



DIJABETES?

SNIZITE KRVNI ŠEĆER VEĆ DANAS.





Kako se boriti protiv dijabetesa?

Dijabetes ili **šećerna bolest** je sve veći problem. Broj dijabetičara u Hrvatskoj raste iz godine u godinu i porastao je već **više od 100.000**. Konkretno, povećava se broj bolesnika s dijabetesom tipa 2 koji je usko povezan s **nezdravim načinom života**.

Također su zabrinjavajuće statistike za tzv. **predijabetes**. Ovo je stanje u kojem je razina šećera veća od normalne, ali nije dovoljno visoka za dijagnozu šećerne bolesti. Jeste li također dio ove populacije? Vrijeme je da poduzmete akciju. Ako pravilno ne promijenite prehrabene navike i način života, kontinuirano ćete opteretiti **kardiovaskularni sustav**, a postoji velika vjerojatnost da ćete razviti **dijabetes tipa 2** koji može uzrokovati **druge ozbiljne bolesti i zdravstvene probleme**.

Srećom, istraživanja pokazuju da mijenjanje životnih stilova može smanjiti postotak šansi da će se dijabetes razviti od predijabetesa. Dijabetes se može spriječiti ili odgoditi. Odabirom **odgovarajuće hrane, pravilne dijete, redovite tjelovježbe i prehrabnenih dodataka**, možete brzo smanjiti razinu šećera na prirodan način i spriječiti dijabetes. Napredak bolesti u velikoj mjeri ovisi o vama.



Ako imate prekomjernu tjelesnu težinu, malo se krećete, niste zdravi i imate više od 45 godina, imate veće mogućnosti za predijabetes. Opasno je jer se **simptomi mogu lako predvidjeti** i ljudi po nekoliko godina ne znaju da imaju problem, pa u ovom slučaju zamolite svog liječnika da obavi pregled šećera u krvi.

Pomoću ove e-knjige bit će vam lakše boriti se protiv dijabetesa jer ćemo Vam predstaviti ključne korake za promjenu **prehrane, svakodnevnih odabira i aktivnosti** za uspješnu prevenciju dijabetesa tipa 2.

Smanjite šećer u krvi već danas!



E-knjiga je vlasništvo tvrtke BE HEALTHY D.O.O.
Svako kopiranje i objavljivanje sadržaja je zabranjeno.

www.futunatura.hr

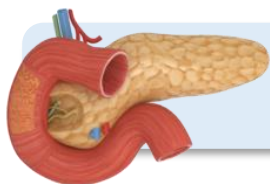
UPOZORENJE: Informacije u ovoj e-knjizi služe samo u informativne svrhe i nisu namijenjene za medicinske svrhe.

Što je dijabetes?

Dijabetes je bolest povezana s **poremećenim metabolizmom** šećera. Kada organizam više nije u mogućnosti normalno proizvoditi ili koristiti **inzulin** koji sadrži ugljikohidrate, šećere i masti, govorimo o **šećernoj bolesti ili dijabetesu**.



Šećerna bolest (*Diabetes mellitus*) dijeli se na **dijabetes tipa 1** i **dijabetes tipa 2**. U nastavku ćemo ukratko prikazati razlike između njih, budući da postoje dvije **potpuno različite bolesti**.



INZULIN = Središnji hormon za razgradnju ugljikohidrata proizveden u gušterači prema potrebama. Zabrinjavajuće je da nema viška šećera u krvotoku.



Dijabetes tipa 1

Dijabetes tipa 1 je **autoimuna bolest** koja se obično razvija u roku od 20 godina. Imunološki sustav napada **stanice u gušterači** koje proizvode inzulin. Oštećenje stanica uzrokuje smanjenu sposobnost ili potpunu nemogućnost proizvodnje inzulina. Stoga ovaj hormon treba **redovito unositi uz pomoć injekcija**.

