

# Izberimo zdravo

Z zdravimi obroki do zdravja  
in dobrega počutja



**ZA ZDRAVO  
SRCE**



**ZA ZDRAVO  
TELESNO TEŽO**



**ZA URAVNAVANJE  
SLADKORJA V KRVI**



**ZDRAVILIŠČE RADENCI**

SAVA HOTELS & RESORTS



Zdrava prehrana je temelj dobrega počutja. Pomena zdravega prehranjevanja se pogosto zavemo šele, ko zbolimo. Takrat začnemo razmišljati, kako izbrana hrana vpliva na naše telo.



Z zdravo in pametno izbiro živil telesu zagotovimo vse potrebne snovi za optimalno delovanje. Ker se v Zdravilišču Radenci zavedamo pomena zdrave prehrane za vaše zdravje, so vam naši kuharji v sodelovanju z nutricionistko, **Mojco Cepuš**, pripravili nasvete in predloge, ki vam bodo pomagali pri sestavi obrokov za ohranjanje zdravja in vitalnosti med bivanjem v Zdravilišču Radenci.



Naši kuharji skrbno pripravijo jedi. V restavraciji imate vedno na voljo živila, s katerimi poskrbite za zdravje srca, zdravo telesno težo in primerno prehrano prehrano pri sladkorni bolezni.

Pripravili smo vam tudi nekaj praktičnih in uporabnih nasvetov, ki jim lahko sledite tako med bivanjem pri nas kot tudi doma.

Prelistajte broščuro, sledite oznakam v restavraciji in izberite zdravo.



Priporočila in krožniki nutricionistke Mojce Cepuš so sestavljeni na podlagi smernic slovenskega Ministrstva za zdravje in Svetovne zdravstvene organizacije.



# KAZALO

5 osnovnih pravil zdravega prehranjevanja 5

Največje zmote pri prehranjevanju 6

Izogibajte se največjim strupom sodobne prehrane 7

Zdravo prehranjevanje med vašim bivanjem v Zdravilišču Radenci 8

Zdravo prehranjevanje tudi doma 9



Za zdravo srce 10



Za uravnavanje sladkorja v krvi 14



Za zdravo telesno težo 18





# 5 osnovnih pravil zdravega prehranjevanja

- 1. Redni obroki**  
Priporočamo več manjših obrokov (3–6), enakomerno porazdeljenih čez dan.
- 2. Voda**  
Na dan je priporočljivo spiti od 1,5 do 3 l vode, v kolikor vam zdravstveno stanje to dopušča.
- 3. Kava**  
Priporočamo do 2 skodelici kave na dan brez mleka in sladkorja. Če ne morete spiti kave brez sladkorja, izberite nerafinirani sladkor.
- 4. Raznobarvna prehrana**  
Izbirajte raznobarvno hrano. Sadje in zelenjava različnih barv vsebujejo edinstvene sestavine oziroma hranilne snovi, ki so bistvenega pomena za zdravje.
- 5. Predelana živila**  
Izogibajte se predelanim živilom. 50 % vašega krožnika naj sestavlja zelenjava.



1,5-3l  
na dan





# Največje zmote pri prehranjevanju

## **Izpuščanje obrokov** 1.

Z izpuščanjem obrokov telesu primanjkuje potrebne energije, kar sproži kompenzatorne prilagoditve v presnovi. Zaradi omejenega vnosa energije pride do zmanjšanja bazalnega metabolizma in povečanega skladiščenja maščob, saj telo poskuša ohraniti energijsko rezervo. Poleg tega izpuščanje obrokov povzroči povečano občutljivost na lakoto, kar lahko privede do prekomernega in neuravnoveženega vnosa hrane pri naslednjem obroku.

## **Uživanje premalo zelenjave** 2.

Zelenjava prispeva k vnosu prehranskih vlaknin, ki podpirajo zdravje prebavnega sistema, čeprav več prehranske vlaknine najdemo v stročnicah, polnozrnatih žitih, oreščkih in semenih.

## **Izogibanje ogljikovim hidratom** 3.

Za uravnoveženo in zdravo prehrano so pomembna vsa hranila. Ogljikovi hidrati so pomemben vir energije, tako za telo kot tudi za možgane.

## **Solata s piščancem za kosilo** 4.

Stradanje ali prekomerno omejevanje ogljikovih hidratov nikoli ne prinese dolgoročnih rezultatov.

Z omenjenim kosilom telesu ne zagotovimo dovolj energije in velika verjetnost je, da bomo pomanjkanje energije nadomestili z nezdravim obrokom v večernem času.



# Za zdravo **srce**

Izberimo zdravo





*dr. Andrej Vugrinec, dr. med,  
specialist interne medicine, specialist  
kardiologije in vaskularne medicine*

*»Zdrava in uravnotežena prehrana je eden najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravega srca in ožilja. Izberite najboljša živila za svoja obtočila, jejte majhne obroke večkrat na dan in uživajte v hrani!«*

## **Kaj so dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja?**

- Starost, spol (moški), v zadnjem času opažamo tudi porast srčno-žilnih obolenj pri ženskah
- Arterijska hipertenzija
- Povišane serumske maščobe ali maščobe v krvi
- Povečana telesna teža
- Telesna neaktivnost
- Stres
- Kajenje in uživanje alkoholnih pijač
- Sladkorna bolezen

### **Ali veste?**

- Ženske s povišanim sladkorjem v krvi so do 7x bolj ogrožene za pojav bolezni srca.
- Srčno-žilne bolezni so vodilni vzrok obolevnosti in umrljivosti. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje so v Sloveniji bolezni srca in ožilja v letu 2012 povzročile 39 % vseh smrti, 32 % pri moških in 45 % pri ženskah.

