



INFORMATIVNA BROŠURA

Sladkorna bolezen tipa 2 Prehranski nasveti

Pristop k sladkorni bolezni temelji na treh temeljnih elementih:
prehrana, telesna vadba in zdravljenje z zdravili.

Prehranski pristop ima naslednje cilje:

- 1- zagotoviti dovolj kalorij za doseganje in ohranjanje telesne teže v fizioloških mejah.
- 2- zagotoviti kakovostno racionalno prehrano,
- 3- pomagati pri preprečevanju akutnih in kroničnih zapletov sladkorne bolezni.

Zato je za sladkornega bolnika dieta v bistvu **terapija**. Prehrana kot terapija pomeni trajno spremembo prehranjevalnih navad, če so napačne: "**dieta**" vključuje sprejetje vedenja, ki je združljivo z zdravo prehrano in je namenjeno pomoči pri farmakološkem zdravljenju za doseganje dobre kompenzacije glikemije, lipidov in krvnega tlaka ter s tem upočasnjuje nastanek zapletov, povezanih s sladkorno boleznijo, dislipidemijo in možganskimi/ srčno-žilnimi boleznimi.





<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/nutraceutica.html>

Prehrana sladkornega bolnika se torej ne razlikuje od prehrane nediabetikov: mora biti raznolika, uravnotežena in popolna z vsemi makro- in mikrohranili.

Pri prekomerni telesni teži/debelosti smernice priporočajo zmanjšanje telesne teže z zmanjšanjem vnosa kalorij (zmanjšanje običajnih obrokov) in povečanjem dnevne telesne dejavnosti. Že 5-10-odstotni padec izboljša nadzor nad glikemijo in zapleti, ki nastanejo zaradi nje.

Model, ki mu je treba slediti, je **sredozemska prehrana**, ki jo je mogoče povezati z zaščitnimi učinki medsebojnega delovanja nekaterih sestavin, kot so vlaknine, antioksidanti, vitamini, minerali in polinenasičene maščobne kisline (omega 3).

Obstajajo tudi druge vrste diet, ki se razlikujejo od sredozemske (DASH, dieta z zelo nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov, ketogena ...), vendar je v teh primerih potreben pogovor z dietetikom, da bi se dogovorili o sestavi, kateri in koliko.

Prehranska piramida predstavlja pravo ravnovesje med različnimi hranilnimi snovmi, ki so potrebne za pravilno prehrano.



Grafični prikaz predlaga, katera živila je treba uživati raje in katera le občasno, prikazuje, kako pogosto je treba uživati določeno jed čez dan ali teden, in deli živila v skupine makrohranil, tako da je mogoče uporabiti pravilne kombinacije jedi v obrokih.