Dijabetes tipa 2

Čak **95 %** dijabetičara ima dijabetes tipa 2. Kod te su bolesti različiti metabolički poremećaji povezani s razgradnjom šećera kao kod tipa 1. U gušterači nastaje inzulin, ali ne u dovoljnoj količini ili tijelo ne može **učinkovito koristiti dostupni inzulin**. Povećana razina glukoze u krvi dovodi do još više zdravstvenih problema.



Postoje mnogi uzroci dijabetesa tipa 2. Među najčešćim su sljedeći:

Loša prehrana, prekomjerna tjelesna težina, upala, nezdravi način života, stres, obiteljski dijabetes, hormonalni problemi, izlaganje toksinima, virusima i opasnim kemikalijama, neki lijekovi...

Predijabetes

Predijabetes je stanje u kojem je razina glukoze u krvi povišena, ali **još uvijek ispod granice dijabetesa**. Stanje je opasno jer postoji velika vjerojatnost da će se od predijabetesa razviti dijabetes. Nedavne studije su pokazale da smanjenje prehrane i kretanje mogu **uspješno inhibirati napredovanje bolesti**.

VRIJEDNOSTI

Na dijabetes ukazuje koncentracija šećera u krvi, viša od **7 mmol / l** natašte ili **11 mmol / l** nakon jela.



Spriječite dijabetes u 6 koraka!

1. IZ JELOVNIKA IZBACITE ŠEĆER

Za prirodno blokiranje dijabetesa moramo prestati konzumirati određenu hranu. Neke namirnice imaju snažan učinak na razinu šećera u krvi, uzrokuju upalu i oslabljuju imunološki sustav. Zato iz jelovnika izbacite sljedeću hranu:



RAFINIRANI ŠEĆER: Rafinirani šećer značajno povećava količinu glukoze u krvi. Obično su za to odgovorne **zaslađene tekućine, voćni sokovi i drugi zaslađeni napici**. Oni sadrže vrste šećera koji brzo ulaze u naš krvotok, što uvelike povećava **razinu glukoze u krvi**. Iako su prirodni zaslađivači poput meda ili javorovog sirupa obično bolji izbor, oni također mogu utjecati na razinu šećera u krvi, stoga ih konzumirajte samo povremeno. Najbolji izbor su **eritritol i stevija** - prirodni zaslađivači koji imaju minimalan učinak na razinu šećera. [VIŠE >>](#)



ŽITARICE: Žitarice, osobito one koje **sadrže gluten** poput pšenice, sadrže velike količine ugljikohidrata koje se razgrađuju na šećere u roku od nekoliko minuta nakon konzumiranja. Gluten može uzrokovati **upalu crijeva** koja utječe na hormone **kortizol i leptin** i dovodi do povišene razine šećera. Preporučljivo je izbaciti pšenične proizvode iz naše dnevne prehrane i samo povremeno uključiti **drevne žitarice** kao što su heljda, proso, zob i ječam.

Izbjegavajte sve GMO proizvode i hranu u ambalaži. Genetski modificirani kukuruz, soja i repica (canola) povezani su s jetrom i bubrežima, što pridonosi razvoju dijabetesa.



KRAVLJE MLIJEKO: Riješimo se kravljeg mlijeka i mliječnih proizvoda, osobito kod osoba s **dijabetesom tipa 1**. Mliječni proizvodi mogu biti odlični nutrijenti za regulaciju šećera u krvi, ali samo ako koristimo **kozje ili ovčje mlijeko i proizvode**. Kravlje mlijeko moramo u potpunosti izbaciti iz prehrane i kupovati samo svježe mliječne proizvode od slobodnih životinja na ispaši.



ALKOHOL: Alkohol može **podići razinu šećera u krvi** i dovesti do trovanja jetrom. Prije mnogo godina, medicinska studija pokazala je da je čak 43 posto slučajeva dijabetesa povezano s prekomjernom potrošnjom alkohola, što je oko tri pića ili više dnevno. Pivo i slatki likeri imaju osobito visoku razinu **ugljikohidrata** pa ih moramo izbjegavati.