# Izberite **več** ...

V naši restavraciji smo vam pripravili jedi, s katerimi lahko preventivno vplivamo na pojav bolezni srca in ožilja.



## **Hranil, ki imajo pozitivne učinke pri srčno-žilnih boleznih**

Vitamin C Je pomemben antioksidant, ki pomaga vzdrževati zdravo endotelijsko funkcijo in preprečuje aterosklerozo ter hipertenzijo. Opazovalne študije povezujejo višji vnos vitamina C z nižjo pojavnostjo srčno-žilnih dogodkov.

### **PRIPOROČENA ŽIVILA:**

- Vitamin C (mg/100 g)
- Črni ribez – 177 mg
- Peteršilj (svež) – 166 mg
- Rdeča paprika (sveža) – 183,5 mg
- Ohrovt (surov) – 120 mg
- Brstični ohrovt (surov) – 85 mg
- Kivi – 105 mg
- Brokoli (surov) – 93 mg
- Zelje (sveže, belo ali rdeče) – 42 mg
- Pomaranče – 59 mg
- Jagode – 59 mg
- Limona – 53 mg
- Rdeče zelje (surovo) – 57 mg
- Repa (surova) – 51 mg



## Prehranske vlaknine

Visok vnos vlaknin je konsistentno povezan z manjšim tveganjem za bolezni srca in ožilja. Meta-analiza prospektivnih študij je pokazala, da vsakih dodatnih 7 g vlaknin na dan zniža tveganje za srčno-žilne bolezni za približno 9 %. Skupno je večji prehranski vnos vlaknin povezan z nižjim tveganjem koronarne srčne bolezni in kardiovaskularnih dogodkov, kar podpira priporočila o povečanem uživanju vlaknin.

### PRIPOROČENA ŽIVILA:

- Prehranske vlaknine (g/100 g)
- Mleta lanena semena – 27,3 g
- Chia semena – 34,4 g
- Mandlji – 12,5 g

- Rž (polnozrnata, surova) – 15,1 g
- Črni fižol (kuhan) – 8,7 g
- Čičerika (kuhana) – 7,6 g
- Ovseni kosmiči – 10,6 g
- Polnozrnati riž (kuhan) – 1,8 g



### Nasvet

Pri zdravem prehranjevanju je zelo pomembna **doslednost**, a včasih se je težko upreti skušnjavi. Tveganje lahko omilite s pravilnim **kombiniranjem jedi**:

- svinjino, ocvirke ali zaseko v manjših količinah dodajte hrani, ki vsebuje varovalne lastnosti. Kombinirajte z vitaminom C in vlakninami – odlična izbira so solata, kisló zelje, repa, čebula, česen ...
- meso uživajte z zelenjavno prilogo
- hrano z veliko soli kombinirajte s hrano z veliko kalija: zelena listnata zelenjava, fižol, buče, krompir, paradižnik, marelice, banane, pomaranče ...

## Omega-3 maščobne kisline

Dolgoverižne omega-3 (EPA in DHA) iz rib dokazano ugodno vplivajo na srčno-žilno zdravje – znižujejo trigliceride v krvi, blagodejno vplivajo na krvni tlak in zmanjšujejo vnetja. Posodobljena meta-analiza 13 randomiziranih raziskav je pokazala, da dodajanje omega-3 znatno zniža tveganje za srčni infarkt, smrtnost zaradi koronarne bolezni in skupno pojavnost srčno-žilnih dogodkov . Redno uživanje rib (npr. mastnih rib) ali ribjega olja je tako povezano z manjšim tveganjem za koronarne bolezni.

### PRIPOROČENA ŽIVILA:

- Omega-3 maščobne kisline (g/100 g)
- Laneno olje – 53 g ALA
- Chia semena – 17,8 g ALA
- Lanena semena – 22,8 g ALA
- Orehi – 9,1 g ALA
- Losos (kuhan) – 1,45 g EPA + 0,68 g DHA
- Sardele (kuhane) – 1,11 g EPA + 0,91 g DHA
- ALA je rastlinski vir omega-3, EPA in DHA pa se nahajata predvsem v mastnih ribah.



## Karotenoidi

So rastlinski pigmenti (beta-karoten, likopen, lutein, zeaksantin itd.) z antioksidativnim delovanjem. Epidemiološki podatki kažejo, da imajo ljudje z višjim vnosom karotenoidov ali višjimi koncentracijami teh snovi v krvi nižje tveganje za srčno-žilne bolezni. Višje ravni posameznih karotenoidov (npr. beta-karotena in likopena) so povezane z manjšo pojavnostjo koronarne bolezni, možganske kapi in ateroskleroze. Po drugi strani pa dodajanje posameznih karotenoidov v obliki prehranskih dopolnil (npr. beta-karoten pri kadilcih) ni pokazalo zaščitnega učinka in v določenih primerih ni priporočljivo.

## Polifenoli

Gre za veliko skupino antioksidativnih rastlinskih spojin (flavonoidi, fenolne kisline itd.), ki imajo protivnetne učinke. Prehrana bogata s polifenoli (sadje, zelenjava, čaj, rdeče vino idr.) se povezuje z manjšim tveganjem za srčno-žilne bolezni. Opazovalne študije na primer ugotavljajo, da imajo posamezniki z višjimi nivoji določenih polifenolnih biomarkerjev (npr. enterolakton, presnovek lignanov) do -45 % nižjo kardiovaskularno umrljivost. Čeprav nekateri polifenoli lahko izboljšajo dejavnike tveganja (krvni tlak, holesterol ipd.), so rezultati interventnih študij včasih nedosledni, zato se poudarja predvsem pomen uživanja raznovrstne rastlinske hrane.

