

## УВОД

Данас су људи преокупирани исхраном, нутритивном вредношћу онога што једу, количином калорија, вегетаријанством, веганством, калоријама, количином минерала, витамина, засићеним и незасићеним мастима, генетски модификованом храном итд. да је готово потпуно невероватно да су све до почетка 60-их година прошлог века лекари заиста са пуном самоувереношћу говорили својим пацијентима да начин на који се хране и шта уносе у свој организам заиста нема никаквог, или сасвим малог утицаја на људско здравље. Када се помисли да су се у исто време људи упутили на месец, а да нису знали шта се дешава у њиховим телима, као да су у питању «црне кутије», ово постаје потпуно мистериозно. Тим пре што нам се сада чини да је то једна од најлогичнијих ствари која је замислива: да од «горива» које у себе стављамо, зависи и квалитет «пружене енергије», као код сваке машине, али и сам начин на који ће се тело градити, јер оно се константно на ћелијском нивоу обнавља.

С друге стране, неких 50 година касније, ми смо савршено свесни и научно је доказано да је исхрана оно што је један од најбитнијих фактора који чине људско здравље. Целокупна материја која сачињава људско тело, дакле се оно што чини сваку ћелију организма, изузев оних ћелија које су настале у мајчиној утроби, дакле пре самог рођења, заправо јесте продукт свих оних материја које су унете кроз систем за варење, а све што није могло да се искористи отићи ће путем отпада из организма у сваком случају.

Током последњих 5 и више деценија спроведене је више стотина истраживања која су узела у обзир исхрану, али и обзир стање животиње пре храњења и након варења као и хемијски састав хране и измета испитаника. Врло је занимљиво да би одређене (специфичне) врсте материја које је орханизам апсорбовао могле бити јасно утврђене компарацијом телесног састава пре и после конзумирања хране и пића. У том смислу, могуће је утврдити ефекат апсорбованих материја путем поређења материја и компарацијом стања организма пре и после апсорпције тих материја. Дакле, сам ефекат уношења одрешених хранљивих материја може се утврдити детаљним прегледима организма, првенствено путем прегледа крви, мокраће и столице. Битно је рећи да ово није једноставан задатк, јер је број варијабли релевантних за ову врсту истраживања изузетно висок. У том смислу је свако истраживање утицаја исхране на организам врло компликовано и дуготрајно. Све ово чини да наука о људској исхрани буде релативно млада, јер је све кренуло врло касно, а и резултати се не добијају брзо.

Што се здраве исхране тиче, здрава исхрана се своди на разноликост и избор правилних прехранбених састојака. Такође, правилан временски оквир obroка игра огромну улогу у људском здрављу. Нагомилавање намирница у једном делу дана је врло лоше, јер не могу бити апсорбовани сви састојци који требају бити апсорбовани. Здрав начин исхране се своди на разноврсност и правилан одабир прехранбених састојака.

Такође, да би исхрана била здрава и ефикасна, мора се у организам унети 20 врста аминокиселина од којих 12 есенцијалних аминокиселина.

Занимљиво је да аминокиселине тело не може складиштити, те се морају уносити свакодневно. Такође, телу су потребни и витамини, да би одбранили имуни систем тела, али и минерали, који јачају имуни систем. Са друге стране, постоји и «гориво» за тело, а то су угљени хидрати, који дају енергетски капацитет централном нервном систему, али и мишићима и функционисању крвних судова. Липиди или масти дају додатну енергију телу, а веома је важно приметити да су незасићене масти важније од засићених.

Постоје и хранљиви састојци које организам не може да свари, нити апсорбује, и то су влакна. Масти, протеини и угљени хидрати се могу сварити и апсорбовати и дају енергију организму, али влакна не могу и она остају читава и таква излазе из организма, а то уопште није лоше имајући у виду да она за себе везују токсине тј. отровне материје које са њима, као «сапутници» напуштају тело.

Овај рад ће се концентрисати на шећере, односно угљене хидрате у организму, и на поремећаје метаболизма угљених хидрата, посебно случаје дијабетеса. Размотриће се начини да се превазиђу симптоми болести и да се, иако оје болест неизлечива, пацијентима пружи могућност да живе дуже и квалитетније. У том смислу направљена је студија случаја.

Овај рад посматраће учесталост и главне клиничке и лабораторијске карактеристике повишећног шећера у крви код болесника пре и после терапије дијететском исхраном. Речено је раније у овом раду да је дијета једна од успешних метода за смањивања симптома болести, и правилно одређивање дијете је од круцијалног значаја за смањење количине шећера у крви, а самим тим и смањење тежине болести и детериорације органа.