HIDROGENIZIRANA ULJA: Izbjegavajte **hidrogenizirano i žarko ulje**, uključujući biljno ulje, sojino ulje, ulje sjemenki pamuka i repice. To su **prerađena ulja** na visokim temperaturama koja se kombiniraju sa sredstvima za izbjeljivanje i umjetnim bojilima.

2. U PREHRANU UKLJUČITE VAŽNU KORISNU HRANU

Kako bi se spriječio dijabetes tipa 2, treba uključiti sljedeću hranu:

HRANA BOGATA VLAKNIMA: Istraživanja pokazuju da 90 % stanovništva ne konzumira dovoljno vlakana dnevno. Hrana bogata vlaknima usporava apsorpciju glukoze, regulira šećer u krvi i pomaže u detoksikaciji. Potrebno je konzumirati **najmanje 30 grama vlakana dnevno**, što se može naći u povrću (prokulice, grašak i artičoke), avokadu, jagodama, orašastim plodovima i sjemenkama, osobito u chia sjemenkama i lanenim sjemenkama.



HRANA BOGATA KROMOM: Krom je nutrijent koji je uključen u razgradnju konvencionalnih ugljikohidrata i masti. Hrana koja sadrži puno kroma povećava tjelesnu **toleranciju na glukozu** i na prirodan način regulira razinu šećera u krvi. Ona igra važnu ulogu u prijenosu inzulina i pomaže u integraciji glukoze u stanice tako da je tijelo može koristiti za energiju. Brokula sadrži najveću količinu kroma koje se nalazi i u kravljem siru, vrtном grahu, pivskom kvascu i domaćoj govedini.

HRANA BOGATA MAGNEZIJEJEM: Magnezij pomaže regulirati šećer u krvi jer djeluje u razgradnji glukoze. Istraživanja pokazuju da je dijabetes često **povezan s nedostatkom magnezija**. Konzumacija hrane bogate magnezijem kao što su špinat, škampi, sjemenke bundeve, bademi, jogurt i crni grah može spriječiti simptome dijabetesa tipa 2.



ZDRAVE MASTI: Srednjelančane masne kiseline pronađene u kokosovom ulju ili crvenom palminom ulju **reguliraju šećer u krvi** i istodobno su prikladniji izvor snage za naše tijelo u usporedbi sa šećerom. Konzumacija kokosovog ulja, ghee ili kozjeg maslaca također pomaže regulirati šećer u krvi, a sve što moramo jest uključiti ih u našu svakodnevnu prehranu.

ČISTE BJELANČEVINE: Konzumiranje bjelančevina ima minimalne učinke na razinu glukoze u krvi i može **usporiti apsorpciju šećera**. Najbolje vrste mršavih bjelančevina prirodno su ulovljene ribe koje sadrže omega 3 masne kiseline (**smanjenje upale**), goveđe meso, domaća piletina, jaja, leća i juha od kostiju.



Prije pripreme obroka provjerite glikemijski indeks (GI) odabranih namirnica.

Širok popis namirnica i njihov GI možete pronaći [OVDJE >>](#)

HRANA NISKOG GLIKEMIJSKOG INDEKSA: Glikemijski indeks hrane (GI) nam govori koje namirnice su dobre za podizanje razine glukoze. Držite se hrane s **niskim GI-om**, kao što su povrće koje ne sadrži škrob, bobičasto voće, orašasti plodovi, sjemenke, avokado, kokos, jaja i riba.

