

за пациенти со
дијабетес тип 2



ЗДРАВА ИСХРАНА ЗА ДИЈАБЕТЕС



Содржина

Правилен избор на храна	2
Внимавајте колку јадете	11
Надминување на пречки за здрава исхрана	15

Правилен избор на храна

БИДЕТЕ СВЕСНИ ЗА ТОА ШТО ЈАДЕТЕ

Учењето на здрав начин на исхрана е важен дел од контролирањето на дијабетесот. Добрата вест е дека може многу да придонесете за здравјето преку правилен избор на храната, без да треба да се откажете од одредени видови храна што ви се допаѓаат.

БРОЕЊЕ ЈАГЛЕХИДРАТИ

Броењето јаглехидрати е пристап што може да ви помогне подобро да го контролирате дијабетесот.¹

Јаглехидратите што ги внесувате преку храната што ја јадете се разложуваат во телото до гликоза, вид шеќер што служи за добивање енергија.

Јадењето јаглехидрати го зголемува нивото на шеќерот во крвта, па затоа е важно да бидете свесни за внесувањето јаглехидрати.



ПОСТОЈАТ ДВА ГЛАВНИ ВИДА ЈАГЛЕХИДРАТИ ВО ВАШАТА ХРАНА:²

- **Скроб:** Го има во лебот, тестенините, оризот, житарките, пченката, скробниот зеленчук и во крекерите.
- **Шеќери:** Ги има во овошјето, овошните сокови, млекото, јогуртот и во слатките.

КОЛКУ ЈАГЛЕХИДРАТИ?

Количеството јаглехидрати што ви е потребно зависи од возраста, полот, телесната тежина, нивото на физичка активност и од тоа колку ви е добро контролиран дијабетесот.¹

Здравствен работник може да ви помогне да определите колкаво количество и кои видови јаглехидрати се најдобри за вас.⁷

Една јаглехидратна (лебна) единица е количеството храна што содржи 15 g јаглехидрати.⁸ Вообичаено, треба да се стремиме кон овој распоред на јаглехидратни единици по оброци:⁶

Појадок: 2–3 **Вечера:** 3–4
Ручек: 3–4 **Ужина:** 1–2

Не сите продукти содржат јаглехидрати. Некои видови прехранбени продукти не содржат јаглехидрати, вклучително следниве примери:^{3,4}

Протеини:	месо, живина, јајца, риба, сирење
Масти:	авокадо, ореви, семки, масла, путер, маргарин, мајонез
Продукти без шеќер:	гума за џвакање без шеќер, желатин без шеќер
Следниве видови зеленчук без скроб содржат многу мали количества јаглехидрати (обично недоволни да влијаат врз нивото на шеќерот во крвта): ^{5,6}	
Зеленчук без скроб:	домат, марула, боранија, тиквичка

Советувајте се со вашиот тим здравствени работници за сите промени во начинот на исхрана пред да започнете со нов режим на исхрана.

ПРАВИЛЕН ИЗБОР НА ХРАНА

Здравата исхрана ако имате дијабетес претставува повеќе од броење јаглехидрати. Потребно е и храната да се избира правилно.

- **Јадете повеќе растителни влакна**
Пробајте интегрален леб и житарки.¹⁰
- **Јадете повеќе свежо овошје и зеленчук¹¹**
- **Одберете храна со добри (незаситени) масти¹²**
Продукти што содржат незаситени масти се: јаткести плодови, маслинки, семки од лен, авокадо и риби со висок процент на омега-3 масни киселини, како лосос, скуша и сардини.
- **Избегнувајте храна со лоши (заситени) масти¹²**
Заситени масти има во храната од животинско потекло, на пр. масно месо, путер, сирење и полномасно млеко.
- **Јадете храна со низок гликемиски индекс (ГИ)¹³**
На следната страница има повеќе информации за храна со низок ГИ.



ТОЧНО ИЛИ ПОГРЕШНО?

Луѓето со дијабетес треба да ги избегнуваат сите видови шеќер.
(Видете го одговорот на дното од страницата)

ПОГРЕШНО Може да јадете храна што содржи шеќер, сè додека се работи за повремено уживавање и се поддржува на препорачаните количини на јаглехидрати во оброците и уживаањето.