DEKALOG pravilne prehrane

- 1- Glavno geslo je **rednost** ... v načinu življenja in prehranjevanja. Nikoli ne izpuščajte obrokov in se držite urnika!
- 2- Pazite na obroke **izven glavnih obrokov**: delajte jih le, če je to potrebno! Raje uživajte sadje, svežo zelenjavo (npr. češnjev paradižnik, koromač, zeleno) ali oreščke, mandlje, olive ... Slani prigrizki in sladkarije so koncentrat maščob in sladkorja, ki vas pogosto ne nasitijo.
- 3- Ne **hitite s hrano**, ne jejte v naglici, žvečite počasi: tako boste pojedli manj, hkrati pa se boste počutili bolj siti.
- 4- Pogosto **spreminjajte izbiro hrane**, raje svežo in sezonsko, da boste med tednom zaužili vsa hranila, ki jih telo potrebuje.
- 5- Priporočljivi so **naslednji načini kuhanja**: pečica, rešetka, kuhanje v malo vode, kuhanje na pari, v foliji, v loncu na pritisk, dušenje. Izogibajte se ocvrti hrani, prekuhanemu, predelanemu ali zažganemu mesu. Pred kuhanjem z živil odstranite vidno maščobo.
- 6- Zmanjšajte porabo **maščob za začinjaje**, rastlinska olja (zlasti ekstra deviško oljčno olje) vedno raje uporabljajte surova na že pripravljenih jedeh in v umerjenih količinah.
- 7- Obrok začnite s porcijo surove ali kuhane **zelenjave**, ki bo povečala količino vlaknin in nasitila. Povečajte količino jedi z veliko zelenjave, ki bo zadovoljila oči in trebuh!
- 8- **Meso**: raje uživajte pusto meso. Pazite na klobase in že pripravljene izdelke ali izdelke iz roštiljarne: pogosto vsebujejo veliko maščob. **Narezki**: uživajte občasno, vendar ne več kot enkrat na teden. Prednost ima sladka surova šunka brez vidne maščobe in brez nitritov, sicer pa so lahko v redu tudi kuhana šunka, bresaola, pečen piščanec/puran, razmaščena slanina.
- 9- Pazite na **sire**: običajno so zelo mastni, zato se raje odločite za sire z nizko vsebnostjo maščob, kot so rikota, skuta ali mocarela. Če pijete mleko, izberite polposneto.
- 10- Čez **dan pijte!** Vsaj 1,5-2 litra na dan (razen če vam zdravnik ne svetuje drugače). S kozarcem ali dvema pred obrokom se boste hitreje najedli. Izogibajte se sladkim in/ali gaziranim pijačam.



POZOR: učimo se

OGLJIKOVI HIDRATI

Ogljikovi hidrati so osnovni vir energije, potrebne za delovanje mišic in možganov, vendar so tudi glavni krivec za povišanje glikemije po obroku (po zaužitju obroka).

Delijo se na:

Enostavni: saharoza (namizni sladkor), fruktoza (v sadju in njegovih derivatih) in laktoza (v mleku/mlečnih izdelkih). Velja splošno pravilo, da je treba te vrste sladkorjev jemati nadzorovano, ne glede na prisotnost sladkorne bolezni.

Kako delujejo: iz črevesja hitro prehajajo v kri in povzročijo hiter in občuten dvig ravni sladkorja v krvi.

Kompleksni: žitarice/škrob (testenine, kruh, riž itd.) Te vrste ogljikovih hidratov **ne smemo** izpuščati iz dnevne prehrane, ampak jih moramo uživati ob vsakem obroku.

Kako delujejo: absorbirajo se počasi in povzročajo bolj postopno naraščanje glukoze v krvi. Bolj kot so polnozrnata žita, počasneje prehaja njihov sladkor skozi kri, kar podaljša biološki občutek sitosti.

▪ **KOMPLEKSNI OGLJIKOVI HIDRATI,
PRI VSAKEM OBROKU IZBERITE
ENEGA.**

so naslednji (razdeljeni glede na GI = glikemični indeks):

najbolj vplivajo na krvni sladkor (v padajočem vrstnem redu):

- riž, krompir, cmoki in pica
- krekerji, palčke in prepečenec
- testenine, ravioli, tortelini, kruh,

manjši vpliv

- polenta
- žita (*pira, ječmen, ajda, oves, koruza*)
- stročnice (*fižol, grah, čičerika, leča, bob, soja*),

Slednja skupina počasneje dviguje krvni sladkor, saj so živila bogatejša z vlakninami in imajo nižji glikemični indeks (glej spodaj "glikemični indeks").

Raje uživajte nepredelana **polnozrnata žita** (vlaknine ne le uravnavajo absorpcijo glukoze, temveč tudi spodbujajo rast probiotičnih bakterijskih vrst, kar prispeva k ravnovesju črevesne mikroflore).

ENOSTAVNI OGLJIKOVI HIDRATI, ODPRAVITE SLADKARIJE IN SLADKOR.

vsebujejo naslednja živila:

- beli ali rjavi namizni sladkor
- fruktoza, med
- marmelada (tudi brez dodanega sladkorja)
- nutella, čokolada
- sadni sokovi (tudi tisti brez dodanega sladkorja).
- sadje ali jogurt z okusom
- sladkarije vseh vrst (npr. piškoti, torte, sladice, pudingi ...)
- sladoled in sladoledne lizike (zlasti sadne lizike).
- različne brezalkoholne pijače (npr. kola, oranžada, ingverjevo pivo itd.)
- sadje v sirupu, dehidrirano, posušeno

Sveže sadje vsebuje tudi enostavne sladkorje, zato ga je treba uživati zmerno (največ dve porciji na dan).