3. SASTAVITE SI ZDRAV JELOVNIK

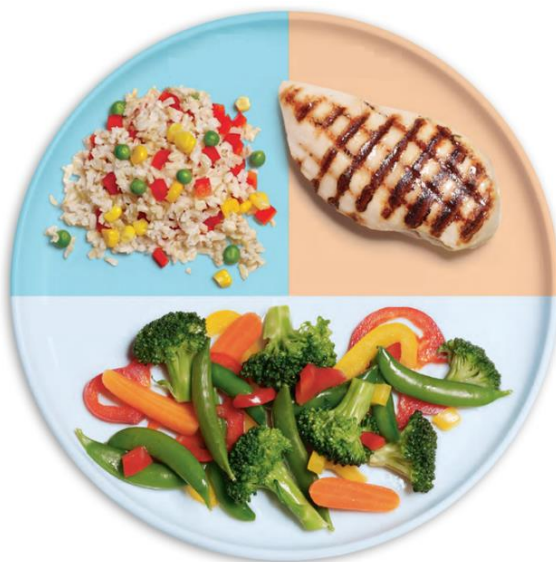
Ako želimo učinkovito regulirati šećer u krvi s hranom, moramo se pridržavati nekih pravila zdravog jelovnika. Zdravi i uravnoteženi obrok treba sadržavati sljedeće hranjive tvari:

1/2 NEŠKROBNOG POVRĆA

Napunite polovicu tanjura s kuhanim povrćem koje ne sadrži škrob, kao što su kupus, brokula, mrkva, cvjetača, zeleni grah, salata i tikvice.

1/4 PUNOZRNATE HRANE I ŠKROBNOG POVRĆA

Četvrtina tanjura s žitaricama od cjelovitog zrna kao što su smeđa riža, bulgur, grašak, slatki krumpir ili cjelovite žitarice. Ovaj dio također obuhvaća grah, jer je izvrstan nutrijent bogat proteinima.



DODATNO VOĆE ILI MLIJEKO

Uz to pojedite male količine jabuka ili mlijeko s niskim udjelom masti, kao što je kozje mlijeko ili nemasni jogurt.

1/4 ČISTIH BJELANČEVINA

Proteinska hrana za jednu četvrtinu tanjura, kao što su riba, piletina, jaja, govedina ili svinjetina i soja ili tofu.

ZDRAVE MASTI

Prilikom pripreme hrane odaberite zdrave masti, no također u ograničenim količinama. Prilikom kuhanja upotrijebite maslinovo ulje i druga stabilna hladno prešana ulja. Odličan izvor masti su orašasti plodovi, sjemenke i avokado.

Potrebno je biti svjestan da nema univerzalne prehrane za sve dijabetičare. Stoga je poželjno utvrditi koja je hrana prikladna za vas kako bi ista za vas istodobno bila i dobra i korisna. Izradite tjedni jelovnik od 4 obroka - doručak, ručak, međuobrok i večera. Za inspiraciju pogledajte primjer dnevnog jelovnika:

DORUČAK

Punoznati komadić kruha, 1 tvrdo kuhano jaje, komadić kozjeg sira, čaj od cimeta.



RUČAK

Kuhana punozrnata riža s graškom, prženo povrće na maslinovom ulju s piletinom, šalica svježih jagoda.

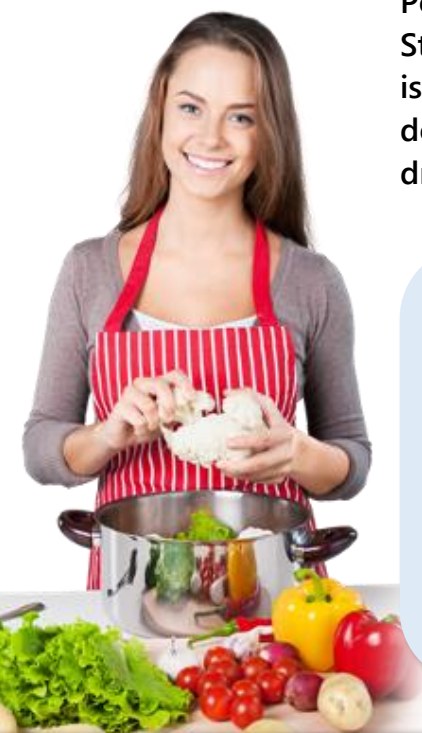
MEĐUOBROK

Jabuka ili svježa mrkva, orašasti plodovi.