ХРАНА СО НИЗОК ГЛИКЕМИСКИ ИНДЕКС (ГИ)

Храната што не предизвикува изразено зголемување на нивото на шеќерот во крвта има низок гликемиски индекс (низок ГИ). Јадењето храна со низок ГИ може да ви помогне да се чувствувате заситено подолго време, што значи дека нема да чувствувате голема потреба за ужини што

содржат високо ниво на шеќери. Исто така, храната со низок ГИ може да помогне во стабилизирање на нивото на шеќерот во крвта, намалувајќи ги шансите да имате високо и ниско ниво на шеќер во крвта што може да биде причина да не се чувствувате добро.¹⁴

ПРИМЕРИ НА ПРОДУКТИ СО НИЗОК ГИ:¹⁴

Интегрален леб од брашно 100% мелено на камен
 Каша од овес (толчен или сечкан), овесни лушпи, мусли
 Тестенини, јачмен, булгур, пченица
 Сладок компир, слатка пченка, лима-грав, грашок, мешункаст зеленчук, леќа
 Повеќето видови овошје, зеленчук без скроб

ПРИМЕРИ НА ПРОДУКТИ СО СРЕДЕН ГИ:

Интегрален пченичен или 'ржен леб
 Брзо приготвена овесна каша
 Кафеав, див или басмати ориз

ПРИМЕРИ НА ПРОДУКТИ СО ВИСОК ГИ:

Бел леб или ѓеврек
 Корнфлекс, парен ориз, житарни лушпи, инстант овесна каша,
 Краткозрнест бел ориз, тестенини
 Компири
 Оризови топчиња, пуканки
 Лубеница, ананас

СПИСОК НА ЈАГЛЕХИДРАТИ

Следниве примери на оброци покажуваат колку грама јаглехидрати содржат различни видови храна.^{1,15}

ОБРОК 1:

- Две парчиња леб (30 g јаглехидрати)
- Една мала круша (15 g јаглехидрати)
- 240 ml/2.4 dl обезмастено млеко (15 g јаглехидрати)
- 90 g мисиркини гради (протеини)
- Марула, домат (нема)
- Сенф (нема)
- Вкупно: 60 g јаглехидрати

ОБРОК 2:

- Една чаша варени тестенини (45 g јаглехидрати)
- ½ чаша сос за шпагети (15 g јаглехидрати)
- Мисиркини кофтиња (протеини)
- Една чаша варена брокула (нема)
- Марула, домат (нема)
- Диетален безалкохолен пијалак (нема)
- Вкупно: 60 g јаглехидрати

ВОДИЧ ЗА ЧИТАЊЕ ЕТИКЕТИ НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОДУКТИ

Етикетите на прехранбените продукти нудат изобилие информации за содржината на храната што ја јадете, што може да ви помогне во правилниот избор на храна.¹⁶

ОБРНЕТЕ ВНИМАНИЕ НА ДОЗАТА

Дозата е стандардизирано количество храна или пијалак наведено на етикетата на прехранбениот продукт.¹⁶ Ова е важно бидејќи на етикетата пишува колку има од секоја хранлива состојка во една доза.¹⁷

Внимавајте, повеќето пакувања содржат повеќе од една доза.



ПЕТ НЕШТА ШТО ТРЕБА ДА СЕ ВООЧАТ НА ЕТИКЕТИТЕ

1. ЗАСИТЕНИ МАСТИ

Заситените масти се нездрав вид на масти што можат да го зголемат нивото на лошиот холестерол - липопротеин со ниска густина (ЛДЛ).

Одберете прехранбени продукти што содржат помалку заситени масти – прехранбени продукти што содржат 1 грам или помалку во една доза се смета дека содржат ниско ниво на заситени масти.^{12,18}

2. ТРАНСМАСТИ

Трансмастите се нездрав вид на масти што можат да го зголемат нивото на лошиот холестерол - липопротеин со ниска густина (ЛДЛ) и да го намалат нивото на добриот холестерол - липопротеин со висока густина (ХДЛ).