### PRIPOROČENA ŽIVILA:

- Črni ribez – 758 mg
- Borovnice – 560 mg
- Robide – 260 mg
- Češnje – 495 mg
- Granatno jabolko – 447 mg
- Temna čokolada (85 %) – 1.664 mg
- Rdeče vino – 100–300 mg/dcl
- Zeleni čaj (suhi listi) – 1250 mg

Polifenoli se nahajajo predvsem v sadju temne barve, čaju, kakavu in rdečem vinu.



# Izogibajte se ...

## Rafiniran sladkor

Prekomerno uživanje rafiniranega sladkorja lahko negativno vpliva na splošno zdravje, saj prispeva k povečani potrebi po določenih vitaminih in mineralih, ki sodelujejo pri njegovi presnovi, kot so vitamini skupine B, magnezij in kalcij. Poleg tega je povezano z večjim tveganjem za debelost, inzulinsko rezistenco, sladkorno bolezen tipa 2, srčno-žilne bolezni in zobno gnilobo.

☞ *Izberite nerafinirani sladkor: melaso, med, agavino sladilo, jabolčni sirup, nerafinirani sladkor.*



## Rafinirana moka

Rafinirana moka je močno predelana, pri čemer se odstrani zunanja ovojnica zrnja (otrobi) in kalček, kar vodi v izgubo večine prehranskih vlaknin, mineralov in vitaminov.

☞ *Priporočljivo je izbirati polnozrnat izdelke, ki ohranjajo celotno sestavo zrna in so bogatejši z vlakninami, vitamini skupine B in minerali. Zaradi nižjega glikemičnega indeksa ti izdelki povzročajo manjša nihanja ravni krvnega sladkorja v primerjavi z rafiniranimi žiti. Med bolj hranilne alternative sodijo polnozrnat riž, ajda, proso, kvinoja in amarant.*

## Rafinirana sol

Sol je ključna za normalno delovanje telesa – omogoča prenos signalov v živčevju, sodeluje pri krčenju mišic ter ohranja ravnovesje vode in mineralov. Ker je pogosto zaužijemo preveč, je priporočljivo vnos omejiti.

☞ *Izberite nerafinirano sol, saj vsebuje manj aditivov in sledove mineralov, kot so magnezij, železo, kalij, kalcij, baker, cink in fosfor. Priporočamo tudi uporabo jodirane soli, ker nam joda v prehrani primanjkuje.*



## Hidrogenirana ali transmaščoba

Zaradi škodljivih učinkov na zdravje, zlasti povečanja tveganja za srčno-žilne bolezni, so industrijsko proizvedene transmaščobe v številnih državah, vključno z EU, zakonsko omejene in se postopoma umikajo iz prehranskih izdelkov. Poleg industrijsko hidrogeniranih maščob se transmaščobe tvorijo tudi pri visokih temperaturah, na primer pri večkratnem cvrtju olja ali pregrevanju rastlinskih maščob.

Katerim živilom se je smiselno izogibati?

- Močno industrijsko procesirani hrani (sladkarije, peciva, piškoti, prigrizki, margarine), »hitra prehrani« (cvrtje v večkrat uporabljenem olju), instant juham, praškom in predpripravljenim izdelkom.

🔄 *Pri nakupu živil preverite deklaracijo, saj se transmaščobe lahko skrivajo pod oznakami »delno hidrogenirane maščobe« ali »delno hidrogenirano rastlinsko olje«.*

### **Boljše alternative:**

*Za kuhanje in peko priporočamo olivno in repično, redkeje pa kokosovo olje, maslo, in ostale živalske maščobe.*

## Predelani mesni izdelki

Ti vsebujejo številne aditive, ki pri predelavi podaljšujejo njihovo obstojnost in vplivajo na barvo, aromo in okus. Znanstveniki uživanje povezujejo s povečanim tveganjem za rakave tvorbe.

## Mononatrijev glutamat (E621)

Ojačevalec okusa, ki ga najpogosteje najdemo v kitajski hrani, juhah iz vrečk, jušnih kockah, omakah, slanih prigrizkih, suhomesnih izdelkih in številnih drugih prehranskih izdelkih, ima številne slabe stranske učinke na zdravje. Lahko povzroča slabost, bruhanje, diarejo in trebušne krče, glavobol, pritisk v glavi, povečano bitje srca. Pri nakupu živil berite deklaracije in se mu poskusite izogniti.





# Za uravnavanje **sladkorja v krvi**

Izberimo zdravo



## Ustrezna prehrana

Prehrana ima – seveda poleg zdravil – eno od osrednjih vlog pri uspešnem obvladovanju sladkorne bolezni. S pravilno prehrano ne preprečujemo le zapletov bolezni, temveč tudi njen nastanek. Prehrana pri sladkorni bolezni se ne razlikuje veliko od prehrane zdravega človeka – z varovalno dieto vzdržujemo normalno telesno težo. Pri sladkorni bolezni je pomembno, da ima obrok nizko glikemično obremenitev, kar dosežemo z omejenim vnosom ogljikovih hidratov, tudi polnozrnatih.