VEČERA

Skuhajte 1 šalicu graha ili tjestenine od leće sa šalicom vege umaka od rajčice (dodajte češnjak, povrće, gljive), 1 prirodno ispečen komad purana.



4. KONZUMIRAJTE KLJUČNE DODATKE PREHRANI



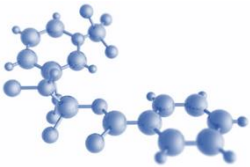
CIMET: Cimet **snižava šećer** u krvi i poboljšava **osjetljivost na inzulin**. Istraživanje Američkog sveučilišta Western University of Health Sciences pokazalo je da je redovita konzumacija cimeta povezana sa značajnim smanjenjem razine glukoze u krvi, **LDL (lošem) kolesterola** i razinama triglicerida. Cimet također **povećava razinu HDL (dobrog) kolesterola**. Kako biste iskoristili mnogobrojna ljekovita svojstva cimeta, dodajte jednu žličicu dnevno u hranu, hidratantno sredstvo ili čaj. Također je moguće konzumirati cimet u kapsulama ili u obliku ulja. [VIŠE >>](#)



KROMOV PIKOLINAT: Unos kromovog pikolinata tri puta dnevno uz obrok može poboljšati **osjetljivost na inzulin**. U časopisu Dijabetes, tehnologija i liječenje, prikazano je 13 studija koje pokazuju značajno poboljšanje u kontroli glikemije i značajno **smanjenje hiperglikemije i hiperinzulinemije** u bolesnika koji su konzumirali kromov pikolinat. Drugi pozitivni učinci kromovog pikolinata uključuju **smanjenje kolesterola i razine triglicerida** te smanjenje **potrebe za hipoglikemijskim lijekovima**. [VIŠE >>](#)



RIBJE ULJE: Konzumacija dodataka s ribljim uljem **poboljšava pokazatelje dijabetesa** snižavanjem razine triglicerida i podizanjem HDL (dobrog) kolesterola. Istraživanja pokazuju da su **omega 3 masne kiseline** u ribljem ulju neophodne za pravilno funkcioniranje inzulina, sprečavaju intoleranciju na inzulin i smanjuju upalu. Kako bismo ublažili simptome dijabetesa s ribljim uljem, trebamo konzumirati **1000 miligrama dnevno**. [VIŠE >>](#)



ALFA LIPOIČNA KISLINA: Alfa lipoična kiselina je antioksidans koji pomaže transformirati glukozu u energiju u tijelu. Povećava **osjetljivost na inzulin** i smanjuje simptome dijabetičke neuropatije, kao što su slabost ili bol i utrnulost uzrokovana **oštećenjem živaca**. Neki izvori hrane kao što su **brokula, špinat i rajčica** uz konzumaciju dodataka prehrani povećavaju količinu koja cirkulira u našem tijelu, što može vrlo povoljno utjecati na proces prirodne prevencije razvoja dijabetesa. [VIŠE >>](#)



SREBRNA SVILENICA: Rezultati kliničkih istraživanja o učincima svilenice na dijabetes vrlo su obećavajući. Jedna studija provedena s pacijentima s dijabetesom tipa 2 pokazala je da **18-mjesečno konzumiranje** svilenice može smanjiti potrebu za konvencionalnim lijekovima za ublažavanje simptoma šećerne bolesti. Svilenica, uz inhibiciju šećera u krvi, ima pozitivan učinak na **percepciju slatkog okusa**, potiče rad gušterače i **stvaranje inzulina** i smanjuje želju za slatkim. [VIŠE >>](#)

Dodaci prehrani nisu zamjena za uravnoteženu i raznoliku prehranu. Trudnice i majke koje doje trebaju se posavjetovati s liječnikom prije korištenja prehrambenih dodataka.