Барајте 0 г трансмасти на етикетата на прехранбениот продукт и избегнувајте продукти со хидрогенирани или делумно хидрогенирани масти.^{12,16}

3. НАТРИУМ

- Висок процент на натриум има во конзервираната храна, месните преработки, други преработки и во разни зачини
- Продуктите со ниско ниво на натриум имаат помалку од 140 mg натриум во една доза

Ако имате висок крвен притисок, особено е важно да одберете продукти со ниско ниво на натриум.¹⁹

ПЕТ НЕШТА ШТО ТРЕБА ДА СЕ ВООЧАТ НА ЕТИКЕТИТЕ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**4. ВКУПНИ ЈАГЛЕХИДРАТИ**

Ова е збирот на вкупните грамови на различни видови јаглехидрати. Јаглехидратите го зголемуваат нивото на шеќерот во крвта повеќе од протеините или мастите.

- Една јаглехидратна (лебна) единица изнесува 15 g јаглехидрати.

Скробот и шеќерите се опфатени во вкупните грамови на јаглехидрати.¹⁸

5. ПРОТЕИНИ

За повеќето луѓе со дијабетес потребното количество протеини е исто како и за луѓето без дијабетес.

Протеини има во:

- Телешкото и свинското месо
- Месото од живина
- Рибите и школките
- Јајцата
- Млечните производи
- Растителните протеини како гравот, јаткестите плодови и тофу

Обидете се потребните протеини да ги внесувате од нискомасни извори како помалку масно месо, живина и риба, нискомаслени млечни производи и вегетаријански извори на протеини како што е тофу.⁴

Обрнувајќи внимание на големината на дозата и на нутритивните вредности кои што ги внесувате, може да ја зголемите свесноста за прехранбените состојки што ги внесувате.



НОВИ АКТИВНОСТИ

Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите

- Ќе закажам консултација кај диететичар.
- Ќе одам на пазар и ќе најдам три вида ужини со ниско ниво на јаглехидрати.
- При следното купување, наместо продукти со висок ГИ што вообичаено ги купувам, ќе купам продукти со низок ГИ (како на стр. 5).

КЛУЧНИ ПОЕНТИ Правилен избор на храна

- Јадењето соодветни видови јаглехидрати и останувањето во рамките на препорачаното количество јаглехидрати, може да ви помогнат во одржување на нивото на шеќерот во крвта.
- Постојат два главни вида јаглехидрати: скроб и шеќери.
- Заситените масти и трансмастите се нездрави видови масти што може да го зголемат нивото на лошиот холестерол - липопротеин со ниска густина (ЛДЛ).
- Читањето на етикетите на прехранбените продукти може да ви ја даде информацијата што ви е потребна за правилен избор на храната.

Внимавајте колку јадете

СПРАВУВАЊЕ СО ТЕЛЕСНАТА ТЕЖИНА И НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА

Намалувањето на телесната тежина може да ви помогне полесно да го контролирате нивото на шеќерот во крвта. Дури и ако намалувањето на телесната тежина не ви е главна цел, обрнувањето внимание на тоа што јадете и колку, може да ви биде корисно при справувањето со дијабетесот.⁷

Одличен начин да започнете е да почнете да обрнувате внимание на тоа колку јадете при секој оброк.²⁰

УМЕРЕНО ГОЛЕМИ ПОРЦИИ

Може да биде корисно ако ги мерите порциите што ги јадете. За сувите состојки, како житарки или тестенини може да користите вага, сад за мерење течности за млеко и овошен сок и мерни лажици за додатоци за во салата, мајонез и путер од кикиритки.

Контролирање на големината на порциите и намалување на калориите се клучни фактори за намалување на телесната тежина.^{7,20}

ПОРЦИЈА И ДОЗА

Порцијата може да варира во големината. Тоа е количеството храна што ќе решите да го изедете за еден оброк.²¹

Дозата е стандардизирано количество храна или пијалак, како што е прикажано на етикетата на прехранбениот продукт, на пример едно парче леб или 100 ml сок.²¹ Етикетата на прехранбениот продукт покажува колку има од секоја хранлива состојка во една доза.¹⁷

ТОЧНО ИЛИ ПОГРЕШНО?

