

Kako jesti vani kad imate dijabetes

Voditi zdraviji život kad imate dijabetes možda i nije tako teško kao što mislite.



Dijabetes vas ne mora nužno spriječiti da uživate u životnim zadovoljstvima. A to uključuje i objedovanje vani. Možete jesti vani a da i dalje pratite svoj plan ishrane. Evo nekoliko savjeta koji mogu pomoći.



Držite se rasporeda

Ako uzimate lijekove za dijabetes, vrijeme obroka može biti važno. Stoga je dobra ideja unaprijed isplanirati da li ćete jesti u restoranu ili ćete se odlučiti za „hranu za ponijeti” uz lično preuzimanje ili dostavu.

- Ako ćete jesti sa porodicom ili prijateljima, pitajte ih da li bi bili voljni jesti kada vi obično jedete kako biste se mogli pridržavati rasporeda
- Izbjegavajte vrijeme kada su restorani obično prometni kako ne biste morali čekati. Ako niste sigurni kada je gužva, nazovite unaprijed i pitajte
- Napravite rezervacije i dođite u dogovoreno vrijeme. Kada nazovete ili kada stignete u restoran, razmislite o tome da spomenete da imate dijabetes i da je važno da vaš obrok bude spreman na vrijeme
- Razmislite o tome da pogledate jelovnik restorana na internetu. Na taj način se možete odlučiti za zdrav izbor dok ste još kod kuće i nećete gubiti vrijeme razgledajući jelovnik
- Ako ćete ručati ili večerati kasnije nego inače, razmislite o tome da pojedete zdravu užinu u uobičajeno vrijeme za obrok
- Prije naručivanja, pitajte da li će za pripremu jela koje želite trebati dodatno vrijeme



Kada dođe vrijeme za naručivanje

Nemojte samo odabrati prvi obrok koji vam izgleda dobro. Dobro razmislite o tome kako će se ta hrana uklopiti u vaš plan ishrane.

- Ako ne znate šta je u jelu ili kako je pripremljeno, pitajte konobara tako da možete odlučiti da li se jelo uklapa u vaš plan ishrane
- Imajte na umu riječi kao što su hrskavo, kremasto, Alfredo, gratinirano ili pohovano/tučeno. Hrana opisana na ove načine može sadržati više kalorija ili masti
- Ako ste na planu ishrane sa malo soli, tražite da vaš obrok bude bez dodane soli
- Zatražite da preljev za salatu, sosovi i umak budu servirani sa strane kako biste mogli kontrolirati količinu koju ćete konzumirati
- Pitajte da li se jelo može peći, kuhati na pari, peći na roštilju ili na žaru umjesto da bude prženo
- Pomiješajte i kombinujte stavke iz menija ako to bolje odgovara vašem planu ishrane. Naručite salatu i supu ili predjelo umjesto glavnog jela, ili razmislite o tome da naručite jedan obrok koji ćete podijeliti s nekim drugim za stolom
- Ne ustručavajte se tražiti zamjenu. Na primjer, zatražite povrće umjesto pomfrita
- Kada ste u većim lancima restorana, tražite informacije o nutritivnoj vrijednosti hrane, što obično uključuje ukupan sadržaj ugljikohidrata, ili unaprijed provjerite njihov jelovnik na internetu





Kada vam stigne hrana

Gladni ste i spremni da navalite na jelo! Ali prvo kratko razmislite o ovim savjetima kako biste bili sigurni da pratite svoj plan ishrane.

- Pokušajte jesti porciju iste veličine kao i inače. Porcije u restoranima su obično velike. Stoga procijenite kolika bi bila vaša normalna porcija i stavite višak hrane u posudu sa strane prije nego što počnete jesti. Na taj način nećete doći u iskušenje da pojedete sve što je na tanjiru
- Možete procijeniti veličinu porcije čak i kada je ne možete precizno izmjeriti.* Na primjer:
 - Porcija mesa, ribe ili peradi je 3 unce – otprilike veličine vašeg dlana
 - Porcija sira je 1 unca – otprilike veličine vašeg palca
 - Porcija mlijeka, jogurta ili svježeg povrća je 1 šolja – otprilike veličine teniske loptice

*S obzirom da su svačije ruke različite veličine, uporedite svoje sa stvarnim mjerama prije nego što procijenite.

- Ne sipajte preljev direktno na salatu. Umjesto toga, Američko udruženje za dijabetes predlaže da vrh viljuške umočite u preljev za salatu a zatim na nju nabodete komad zelene salate. Na taj način ćete konzumirati manje preljeva
- Pokušajte ograničiti unos alkohola i slatkih pića. Oni vašem obroku dodaju kalorije ali ne i nutrijente



Za više informacija o zdravoj ishrani, zatražite od svog doktora besplatnu kopiju **NovoCare®** brošure, **Planiranje obroka i brojanje ugljikohidrata**, ili pozovite 1-800-727-6500 od ponedjeljka do petka, od 8:30h do 18:00h EST.

Posjetite www.NovoCare.com za dodatne resurse i korisne informacije! Usmerite kameru pametnog telefona prema QR kodu za brzi pristup web stranici putem telefona.



Skeniraj me!

Pratite „Metodu tanjira za dijabetičare“

1/2 Povrće bez skroba



1/4 **Nemasni proteini**

1/4 **Ugljikohidrati**



Kada dođe vrijeme da krenete kući

Samo još nekoliko stvari prije nego krenete:

- Da li vam je bilo lako naručiti jer je na meniju bio veliki izbor zdravih jela? Dajte to do znanja voditelju restorana. Restorani žele da vam udovolje i mogu znati šta želite samo ako im to i kažete
- Nemojte zaboraviti tu posudu sa hranom za ponijeti za sutrašnji obrok!

Novo Nordisk Inc. daje dozvolu za reprodukciju ovog dokumenta u neprofitne obrazovne svrhe pod uslovom da se dokument održava u svom originalnom formatu i da je prikazana obavijest o autorskim pravima. Novo Nordisk Inc. zadržava pravo da opozove ovu dozvolu u bilo kom trenutku.

NovoCare® je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Štampano u SAD-u US24DI00470 Oktobar 2022.

www.NovoCare.com