Mleko vsebuje tudi enostavne sladkorje (tudi mleko brez laktoze). Pazite na rastlinska mleka, ki so pogosto zelo bogata s sladkorjem.

15 gramov ogljikovih hidratov = 1 porcija	Neto grammi	
I tip: lubenica, kokos	400	
II tip: jagoda, pasijonka, breskev, grenivka, medlar, rumena sliva	250	
III tip: malina, melona, papaja	200	
IV tip: jabolko, hruška, ananas, češnja, kivi, rdeča sliva, borovnica, pomaranča, marelica, mango, ribez, klementina	150	
V tip: grozdje, fige, kosmulje, banane, mandarine, granatna jabolka, opuncije	100	

Neto grammi ustrezajo porciji zaužitega sadja.

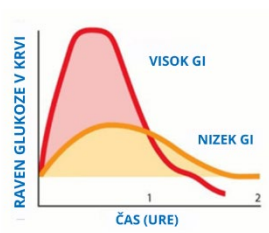
CILJ: jejte z nizkim glikemičnim indeksom!

▪ GLIKEMIČNI INDEKS

Ogljikovi hidrati v različnih živilih na različne načine vplivajo na postprandialni krvni sladkor. Glikemični indeks je vrednost, ki označuje kakovost ogljikovih hidratov v živilu glede na to, koliko zvišajo raven krvnega sladkorja (v primerjavi z glukozo).

▪ GLIKEMIČNA OBREMENITEV

Glikemična obremenitev povezuje glikemični indeks s količino zaužitih ogljikovih hidratov, tj. s količino zaužitega obroka, s čimer količinsko opredeli odziv našega telesa na inzulin/glikemijo po zaužitju določene hrane.



- Manj zrelo sadje ima nižji GI kot zrelo sadje.
- Novi krompir ima nižjo G.I. kot ostali krompir.
- Vsak škrob, če je trše kuhan (al dente) ali ohlajen, ima nižji GI.
- Parboiled (prekuhan) riž ima nižji GI kot druge vrste riža.
- Mešani obrok, za katerega je značilna prisotnost maščob, beljakovin in vlaknin, ima nižji GI kot obrok, sestavljen samo iz ogljikovih hidratov.
- Na geografski indeks vplivajo tudi območje proizvodnje, raznolikost živil in postopki prečiščevanja.

Kaj se zgodi, če jem sladkarije?

Sladkarije vsebujejo veliko enostavnih sladkorjev, ki jih telo hitro absorbira, zaradi česar se raven sladkorja v krvi prekomerno zviša. To ne pomeni, da jih je treba popolnoma izključiti, ampak jih lahko **občasno zaužijemo v majhnih količinah ob koncu obroka**, v katerem so prisotne beljakovine in maščobe. Sladica bo nadomestila glavno jed, kruh ali krompir (zmanjšanje ogljikovih hidratov iz drugih živil v istem obroku). Če želite "nekaj sladkega", dajte prednost 75-80-odstotni temni čokoladi.



KAKO NAKUPOVATI? PRAVILA, KI JIH JE TREBA UPOŠTEVATI

- ◆ Ne hodite po nakupih s praznim želodcem (morda vas bo zamikalo kupiti vse, kar boste videli na policah).
- ◆ Izogibajte se oddelkom, ki prikazujejo živila, ki se jim je treba izogibati.
- ◆ Sestavite seznam (z idejo o jedilniku v mislih) in se ga držite.
- ◆ Navadite se brati oznake na embalaži.
- ◆ občasno ne kupujte več hrane, kot jo dejansko potrebujete.
- ◆ Izogibajte se vnaprej pripravljeni hrani: pogosto vsebuje veliko kalorij, maščob in soli.