Најдобро е да се измерат состојките пред да се приготват. (Видете го одговорот на дното од страницата)

Не заборавајте внимателно да си одберете пијалак. Пијалаците како што се соковите, газирани пијалаци, спортските пијалаци и млекото содржат јаглехидрати и калории. Подobar избор се водата, минералната вода, незасладениот чај и диеталните безалкохолни пијалаци.²²

ПОПРЕЧНО ПРЕХРАНБЕНИТЕ ПРОДУКТИ СЕКОГАШ ПРВО ДА СЕ ПРИГОТВАТ, НА ПОТОА ДА СЕ ИЗМЕРАТ

МЕТОД НА ЧИНИЈА

Денес стандардната големина на чинијата изнесува 25-30 см, иако чиниите во рестораните може да достигнат и до 35 см ширина. Порано просечната големина на чинијата изнесуваше приближно 20-23 см. Ова објаснува зошто количеството храна што го јадеме за еден оброк има тенденција да се зголеми.

Користење помали чинии може да ви го олесни контролирањето на порциите.

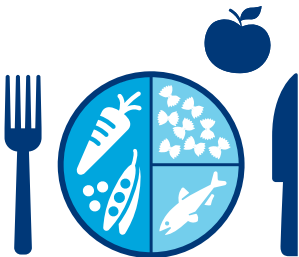
Ако една од целите ви е да ја намалите телесната тежина, треба да разговарате со здравствен работник за вашиот план за намалување на телесната тежина.⁷

Користете го методот на чинија за планирање поздрави оброци. Не само што ќе јадеме разновидна храна во разумно големи порции туку и полесно ќе се справувате со нивото на шеќерот во крвта и со телесната тежина.²³



ПОЈАДОК²⁴

1. Почнете со мала чинија (не поширока од 23 cm). По желба, додајте длабока чинија за житарки.
2. Наполнете една четвртина од чинијата (или длабоката чинија) со јаглехидратна храна како интегрален двопек, готвена овесна каша или интегрални житарки богати со растителни влакна.
3. Наполнете ја другата четвртина од чинијата со здрава протеинска храна, на пр. варено јајце, путер од кикиритки, нискомаслена урда или дури и мисиркини гради.
4. Вклучете мало парче овошје.
5. Додајте обезмастено или нискомаслено млеко или јогурт.

РУЧЕК И ВЕЧЕРА^{23,24}

1. Прво, изберете чинија што не е поширока од 23 cm кај најширокиот дел.
2. Наполнете половина од чинијата со зеленчук без скроб. Тоа е зеленчук што содржи малку јаглехидрати и калории како спанаќ, боранија, пиперки и моркови.
3. Наполнете четвртина од чинијата со здрава јаглехидратна храна како кафеав ориз, интегрални тестенини, интегрален леб или слатка пченка.
4. Наполнете четвртина од чинијата со здрава протеинска храна како пилешко месо без кожа, помалку масно телешко месо, морска храна или тофу.
5. Додајте 1 до 2 кафени лажички здрава маст како маслиново масло, канола масло, јаткести плодови, семки или авокадо.
6. Заокружете го оброкот со додавање овошје и/или 240 ml обезмастено млеко или нискомаслен јогурт.



НОВИ АКТИВНОСТИ

Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите

- Ќе пробам кафеав наместо бел ориз бидејќи има поголема хранлива вредност и содржи повеќе растителни влакна.
- Следнава недела ќе јадам овошје или зеленчук пред секој оброк и ужина за да го намалам гладот и да го намалам внесувањето на помасна храна.
- Ќе направам список на омилениот вид храна што содржи јаглехидрати и ќе видам кои се препорачаната големина на порцијата и вкупниот број грамови јаглехидрати во таа храна за полесно да можам да ги бројам јаглехидратите.
- Ќе користам помали чинии, длабоки чинии и чаши кога ќе јадам дома.

КЛУЧНИ ПОЕНТИ Внимавајте колку јадете

- Контролирање на големината на порциите и намалување на калориите се клучни фактори за намалување на телесната тежина.
- Порција е количество храна што ќе решите да го изедете; доза е стандардизирано количество храна или пијалак.
- Мерењето на порциите или користењето на методот на чинија може да ви помогне да јадете разновидна храна во разумно големи порции и да обрнете внимание на тоа колку јадете при секој оброк.