5. BUDITE REDOVNO TJELESNO AKTIVNI



Tjelovježba je korisna u slučaju **kronične bolesti** te na prirodan način pomaže poboljšati stanje dijabetičara. Istraživanja pokazuju da vježbanje **poboljšava razinu glukoze u krvi** i može pomoći u sprečavanju dijabetesa tipa 2. Također ima pozitivan učinak na krvni tlak, živčani sustav, kognitivnu funkciju, zdravlje kardiovaskularnog sustava, razinu kolesterola i opću psihofizičku dobrobit. Redovita tjelesna aktivnost održava nas **zdravima i vitalnima**.

Vježba prirodno podržava naš metabolizam **sagorijevanjem masnoća** i izgradnjom mišića. Kako biste spriječili i inhibirali dijabetes, vježbanje bi trebalo postati jedna od vaših svakodnevnih rutina. To ne znači da morate provesti sate u teretani. **Jednostavne vježbe, lakša tjelesna aktivnost ili duža šetnja** također su korisne aktivnosti, posebice nakon jela.

VJEŽBE ISTEZANJA ILI JOGA vrlo su dobrodošli izbor za svakodnevnu tjelovježbu. To možete učiniti kod kuće, po mogućnosti ujutro ili na otvorenom.

5 dana tjedno, 10–40 minuta dnevno vježbajte **KARDIO**, kao što su trčanje, vožnja biciklom, aerobik itd. Takva tjelovježba ubrzava gubitak masnoće i na prirodan način povećava osjetljivost na inzulin. Vježba se može izvoditi u nekoliko uzastopnih serija kod kuće na sobnom biciklu ili na otvorenom.

Preporuča se i **TRENING SNAGE** koji se može izvesti s ili bez utega. Ova vježba će pomoći izgraditi i održavati mišiće koji podržavaju uravnoteženi šećer u krvi i razgradnju šećera.



6. ODRŽAVAJTE NORMALNU TJELESNU TEŽINU

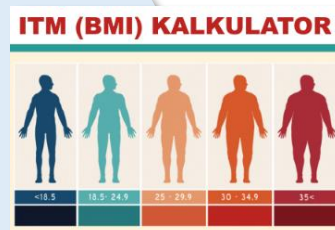


Održavanje zdrave tjelesne težine je vrlo važno za **spriječavanje šećerne bolesti** i sprječavanje napredovanja bolesti. Na taj način može nam pomoći redovita tjelesna aktivnost kao i odgovarajuća prehrana s **niskim glikemijskim indeksom**.

Ako vam problem stvara prespori gubitak težine, može vam pomoći konzumacija **posebnih vlakana topivih u vodi** koja stvaraju ugodnu puninu u želucu i time dugotrajan osjećaj sitosti, npr. **glukomanan**. [VIŠE >>](#)

Zanima vas imate li višak kilograma, premalu ili normalu težinu?

Kalkulator tjelesne mase ITM je alat koji će na temelju vaše težine i visine izračunati u koji razred pripadate.



DIABEN, 60 kapsula

Jedinstvena kombinacija tri prirodna sastojka za održavanje normalne razine šećera u krvi:

SREBRNA SVILENICA: Gymnema sylvestre ili Gurmar je biljka koja dolazi iz Indije. Ekstrakti listova koriste se u ayurvedi duže od 2000 godina.

CIMET: Ekstrakt cimeta dobiva se od kore cimetovog drveta i koristi se tisućama godina diljem svijeta, a poznat je po brojnim pozitivnim učincima na ljudsko tijelo.

ALFA LIPOIČNA KISLINA: Alfa lipoična kiselina ili ALA tradicionalno se koristi u Europi desetljećima, kao dio prirodnih proizvoda koji podupiru organizam.



Ocijena 5
prema našim kupcima!

NARUDŽBA >>



- Proizvod se proizvodi u laboratorijima koji su certificirani za provođenje analiza i kritične kontrolne točke proizvodnje (HACCP certifikat).
- Kvaliteta i učinkovitost proizvoda testirani su nekoliko puta.
- Razvoj proizvoda temelji na najsuvremenijim informacijama, znanstvenim istraživanjima i kliničkim studijama.