g	sladke čebule (šalotke)
50 g	korenčka
1 žlička	olja (5 ml)
100 ml	jušne osnove
	sol
	za sirovo peno:
125 g	kuhanega topinamburja
300 g	manj mastne mocarele
50 ml	smetane za kuhanje
1	beljak
	za kruhove kocke z baziliko:
7	lističev bazilike
250 ml	vođe
7,5 g	naravnega kvasa
250 ml	olja
	sol*
½ žličke	eritrola
250 g	moke
	za paradižnikovo omako:
½	čebule
250 g	paradižnika (pelatov)
70 g	masla
½ žličke	algina
	timijan
	majaron
2	lista bazilike
	solni cvet, sveže mlet poper
500 ml	hladne vode
½ žličke	kalcija
	za hrustljavi pršut:
50 g	rezin surovega pršuta

* Kadar uporabimo sveža ali posušena zelišča, lahko manj solimo.



ENERGIJSKO IN HRANILNO OVREDNOTENO

- Pri vrednotenju smo upoštevali tehnike priprave
 - reduciranje, mariniranje
 - dolgotrajno kuhanje pri nizkih temperaturah »sous vide«
- Z upoštevanjem tehnik priprave smo lahko določili priporočeno porcijo

priporočena porcija: 212 g
energija: 2517 kJ, 601 kcal
beljakovine: 22,6 g
maščobe: 33 g
ogljikovi hidrati: 52 g
prehranske vlaknine: 8,7 g





PRIPOROČENA PORCIJA

pri doličitvi priporočene porcije smo upoštevali:

KOLIČINO, ki je bila servirana na krožnik,

PRAVILO ZMERNOSTI »manj je več« .

KOLIČINA OGLJIKOVIH HIDRATOV v porciji



MAŠČOBA JE KRALJICA

jedi zagotavlja okus, in je nosilec arome

skupaj z vrhunskimi kuharji smo se trudili, da bi jo uporabili v
»zmernih količinah«

OPOZORILO ZA PRAVILNO ODLOČITEV O BOLUSU INZULINA !

ŠE BESEDA O SLADKORJU

- slovenski kuharski mojstri so se **sladkorju izogibali**, razen tedaj, ko to res ni šlo
- za marinade so uporabili tu in tam domač sadni sok
- vendar v soku mojstri niso kuhali ali ga reducirali
- večino sladkorja so nadomestili s svežim sezonskim sadjem



KOKOSOV SLADKOR in ERITROL

- za »penasto umešane rumenjake« so namesto sladkorja izbrali med kokosovim sladkorjem in eritrolom
- pri eritrolu je bil prihranek dvojen, sladica je postala »vredna graha«, z manj OH in manj kalorij.



NAJBOLJŠE Z VRHA

Uživajmo brez slabe vesti.

Načela zdrave prehrane

**REDNO
ZMERNO
SVEŽE
LOKALNO
PESTRO**

za osebe z diabetesom pa še **PREŠTETO.**





OH VEDNO POD NADZOROM

Le nadzorovana količina OH je zagotovilo za primerno presnovno hitrost obroka in dolgoročno dobro presnovno urejenost.



IN BREZ ŠPORTA
NE GRE

uživajte v gurmanskih mojstrovinah
k vsaki dobri hrani odlično poda ŠPORTNA AKTIVNOST