Надминување на пречки за здрава исхрана

Можеби ќе си помислите дека немате време да ги направите сите овие работи. Заштедете го времето така што ќе зготвите еднаш, а потоа ќе го замрзнете она што ќе остане. Користење на конзервирано или замрзнато овошје и зеленчук може да ви заштеди и време и пари – а сепак да биде хранливо.

СТРАТЕГИЈА ЗА УСПЕХ

Дали чувствувате дека не ви оди добро кога се обидувате да се храните поздраво? Рамката В-П-Т-О-З може да ви помогне да ги надминете пречките и да бидете поуспешни.

Рамката В-П-Т-О-З е претставена на следната страница.





ШТО Е РАМКАТА В-П-Т-О-З?

В Важност

Ако сметате дека е важно нешто, веројатно е дека ќе направите промена.

Совет: Направете список на причини зошто ви е важна здравата исхрана. Колку се поинспиративни, поконкретни и лични вашите причини, толку подобро.

П Поддршка

Добивањето на постојана поддршка е поврзано со успешните промени во однесувањето со текот на времето.

Понекогаш можеме самите себеси да си бидеме најголем непријател. Насочете се кон позитивните работи и што можете да постигнете, не кон она што не можете да го постигнете.

Совет: Размислете за конкретни начини на кои може да ви дадат поддршка вашите пријатели и роднини и разговарајте со нив за да им ги кажете.

Т Трошоци

Здравата исхрана може да биде поскапа,

но со малку планирање не мора да биде така.

Совети: Подгответе си список за купување однапред и купувајте само тоа што е на списокот. Носете си со себе ужини или оброци за да не треба да ги купувате. Однапред планирајте здрави оброци.

О Околина

Во нашата околина има многу работи што можат да нè наведат да јадеме нездрава храна.

Совет: Храната на која не можете да ѝ одолеете чувајте ја подалеку, а поздравата храна нека ви биде почесто при рака.

З Знаење

Учењето за сопствените навики на исхрана може да ви помогне да согледате што ве наведува на нездраво јадење.

Совет: Водете детален дневник на исхрана неколку недели, забележувајте што и колку јадете, времето, местото каде што јадете, со кого сте и во какво расположение.

НОВИ АКТИВНОСТИ

Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите

- Ке напишам текст што ќе ме поттикнува колку е важна здравата исхрана за мене.
- Ке направам неделни менија заедно со списоци за купување.
- Ке набавам мала тетратка за да забележувам што јадам.
- Ке изедам парче овошје пред да ја земам ужината.

КЛУЧНИ ПОЕНТИ Надминување на пречките за здрава исхрана

- Колку се поинспиративни, поконкретни и лични вашите причини за здрава исхрана, толку подобро.
- Запишување на тоа што и колку јадете, може да ви помогне да разберете што ве провоцира.
- Верувајте во себе и не плашете се да побарате поддршка.



НАДМИНУВАЊЕ НА ПРЕЧКИ ЗА ЗДРАВА ИСХРАНА

МОИ АКТИВНОСТИ	ПРИФАТЕНА? (✓ / ✗)	ДАТУМ НА ИСПОЛНУВАЊЕ
Ќе закажам консултација кај диететичар		
Ќе одам на пазар и ќе најдам три вида ужини со ниско ниво на јаглехидрати		
При следното купување ќе ги споредам етикетите на два слични продукта, на пр. две марки јогурт или два вида леб, еден до друг, и ќе ги забележам сличностите и разликите на етикетите на прехранбениот продукт		
Ќе пробам кафеав наместо бел ориз бидејќи има поголема хранлива вредност и содржи повеќе растителни влакна		
Следнава недела ќе јадам овошје или зеленчук пред секој оброк и ужина за да го намалам гладот и да го намалам внесувањето на помасна храна		
Ќе направам список на омилениот вид храна што содржи јаглехидрати и ќе видам кои се препорачаната големина на порцијата и вкупниот број грамови јаглехидрати во таа храна за полесно да можам да ги бројам јаглехидратите		
Ќе користам помали чинии, длабоки чинии и чаши кога ќе јадам дома		
Ќе напишам текст што ќе ме поттикнува колку е важна здравата исхрана за мене		
Ќе направам неделни менија заедно со списоци за купување		
Ќе набавам мала тетратка за да забележувам што јадам		
Ќе изедам парче овошје пред да ја земам ужината		