---

*dr. Andrej Vugrinec, dr. med,  
specialist interne medicine, specialist  
kardiologije in vaskularne medicine*

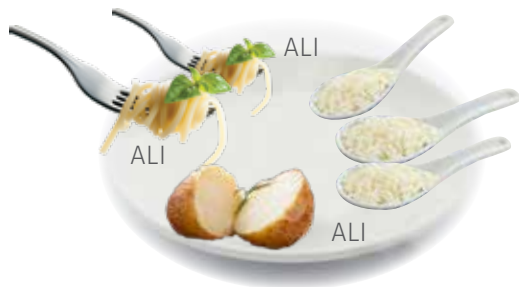
*»Sladkorna bolezen je najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. V 85 % je to bolezen ljudi s čezmerno telesno težo. Ustrezna prehrana je ključna za obvladovanje ravni krvnega sladkorja, hkrati pa tudi za zmanjšanje telesne teže. Pri odločitvi za hujšanje je najpomembnejša odločitev v lastni glavi, nato pa njeno dosledno izvajanje. Priporočamo počasno izgubo telesne teže, do 1 kg mesečno. Čeprav se sprva sliši malo, je to dolgoročno najbolj zdrav in zanesljiv način hujšanja. Vse eksotične in morebiti tudi ekstremne diete so škodljive.«*

---

# Izberite **več** ...

Krožnik naj vsebuje

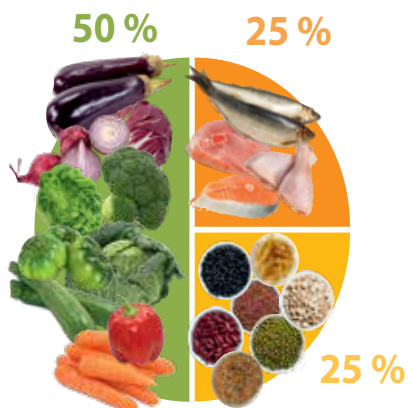
- od 25 do 50 g živila, ki vsebuje ogljikove hidrate.



To pomeni npr.:

- 2 vilici testenin ali
- 3 žlice riža ali
- 1 srednje velik krompir ali
- pol žemljice

- ostalo mesto na krožniku zapolnimo z beljakovinskimi maščobnimi živili (meso, jajca, sir) in zelenjavo.



Krožnik naj vsebuje:

**50 % zelenjave**  
**25 % beljakovin**  
**25 % ogljikovih hidratov**

## **Glikemična obremenitev (GO) ni enaka glikemičnemu indeksu (GI)**

Čeprav ima živilo visok glikemični indeks je dvig sladkorja v krvi odvisen od količine, ki jo zaužijemo, kar nam prikaže glikemična obremenitev.

Formula za izračun glikemične obremenitve GO:

$$GO = \frac{GI}{100} \times OH \text{ na porcijo} :$$

nizka obremenitev: indeks 10 in manj  
visoka obremenitev: indeks 20 in več

Glikemično obremenitev nižajo **vlaknine, beljakovine, maščobe in kis.**



### Avokado

Vsebuje nenasičene maščobe, zelo malo ogljikovih hidratov (9 g /100 g izdelka) in od tega kar 7 g vlaknin, ki uravnajo raven krvnega sladkorja in porast inzulina.



### Brokoli

Betakaroten se v telesu počasi spremeni v vitamin A, ki je pomemben za zdravo kožo, oči, kosti in zobe. Zaradi zanemarljive količine ogljikovih hidratov ugodno deluje na raven krvnega sladkorja.



### Fižol in stročnice

Vlaknine in beljakovine v stročnicah pomagajo pri uravnavanju sladkorja v krvi.

## Izogibajte se ...

- premastne hrane,
- sladkarij,
- sladkanih pijač,
- večjih količin sadja  
(do maksimalno 2 sadeža  
ali 150 g jagodičevja / obrok)





# Za zdravo **telesno težo**

Izberimo zdravo



## Ustrezna prehrana

Dandanes je zaradi vse hitrejšega načina življenja ohranjanje zdravih prehranjevalnih in gibalnih navad ter zdravega načina življenja poseben izziv. Zdrava prehrana in vzdrževanje telesne teže sta pomembna za ohranjanje zdravja in preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni (diabetes tipa 2, bolezni srca in ožilja, rak, kronične bolezni pljuč, debelost, depresija, anksioznost, osteoporoza ...)

### Ali veste?

- V Evropi je vedno več pretežkih ljudi zaradi slabih prehranskih navad in neaktivnosti.
- Debelost povečuje tveganje za bolezni srca, slabša kakovost življenja in skrajšuje življenjsko dobo.
- V Sloveniji je zelo debelih 16,3 % žensk in 17,3 % moških (ITM nad 30).



**dr. Andrej Vugrinec, dr. med,**  
*specialist interne medicine, specialist  
kardiologije in vaskularne medicine*

»Hiter način življenja z mnogo obveznostmi (pogosto tudi povsem nepotrebnimi) nam je po eni strani omogočil skorajda neverjetno blaginjo, po drugi strani pa nas je v veliki meri prikrajšal za umirjeno in poglobljeno uživanje življenja. Telesna neaktivnost, kronična utrujenost, neprespanost, pogosta izpostavljenost stresnim situacijam in nejevolja nam kljub obilju povzročajo škodo. Hitra, nezdrava in neuravnotežena prehrana ob napačnem času je eden od najpomembnejših kamenčkov v mozaiku nezdravega življenjskega sloga sodobnega človeka. Upočasnitev življenja, počitek, telesna aktivnost, uživanje v družbi družine in prijateljev ob dobri, zdravi hrani in kozarcu vina nedvomno delujejo pomirjujoče, zmanjšajo stres in zavirajo nastanek bolezni. Naš cilj naj ne bo samo živeti dlje, temveč živeti tudi bolje in polno.«

Pri zdravem hujšanju izguba kilogramov ne pomeni stradanja. Ključno vlogo imata primerna **kombinacija hranil in količina**. Pomembno je, da v hrani uživamo, zato si sestavimo obroke, ki nam bodo všeč.