Pomembno je vedeti.....

- Sadje
- Zelenjava
- Stročnice
- Polnozrnat žitarice

VLAKNA

Prehranske vlaknine ne zagotavljajo kalorij, imajo pa zelo pomembno vlogo pri uravnavanju delovanja črevesja. pomembno vlogo, saj uravnavajo delovanje črevesja, povzročajo občutek sitosti in pomagajo nadzorovati telesno težo ter lahko uravnavajo absorpcijo drugih hranil, saj pomagajo nadzorovati raven glukoze in lipidov v plazmi.

Krompir ni zelenjava! Štejemo jih kot vir ogljikovih hidratov, zato jih jemljemo namesto tistih, ki so že zagotovljeni za isti obrok (kruh, testenine, polenta ...). Bolje, da ni ocvrt!

SOL

Natrij (Na), ki ga potrebujemo, je naravno prisoten v hrani, dodajanje pa je odvisno od osebnega okusa. Glede na povezavo med sladkorno boleznijo, hipertenzijo in nefropatijo je dobro omejiti njegovo uporabo na 5 g/dan. Ne smemo pozabiti, da je natrij prisoten tudi v vodi, ki jo pijemo!

Priporočljivo ga je dodati na koncu kuhanja, da dobimo enak okus, vendar v manjši količini. Priporočljivo je, da se izogibate ali zmanjšate naslednje vrste živil, ki so še posebej bogate s soljo:

- Konzerve, marinirana hrana, hrana v slanici, hrana v olju, prekajena hrana
- Hladni narezki in zorjeni siri
- Prigrizki, čips, različne omake in jušne kocke
- Predhodno kuhana in pakirana hrana

ALKOHOL

Uživanje vina in alkohola ni priporočljivo pri hipertrigliceridemiji, visokem krvnem tlaku, debelosti in pri sladkornih bolnikih v glikemični dekompenzaciji. Priporočljivo je, da ne presežete količine 1 kozarca rdečega vina na dan za ženske in 2 za moške. Priporočljivo je, da alkohola ne uživajte na prazen želodec, temveč v kombinaciji z ogljikovimi hidrati, saj lahko pospeši nastanek hipoglikemije.

SLADILA

Stevija (sladilo, pridobljeno iz listov rastline) danes velja za eno najvarnejših naravnih sladil.

PAZITE NA FRUKTOZO!

To je sladkor, ki je naravno prisoten v sadju. V velikih odmerkih in ob stalnem uživanju lahko povzroči številne presnovne spremembe, kot je hipertrigliceridemija (povečanje trigliceridov v krvi).

NAJBOLJŠA REŠITEV!

Postopoma se poskušajte znova navaditi na naravni okus hrane in se izogibajte "sladkanju"! Ni dokazov, ki bi priporočali uporabo sladil pri diabetikih.

... in IZDELKI brez sladkorja?



Vedno je boljše izbrati naravna živila: pakirani izdelki

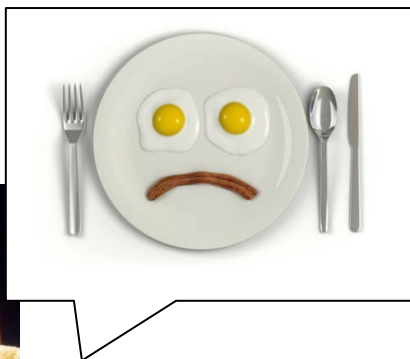
Pakirani izdelki, opredeljeni kot "diabetični", imajo pogosto veliko več maščob in kalorij kot njihovi "običajni" primerki, vsebujejo pa tudi druge vrste sladkorjev, kot so sorbitol, maltoza, laktoza..

Če že jeste sladko hrano, so občasno dovoljene pijače "ZERO" ali "LIGHT", da bi zmanjšali kalorije in glikemično obremenitev obroka (vedno v zmernih količinah). V nasprotnem primeru se jim je treba izogibati!

Pazite na maščobe!