Референци:

1. American Diabetes Association. Carbohydrate counting. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/understanding-carbohydrates/carbohydrate-counting.html. Last accessed June 2017.
2. Diabetes UK. Carbohydrates and diabetes: what you need to know. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Carbohydrates-and-diabetes/. Last accessed February 2017.
3. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Carbohydrate Counting & Diabetes: What is carbohydrate counting? Available at: www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/diet-eating-physical-activity/carbohydrate-counting. Last accessed June 2017.
4. American Diabetes Association. Protein foods. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/meat-and-plant-based-protein.html. Last accessed June 2017.
5. American Diabetes Association. Non-starchy Vegetables. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/non-starchy-vegetables.html. Last accessed June 2017.
6. Diabetes Self-Management. Carbohydrate Counting, Glycemic Index, and Glycemic Load: Putting Them All Together. Available at: www.diabetesselfmanagement.com/nutrition-exercise/meal-planning/carbohydrate-counting-glycemic-index-and-glycemic-load-putting-them-all-together/. Last accessed June 2017.
7. University of Maryland Medical Center. Diabetes diet. Available at: <http://umm.edu/health/medical/reports/articles/diabetes-diet>. Last accessed June 2017.
8. Medline Plus Medical Encyclopedia. Counting carbohydrates. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000321.htm>. Last accessed June 2017.
9. American Diabetes Association. Sugar and Desserts. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/understanding-carbohydrates/sugar-and-desserts.html. Last accessed June 2017.
10. Diabetes UK: Fibre and Diabetes. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Carbohydrates-and-diabetes/fibre-and-diabetes/. Last accessed June 2017.
11. Diabetes UK: What is a healthy, balanced diet for diabetes? Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Eating-with-diabetes/What-is-a-healthy-balanced-diet/. Last accessed June 2017.
12. American Diabetes Association: Fats. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/fats-and-diabetes.html. Last accessed June 2017.
13. Diabetes UK: Glycaemic Index and Diabetes. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Carbohydrates-and-diabetes/Glycaemic-index-and-diabetes/. Last accessed June 2017.
14. Low Glycemic Foods. The healthy low glycemic foods diet: how to eat according to the glycemic index. Available at: <http://lowglycemic-foods.com/>. Last accessed June 2017.
15. University of Michigan. Diabetes: Carbohydrate food list. Available at: www.med.umich.edu/1libr/MEND/CarbList.pdf. Last accessed June 2017.
16. FamilyDoctor.org. Nutrition: how to read a nutrition facts label. Available at: <https://familydoctor.org/nutrition-how-to-read-a-nutrition-facts-label/>. Last accessed June 2017.
17. Food & Drug Administration (FDA). Using the Nutrition Facts Label: a how-to guide for older adults. Available at: www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm267499.htm. Last accessed June 2017.
18. American Diabetes Association. Taking a closer look at labels. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/food-tips/taking-a-closer-look-at-labels.html. Last accessed June 2017.
19. American Diabetes Association: Cutting back on Sodium. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/food-tips/cutting-back-on-sodium.html. Last accessed June 2017.
20. NHS Choices. Cut down on your calories. Available at: www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/eat-less.aspx. Last accessed June 2017.
21. National Heart Lung and Blood Institute. Serving Sizes and Portions. Available at: www.nhlbi.nih.gov/health/educational/we-can/eat-right/distortion.htm. Last accessed June 2017.
22. Centers for Disease Control and Prevention. Rethink your drink. Available at: www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html. Last accessed June 2017.
23. American Diabetes Association. Create your plate. Available at: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/. Last accessed June 2017.
24. University of Illinois Extension. Your Guide to Diet & Diabetes: Meal planning. Available at: <http://extension.illinois.edu/diabetes2/subsection.cfm?SubSectionID=14>. Last accessed June 2017.

Датум на изготвување: Јули 2019 година
Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ
ул. Никола Кљусев бр 11, Скопје, Р.С. Македонија
тел: +389 2 2400 202; www.novonordisk.com
D-05/01-07/2019