### Nasvet

- ne izpuščajte obrokov,
- za kosilo ne jejte le solate s piščancem: tak obrok nam da čez dan premalo energije, lahko pa je dobra shujševalna večerja,
- ne izogibajte se maščobi: razen hidrogenirane maščobe, ki je zdravju škodljiva, so maščobe nujno potrebne za normalno delovanje organizma – za živčni sistem in delovanje možganov, omogočajo absorpcijo vitaminov, topnih v maščobah (A, D, E, K), dajejo občutek sitosti.

## Predlogi kosil pri hujšanju:

- 1 Piščančja prsa (100 g), ajdova kaša (80 g) in zelenjava (neomejeno)
- 2 Riba (200 g), polenta (50 g) in blitva (neomejeno)
- 3 Piščančje bedro, krompir (250 g) in stročji fižol (neomejeno)



Pri kosilu  
pojejte  
solato  
in juho.



## SOS-prigrizki

Pripravite paketke hrane, ki jih imate vedno pri roki.

- **v torbici:** surove tablece iz suhega sadja in oreščkov,
- **v avtomobilu:** jabolka, kosmiči, surove tablece, oreščki, suho sadje,
- **v pisarni:** različno sadje, avokado, oreščki, suho sadje, surove ploščice, krekerji, kosmiči, humusni namaz, skuta, kefir.

## Kakšna je primerna porcija za hujšanje?

Kruh	velikost dlani brez prstov
Meso	velikost iztegnjene dlani
Sir	velikost dveh igralnih kock
Sadje (cca 250 g)	1 banana ali skodelica jagodičevja ali mali grozd ali 2 jabolki ali 2 breskvi ...
Majoneza, ketchup	1 žlička
Nekuhan riž	1 pest
Testenine	debeline 7 svinčnikov
Suho sadje in oreščki	½ pesti
Skuta	3 velike žlice

# Izberite **več** ...



## **Beluši in zelena listnata zelenjava**

V povprečju vsebuje 20 kcal in 2 g vlaknin/100 g. Lahko jo uživamo surovo, kuhano ali popečeno. Vsebuje folno kislino, ki deluje preventivno pri obolenjih srca, vitamin C, ki je pomemben za čvrsto kožo in zdrav imunski sistem, obenem pa deluje protivnetno, in tudi kalij, ki pomaga pri uravnavanju krvnega tlaka in količine vode v telesu ...

## **Ovseni kosmiči**

So popolna hrana za hujšanje. Zaradi posebne sestave in visoke vsebnosti vlaknin nam zagotavljajo dolg občutek sitosti. Vsebujejo betaglukan, ki dokazano uravnava holesterol.



## **Jagode, lubenica, melona**

Čeprav velja, da je sadje v času hujšanja nezaželeno, to ne drži popolnoma. V dopoldanskem času lahko brez skrbi pojemo do 2 sadeža, tudi banano, v popoldanskem času, pa so boljša izbira jagode, lubenica ali melona, saj vsebujejo le okoli 30 kcal/100 g. Primerna porcija je od 250 do 500 g.



# Izogibajte se ...

pravila za uspešno in zdravo hujšanje po priporočilu **nutricionistke Mojce Cepuš**

## 1 Zmanjšajte kalorični vnos

Ne stradajte – cilj je 0,5–1 kg manj na teden. Od dnevne porabe odštejte ~500 kcal, večino kalorij zaužijte do 16. ure.

## 2 Cikcak

Kalorije prilagajajte dnevno (npr. 1400, 1500, 1600 kcal), nato ponovite cikel.

## 3 Več vlaknin

Bele izdelke zamenjajte s polnozrnatimi ali celimi žiti. Znižajo glikemično obremenitev, krepijo odpornost in podaljšajo sitost.

## 4 Redni obroki

Jejte 3–6 obrokov na dan. Raje kaj malega kot nič, da preprečite prenajedanje.

## 5 Ogljikovi hidrati dopoldne, beljakovine popoldne

Zjutraj in do kosila jejte OH, popoldne beljakovine in zelenjavo. Zvečer beljakovine obnavljajo celice. Po večerji spijte vodo z limono (C-vitamin pomaga pri železu).

## 6 Velikost porcij

V restavraciji pojejte polovico porcije, dodajte več zelenjave. Juhe pogosto vsebujejo maščobe, solato raje začinite sami.

## Ali veste?

V hotelski restavraciji v Zdravilišču Radenci hrano pripravljamo brez transmaščob in nepotrebnih gostil. V kolikor je potrebno, jedi gostimo na naraven način z naribanim krompirjem. Trudimo se, da ima hrana dober okus zaradi kakovostnih sestavin in naravnih začimb.

