

Čitanje nutritivne deklaracije

Sitna slova sadrže važne informacije za osobe koje žive s dijabetesom.



Gotovo sve namirnice koje dolaze u pakovanjima imaju na sebi nutritivnu deklaraciju. Ona vam govori skoro sve što trebate znati da biste odabrali zdravu hranu. Evo kako je čitati.

Počnite ovdje

Važno je šta jedete. Ali isto tako je važno i koliko jedete. Vidjet ćete da je veličina porcije ove hrane $\frac{2}{3}$ šolje. Nutritivna deklaracija pokazuje količinu nutrijenata i kalorija koju biste unijeli za svake $\frac{2}{3}$ šolje koje konzumirate. Ovo pakovanje sadrži 8 porcija. Ako pojedete cijelo pakovanje, unijeti ćete 8 puta više kalorija, masti i drugih nutrijenata nego što je navedeno na deklaraciji! Razgovarajte sa svojim timom za brigu o dijabetesu o tome koliko će vam svakog nutrijenta trebati svaki dan.

Kalorije:

Kada pokušavate održati tjelesnu težinu ili smršati, broj kalorija koje unosite je vrlo važan. Razgovarajte sa svojim timom za brigu o dijabetesu o tome koliko kalorija vam je potrebno svaki dan. Koristite ovaj red da vidite uklapa li se ova opcija hrane u vaš plan. Pročitajte nutritivne deklaracije da uporedite kalorijske vrijednosti namirnica kako biste pronašli opcije s najmanje kalorija.

Ukupni sadržaj masti

Ovaj red vam govori koliko masti ima u jednoj porciji ove hrane. Ovo uključuje masti koje su dobre za vas, kao što su mono- i polinezasićene masti. Također uključuje i masti koje nisu dobre za vas, kao što su:

- Zasićene masti
- Trans masti

Češće konzumiranje hrane sa niskim sadržajem masti može pomoći u kontroli kalorija i održavanju zdrave tjelesne težine. Hrana sa niskim sadržajem masti je ona koja sadrži 3 grama masti ili manje po porciji.

So

So ne utiče na nivo glukoze (šećera) u vašoj krvi. Ali mnogi ljudi jedu više soli nego što im je potrebno. Osobama s dijabetesom i predijabetesom se preporučuje da konzumiraju ne više od 2300 miligrama (1 čajna kašičica) dnevno.¹ Kada razmišljamo o izvorima soli, često pomislimo na kuhinjsku so. Ali mnogo namirnica koje jedemo također sadrži so. Nutritivna deklaracija vam može pomoći da uporedite količinu soli u hrani tako da možete odabrati opcije sa nižim sadržajem soli.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Razgovarajte sa svojim timom za brigu o dijabetesu o tome šta trebate uključiti u plan ishrane.



Čitanje nutritivne deklaracije

Ukupni sadržaj ugljikohidrata

Ako brojite ugljikohidrate, ovo je vrlo važno mjesto koje treba pogledati. „Ukupni sadržaj ugljikohidrata“ uključuje šećer, skrob i vlakna.

Vlakna

Vlakna su dio namirnica biljnog porijekla koje tijelo ne može svariti. Odrasle osobe trebaju težiti tome da jedu 25 do 30 grama vlakana dnevno.

Šećeri

Šećeri brzo podižu nivo glukoze u krvi. Zato je važno da budete svjesni namirnica koje sadrže mnogo šećera. Izbjegavajte namirnice sa dodanim šećerom. Dodani šećer je šećer koji je dodan tokom obrade (kao u sokovima ili kolačićima). Ovakav šećer se razlikuje od šećera koji se prirodno nalazi u hrani (kao u voću).

Proteini

Proteini su potrebni tijelu. Proteini pomažu da se osjećate sitima ali ne povećavaju nivo glukoze u krvi. Većina ljudi ne unosi dovoljno proteina.

% preporučene dnevne vrijednosti

- 5% preporučene dnevne vrijednosti ili manje znači da hrana sadrži malo tog nutrijenta
- 20% preporučene dnevne vrijednosti ili više znači da je hrana bogata tim nutrijentom

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size

2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

Calories

230

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Uspostavite pravilnu ravnotežu nutrijenata:

• Smanjite unos: zasićenih masti, trans masti, holesterola i soli

• Unosite dovoljno: kalijuma, vlakana, vitamina A, D i C, kalcijuma i željeza

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



Skeniraj me!

Reference: 1. Američko udruženje za dijabetes. Standardi brige o dijabetesu, 2024. *Briga o dijabetesu*. 2024; 47(suppl 1): S1-S314.

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.

© 2024 Novo Nordisk Štampano u SAD-u US24DI00465 April 2024.

www.NovoCare.com

