



ZASEBNA AMBULANTA DRUŽINSKE MEDICINE
BRANKO KOŠIR, dr.med.
RACOVNIK 29, 4228 ŽELEZNIKI
Tel.: 04 510 17 17
E-mail: branko.kosir@siol.net



DIETA

Zakaj je pomembno, da shujšamo?

Odvečni kilogrami ogrožajo Vaše zdravje. Bolezni, kot so: sladkorna bolezen, bolezeni srca in ožilja, degenerativne bolezni sklepov, bolezeni žolčnika, določeni vrsta raka (dojke, maternice, debelega črevesja)

Kako in koliko želimo shujšati?

Večino, ki jih je že kdaj poskusilo shujšati, verjetno ve, da ni tak problem shujšati, težje je vzdrževati nižjo težo.

Za hujšanje potrebujete:

1. trdno voljo
2. spremenjen način prehrane (več manjših obrokov, manj kalorij pri isti količini hrane)
3. več gibanja
4. redno tehtanje in zapisovanje svoje teže zjutraj na tešče v spodnjem perilu na elektronski tehtnici na 100 gramov natančno
5. upoštevanje navodil Vašega zdravnika

Glavni cilj pri hujšanju naj ne bo hiter, temveč trajen uspeh. Pri hujšanju bodite VZTRAJNI! Postopno zmanjševanje telesne teže je tudi bolj zdravo, ker omogoča organizmu prilagoditev presnove v skladu z njegovimi potrebami.

Mesečno je dovolj, če shujšate od 0,5 do 1 kg (izračunajte, koliko je to na leto). To naredite na začetku meseca, potem pa morate cel mesec vzdrževati nižjo isto težo. Če se zredite nad pridobljeno težo, potem bolj hujšajte, če pa shujšate pod načrtovano, se pa lahko tisti dan nagradite tudi s kako hrano, ki jo drugače ne smete jesti.

Za učinkovito hujšanje in dolgotrajno vzdrževanje telesne teže upoštevajte naslednja priporočila:

JEJTE MANJŠE OBROKE!

- Samo takrat, kadar ste lačni
- Pijte predvsem vodo in nizko kalorične pijače, izogibajte se gaziranim, sladkim in alkoholnim pijačam

JEJTE PRAVILNO!

- Dnevno hrano razdelite na 3-5 obrokov
- Jejte počasi in z užitkom ter med obroki ne berite in ne glejte televizije

JEJTE ZDRAVO!

- Uživajte hrano z nizko kalorično in visoko hranilno vrednostjo
- Hrani dodajte čim manj maščob in sladkorja
- Uživajte čim več sadja in zelenjave
- Obroki naj vsebujejo tudi testenine, riž, kašo, kruh in druge žitne izdelke
- Izogibajte se sladicam in pecivu, ker vsebujejo veliko maščob in so visoko kalorične.

S pomočjo **kaloričnih vrednosti živil** si oblikujte dnevne obroke po svojih željah. Sestavite si jedilnik s **1100-1300** kilokalorij na dan, ki je primeren za zdravo in postopno hujšanje.

Beležite si, kaj ste pojedli čez dan in seštevajte kalorije.

BODITE VSAK DAN TELESNO AKTIVNI!

Namenite gibanju 30 min na dan – npr. hoja v naravi, telovadba, kolesarjenje, ...

**ENERGIJSKE (KALORIČNE) VREDNOSTI ZA 100 g oz. 10 dag SVEŽIH
ALI ŽE PRIPRAVLJENIH ŽIVIL**

SADJE

Jabolko	58
Banane	79
Pomaranče	35
Marelisce	28
Jagode	26
Breskve	37

SLADKOR IN SLAŠČICE

Sladkor beli	400
Sladkor kavna 1 žlica	40
Sladkor velika žlica	100
Med	350
Mlečna čokolada	528
Marmelada	260
Kakav (benko)	355

ŽITA IN ŽITNI IZDELKI

Mešani kruh	230
Črni	234
Beli	222
Rženi	214
Prepečenec	297
Toast	278
Krof 1kos	198
Riž	340

MAŠČOBE

Olje	920
Svinjska mast	935
Margarina	730
Margarina z manj maščob	453
Majoneza	770
Ocvirki	790
Maslo	751

PIJAČE

Količina (1dcl ;
0,1l)

Kava brez sladkorja	5
Sadni sokovi	46-52
Coca cola	55
Pivo	42
Vino	42
Žgane pijače	230-290
Fanta	55

ZELENJAVA

Krompir kuhan v vodi	87
Čebula	24
Česen	136
Korenje	36
Paradižnik	14
Paprika	22
Kislo zelje	25
Bučke	15
Pomfrit	522
Čips	568

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

Mleko 3,2 %	61
Mleko 1,6 %	46
Mleko 0,5 %	
Jogurt navadni	45-49
Jogurt sadni	84-96
Kisla smetana	137
Sveža skuta	166
Sir mocarela	230
Sir pol trdi 45%	250
Sladoled	260

MESO, RIBE, RAKI

Količina 100 g, 0,1 kg

Belo meso, prsi	134	Svinjina, nemastna	161	Mortadela	415
Puran s kostmi	143	Svinjska pečenka	470	Pršut	489
Piščanec	230	Srna	124	Gnjat kuhana	412
Piščanec belo meso	116	Goska	198	Salama suha	454
Piščanec pečen	205- 250	Jetra	154	Hrenovke	309
		Sardele	98	Krvavice	305
Govedina, nemastna	129	Skuša	185	Pečenice	354
Govedina srednje mastna	214	Sardine v konzervi	217	Jetrna pašteta	325
Govedina mastna	326	Lignji	77	Panceta kraška	454
Zajec	174	Škampi	91		