# Jedilnik za zmanjševanje telesne teže

po priporočilu **nutricionistke Mojce Cepuš**

Obrok	Ura	Hrana	Opombe
<b>Zajtrk</b>	8:00-8:30  Bolj kot ura obroka je pomemben enakomeren časovni razmik med obroki.	<ul style="list-style-type: none"><li>• jajčna omleta iz dveh jajc s porom</li><li>• polnozrnati kruh (50 g)</li><li>• 5 češnjevih paradižnikov</li></ul>	Vsako jutro pred zajtrkom zaužijte: kozarec vode s sokom limone, ječmenovo travo in vitamin C, žličko namočenih otrobov ali psiliumav, žličko lanenega ali ribjega olja ali KAPUSO, oziroma kot piše na navodilih izdelka ribjega olja
<b>Malica</b>	11:00-11:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• sezonski sadež</li></ul>	
<b>Kosilo</b>	14:00-14:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• rižota s korenjem in grahom</li><li>• žlička parmezana</li><li>• skleda solate</li></ul>	Paradižnik prepražimo na čebuli in malo maščobe, primešamo kuhano lečo ter začinimo po želji.
<b>Malica</b>	17:00-17:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• lonček polnomastnega kefirja iz nehomogeniziranega mleka (lahko s cimetom)</li></ul>	
<b>Večerja</b>	20:00-20:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• brokolijeva juha</li><li>• konjsko ali puranje meso (100 g)</li><li>• popečeni beluši</li><li>• limonada</li></ul>	

# Uživanje dodatkov za boljšo prebavo

po priporočilu **nutricionistke Mojce Cepuš**

<b>Otrobi</b> (navadni, ne instant) <b>Psilium</b>	Najdete jih v vseh bolje založenih trgovinah.	Pred uživanjem jih obvezno namočite. Žličko otrobov zmešajte z vodo in spijte pred vsakim obrokom. Lahko jih zmešate v juho.
<b>Vitamin C</b>	Kupite ga v lekarni. Izberite naravni vitamin C.	Najbolje je, da ga uživate 2- do 3- krat na dan ob obroku. Količine prilagodite svojim potrebam in priporočilu na embalaži.
<b>Hladno stiskano laneno ali ribje olje</b>	Najdete ga v vseh bolje založenih trgovinah.	Vsako jutro pred obrokom spijte žlico lanenega ali ribjega olja. S tem zagotovite nujno potrebne nenasičene maščobne kisline omega 3. Če uživate ribe dvakrat na teden, to ni potrebno.
<b>Ječmenova trava</b>	Kupite jo lahko v trgovini z zdravo prehrano ali lekarni.	Ječmenova trava je naravni multivitamin in blagodejno vpliva na počutje. Med obroki pomaga ublažiti občutek lakote. 1 žličko ječmenove trave zmešamo v vodo, po želji pa dodamo limonov sok. Pri uživanju upoštevajte navodila na deklaraciji.



# Ideje za obroke pri zdravem hujšanju

## Zajtrk

Priporočamo, da se za zajtrk odločate po barvah živil.

### Sadni zajtrk

- 2 pomaranči, banana
- 2 naribani jabolki, 30 g oreščkov
- Katerokoli sezonsko sadje
- Sadno-zelenjavni smuti

### Primeri mešanih zajtrkov

- Polnozrnata štručka, jabolko
- 50 g ovsenih, pirinih ali ječmenovih kosmičev s suhim sadjem – ½ pes-ti in rastlinskim mlekom (kosmiče je potrebno čez noč namakati ali skuhati)
- Navaden jogurt, 50 g jagodičevja, 3 žlice ovsenih kosmičev
- 250 g skute, žlica medu, banana
- Kuhana prosenka kaša z rozinami

### Primeri beljakovinskih zajtrkov

- 60 g polnozrnatega kruha, zelenjava, 100 g prekajenega tofuja
- 3 riževi kruhki, namaz iz čičerike (čičeriko skuhate, dodate drobno nasekljano čebulo, česen in žlico olivnega olja ter spasirate)
- Skutin namaz, pirin polnozrnati kruh
- Lonček kefirja z lanenimi semeni
- Polnozrnata štručka – 60 g, 2 rezini pršuta, 2 zeleni papriki
- Pečeno jajce, 30 g polnozrnatega

kruha, 2 paradižnika

- Polnozrnata štručka – 60 g, mala konzerva tune v lastnem soku, 2 zeleni papriki ali druga zelenjava po izbiri

## Dopoldanska malica

Malica je obrok, ko lahko pojedete nekaj sladkega, brez skrbi za vašo težo.

- Kepica sladoleda in jabolko
- 20 g čokolade, najbolje temne in pomaranča
- Navaden polnomasten jogurt
- 2 sadeža, npr. 2 pomaranči
- 3 dcl naravnega sadnega soka in polnozrnati keks
- 100 g suhih sliv
- 100 g suhih marelic
- Surova beljakovinska tablica
- 3 dcl smutija

## Kosilo

### Juha

Juhe so lahko bistre ali kremne. Pri pripravi kremne juhe lahko uporabite žlico ovsene ali navadne smetane, zelenjavo pa spasirajte. Vse juhe pripravite tako, da na malo maščobe (10 g) prepražite čebulo in dodate izbrano zelenjavo. Čez čas zalijte z vodo, začinite, po želji pretlačite in dodate žlico smetane. Juho lahko jeste v neomejenih količinah.

- Cvetačna juha
- Juha iz brokolija
- Korenčkova juha je bogata z antioksidanti
- Čebulna juha
- Fižolova juha
- Grahova juha
- Kolerabina juha
- Porova juha

### Priloga

Lahko jeste v neomejenih količinah, razen kadar je posebej priporočeno drugače.

- Kuhana blitva
- Kuhan ohrovt
- Pečene bučke
- Popečen koromač
- Kuhana koruza – en storž ali 150 g
- 5 oliv
- Popečeni jajčevci
- Pečene gobice
- Sveže redkvice
- Kuhani ali popečeni beluši
- Kuhan bob ½ skodelice
- Popečena mešana zelenjava na malo maščobe
- 30 g stročnic (leča, fižol, grah ...)

### Glavna jed

Za glavno jed izberite živila bogata z ogljikovimi hidrati (od 100 do 150 g). Če jih kombinirate z mesom, potem naj bo 70 do 120 g živil, ki vsebujejo ogljikove hidrate in okoli 100 g kakovostnega mesa.

### Solata

Če naročate solato v restavraciji, prosite, naj vam je ne prelijejo s prelivom. Solato lahko začinite s soljo, kisom ali limoninim sokom in eno jušno žlico nerafiniranega olja.

## Popoldanska malica

Naj bo sestavljena pretežno iz beljakovinske hrane in zelenjave.

- 20 g oreščkov
- 50 g stročnic
- Solata
- Lonček navadnega jogurta
- 50 g pršuta z zelenjavo

## Večerja

Naj bo sestavljena iz zelenjave in beljakovin.

- Skleda solate s tuno v naravnem soku
- 100 g mozzarele in 3 paradižniki
- Zelena solata s stročnicami
- Morski sadeži v solati
- Prekajen tofu, 2 paradižnika, solata
- 3 dcl navadnega jogurta ali kefirja
- 150 g lahke skute s cimetom
- piščančji zrezek in solata
- ribja juha
- - riba in blitva
- - vok z mesom (brez rezancev)

# Slovarček osnovnih hranil in njihova funkcija

## OGLJIKOVI HIDRATI

So glavni vir energije za telo.

Vir ogljikovih hidratov: žito, kruh, testenine, kaše, riž, krompir, sladkarije, pecivo, torte, sladoled, sokovi, sadni jogurti, sadje in zelenjava  
Tudi vlaknine so vir ogljikovih hidratov. Najdemo jih v polnozrnatih žitnih izdelkih, stročnicah, zelenjavi in sadju.

## BELJAKOVINE

So osnovni gradniki telesa.

Vir beljakovin: meso, ribe, jajca, mlečni izdelki, stročnice, oreščki, alge; od žit največ beljakovin vsebujejo ajda, amarant, kvinoja, oves, pira in proso.

## MAŠČOBE

Maščobe so nujno potrebne za vzdrževanje zdravlja in dobrega počutja. Med drugim so pomembne za zdravje kože, nohtov in las, nepogrešljive so pri transportu v maščobi topnih vitaminov (A, D, E in K), sodelujejo pa tudi pri uravnavanju krvnega tlaka in ravni holesterola v krvi.

Ločimo med nasičenimi in nenasičenimi maščobami.

**Nasičene maščobe:** največ jih vnesemo z uživanjem mesa, masla, masti, nekaterih oreščkov, kokosove in palmove maščobe, smetane in sira. Preprosto jih je prepoznati, saj so pri sobni temperaturi v trdi obliki. Te naj obsegajo tretjino vseh zaužitih maščob.

**Nenasičene maščobe:** pri sobni temperaturi so v tekočem stanju. To so predvsem olja.

## TEKOČINA

## BIO, ECO



### KALORIČNA VREDNOST POSAMEZNIH GRADNIKOV HRANE

Gradniki hrane	Kalorije na gram
Beljakovine	4 kcal
Ogljikovi hidrati	4 kcal
Maščobe	9 kcal
Alkohol	7 kcal

En gram je primerljiv s težo sponke za papir.

**Vlaknine** človeškemu organizmu ne koristijo kot vir energije. Balastne snovi znižujejo raven holesterola v krvi, izboljšujejo izločanje telesu strupenih snovi, varujejo pred rakom na črevesju in občutno pomagajo pri hujšanju. Dnevno morate zaužiti približno 50 g vlaknin. Za hujšanje je najboljša kombinacija škrobnih in vlaknastih ogljikovih hidratov. S škrobnimi dobite energijo, vlaknasti pa dajejo občutek sitosti. Ob pripravi ogljikovih hidratov uporabljate malo maščob, saj so oboji vir energije. V stročnicah so poleg ogljikovih hidratov tudi beljakovine in vlaknine.

Na teden je priporočljivo zaužiti od 300 do 600 g mesa, približno 3 obroke. Izogibajte se mastnemu mesu, pogosteje izberite majhne ribe, puranje meso, teletino, zajčje in konjsko meso. Odrežite vidno maščobo in kožo. Mesa ne cvrite, ampak ga pecite na malo maščobe ali žaru.

**Škodljive maščobe:** hidrogenirane, transmaščobe in rafinirane maščobe najdemo predvsem v margarinah, sladkarijah, keksih, napolitankah, čokoladah, sladoledu, vnaprej pripravljeni hrani, itd. Lahko se skrivajo pod imenom rastlinske maščobe.

Na dan je priporočljivo spiti od 1,5 do 3 l vode, odvisno od teže, prehrane in telesne dejavnosti. Zelo dobra navada je, da vsako jutro na tešče spijete 2 do 3 dcl mlačne vode. Telesu najbolj škodujejo pijače z veliko dodanega sladkorja.

Ekološka hrana vsebuje več hranljivih snovi in manj škodljivih ostankov škropiv. Priporočamo, da je hrana, ki je redno na vašem jedilniku, ekološka. Če jeste vsak dan krompir, za svoje zdravje naredite ogromno v primeru, da uživate najkakovostnejši krompir, in spet, če jeste borovnice le nekajkrat ne leto, dolgoročno gledano ne bo nobene koristi ali škode od načina pridelave.

#### OSNOVNE SMERNICE ZA VSEBNOST SOLI, SLADKORJA IN MAŠČOBE V ŽIVILIH

Sol	Sladkor	Maščobe
Sprejemljivo: 0,3 g/100 g izdelka Visoka vsebnost: 0,3–1,5 g/100 g izdelka	Sprejemljivo: 5–10 g/100 g izdelka Visoka vsebnost: 10–15 g/100 g izdelka	Sprejemljivo: 0,3–9 g/100 g izdelka Visoka vsebnost: 9–30 g/100 g izdelka

Za zdravo prehrano in sestavo kakovostnih obrokov je potrebno poznati osnovno funkcijo hranil in v kateri hrani se nahajajo.

# Zdravi sendviči

Sendvič pogosto velja za nezdrav obrok, a lahko je hranljiv, če uporabimo kakovostne sestavine. Klasični sendviči vsebujejo preveč belega kruha, predelanih mesnin, nekakovostnih namazov in premalo zelenjave, kar povečuje kalorijsko vrednost.

V Zdravilišču Radenci uporabljamo polnozrnat kruh ali več zelenjave, domače namaze brez transmaščob ter pečene piščančje prsi in goveji pršut namesto predelanih mesnin.

## Zdrav sendvič z govejim pršutom – za bolj lačne

Sendvič predstavlja energijsko bogatejši, a uravnotežen obrok, ki združuje kakovostne beljakovine iz mesa, jajca in stročnic, kompleksne ogljikove hidrate iz polnozrnate štručke ter koristne nenasičene maščobe iz avokada. Prehranske vlaknine iz zelenjave in stročnic pripomorejo k zdravi prebavi in daljši sitosti. Primeren je kot obrok po telesni aktivnosti ali kot kosilo – posebej za tiste, ki potrebujejo več energije tekom dneva. Prispeva k stabilni ravni krvnega sladkorja in preprečuje napade lakote. Če boste izbrali sendvič za kosilo, mu dodajte še skodelico solate za še več vitaminov in mineralov.



## Zdrav sendvič - s piščančjim filejem z žara – za lažji obrok

Ta kalorično nekoliko lažji sendvič združuje puste beljakovine iz piščanca, stročnic in jajc, počasi prebavljive ogljikove hidrate in prehransko vlaknino iz polnozrnatih žit ter koristne maščobe in vlaknine iz avokada. Zelenjava prispeva pomembne vitamine, minerale in antioksidante, ki podpirajo imunski sistem in dobro počutje. Odlična izbira za lahko kosilo ali uravnoteženo malico, ki ohranja stalen nivo energije. Primeren je za tiste, ki želijo lahek, svež, uravnotežen in hranljiv obrok. Če boste izbrali sendvič za kosilo, mu dodajte še skodelico solate za še več vitaminov in mineralov.



# Limonade z namenom

V Zdravilišču Radenci smo pripravili dva naravna napitka, ki prijetno osvežita in hkrati podpreta telo. Oba vsebujeta izbrane sestavine in sta odlična izbira za vsakodnevno hidracijo in kot nežen dvig energije. Napitki so rahlo sladkani s surovim slovenskim medom lokalnih čebelarjev.





## Limonada

z mineralno vodo,  
kumaro in ingverjem

Ta osvežilen napitek z ingverjem in kurkumo prijetno poživiti telo. Limonin sok doda kislost in svežino, med naravno sladkobo, meta in kumara pa poskrbita za prijeten, ohlajajoč okus.

Mineralna voda iz Radencev je bogata z naravnimi minerali, ki podpirajo hidracijo in splošno dobro počutje.

## Limonada

Topel ali hladen napitek z zelenim čajem, limeto, cimetom in slovenskim medom

Napitek vsebuje zeleni čaj kot naravni vir antioksidantov, med za sladkobo in zaščito sluznice, ter cimet z blagim protivnetnim učinkom in vplivom na uravnavanje sladkorja. Limeta in pomaranča mu dodata svežino, kislost ter vitamin C. Pozimi je priporočljiv topel, poleti pa osvežujoče hladen.



## Kraljestvo mineralnih vrelcev z več kot 140-letno tradicijo

Zdravilne učinke mineralne vode, bogate s CO<sub>2</sub>, iz Radencev so ljudje spoznali že davnega leta 1882. Ta po vsebnosti ogljikovega dioksida spada med najbogatejše mineralne vode v Evropi.



### PITNA KURA

Za boljše zdravje in odlično počutje v Zdravilišču Radenci priporočamo dnevno pitje radenske mineralne vode.

Dr. Andrej Vugrinec, specialist kardiologije, vaskularne in interne medicine, za zdravo srce, uravnotežen krvni tlak in ureditev prebavnih motenj priporoča uživanje mineralne vode, bogate s CO<sub>2</sub>, iz Radencev 3-krat na dan, eno uro pred obrokom. Za najboljši učinek se pitna kura izvaja vsaj pet zaporednih dni. Privoščite si kozarček iz zdravilnega vrelca v salonu radenske mineralne vode.

### MINERALNA KOPEL, BOGATA S CO<sub>2</sub>

Mineralne kopeli, bogate s CO<sub>2</sub>, ugodno vplivajo na organizem, zlasti pri koronarnih boleznih, hkrati pa prinašajo sprostitvev in ugodje.

Kopel priporočamo tako za zdravljenje kot tudi za preventivo in dobro počutje. Kapanje v mineralni vodi, bogati s CO<sub>2</sub>, s temperaturo od 30 do 33 °C človeka okrepi, organizem se učinkovito osvobodi »odpadnih« snovi, telo se hitreje obnavlja, izboljša pa se tudi njegova odpornost. Za rezervacijo termina za mineralno kopel se oglasite v zdravstveni ali hotelski recepciji.