▪ Izogibajte se ali jemljite občasno:

- ✓ začimbne maščobe živalskega izvora (npr. maslo, svinjska mast, smetana, maskarpone, majoneza)
- ✓ bolj mastno meso (npr. drobovina, divjačina, svinjska krača, rebrca, cotechino);
- ✓ zreli siri (npr. parmezan, sir fontina, emental, sir pecorino);
- ✓ sušeno meso (npr. vratovina, mortadela, panceta, salama);
- ✓ piškoti z nadevom, rogljički in torte, sladoled, sladkarije.
- ✓ Izberite preproste jedi, izogibajte se omakam, ocvrti hrani in dodatkom omak na splošno. Jedi začinite z ekstra deviškimi oljčnimi, koruznimi ali sončničnimi oljem (surovim), kisom in/ali limono, aromatičnimi zelišči, začimbami in različnimi naravnimi aromami (kot so žajbelj, rožmarin, origano, česen, čebula, peteršilj, čili itd.), da boste jedem dali več okusa, hkrati pa zmanjšali količino maščob in soli!



PRIMER PREHRANSKEGA DNEVA

ZAJTRK

1. Delno posneto kavo (150 ml mleka) ali 125 g belega jogurta ali skute (50 g).
2. 4 kosi polnozrnatih prepečenca ali 50 g polnozrnatega kruha.
3. Mastno sadje 20 g (orehi, morda mandlji, lešniki).
4. Sveže sadje (100-150 g neto)

KOSILO

1. Polnozrnate testenine ali druga polnozrnata žita (npr. riž, pira, ječmen ...) 80/100 g.
2. Beljakovine ½ porcije (različne vrste):
 - stročnice (3-krat na teden)
 - sir, po možnosti svež (2-krat na teden)
 - mesni ali ribji raguji (enkrat na teden)
 - pusto narezano meso (enkrat na teden).
3. Sveža sezonska kuhana ali surova zelenjava, velike porcije (brez stročnic ali krompirja).
4. Sveže sadje (100-150 g neto).

Ekstra deviško oljčno olje 1-2 žlici

VEČERJA

1. Glavna jed (izbira vrste)
 - ribe, po možnosti modre ribe (3-krat na teden)
 - pusto meso (3-krat na teden)
 - jajca (2-krat na teden).
2. Sveža sezonska kuhana ali surova zelenjava, velike porcije (brez stročnic ali krompirja).
3. Polnozrnati kruh 50/80 g (ali krekerji, palčke itd.) ali krompir 180/200 g ali polenta 150/180 g

Ekstra deviško oljčno olje 1-2 žlici

Primeri priporočil, ki jih je treba prilagoditi glede na subjektivne potrebe.

OPOMBE

1. Pri uživanju stročnic (v priporočenem odmerku 150 g) zmanjšajte odmerek kruha (za 40/50 g) ali testenin/riže (za 30/40 g) v istem obroku.
2. Porcija krompirja (približno 180 g) nadomesti 50 g kruha ali 40 g testenin (največ dvakrat na teden).
3. Prvo jed lahko začinite z oljem, paradižnikovo omako, zelenjavnimi omakami, pestom (v tem primeru zmanjšajte količino olja, predvidenega za ta obrok) ali pa uporabite ½ obroka druge jedi, ki je na voljo v času kosila.
4. Zelenjavne juhe, juhe ali zelenjavne kreme (samo zelenjavni pripravki) lahko dodajate tako k kosilu kot k večerji.
Stročnice in krompir niso zelenjava!



Razdelitev prehranskega dneva na makrohranila

Zunaj doma in v restavracijah:

Obroki v restavracijah so pogosto preveč mastni in kalorični, vendar to ne pomeni, da se morate odpovedati dobremu in pravilnemu prehranjevanju!

Najpomembnejše je, da načrtujete vnaprej:

- skrbno izberite kraj, kjer nameravate jesti;
- se prepričajte, čemu se morate izogibati (npr. ocvrta hrani, zelo zahtevnim jedem, praznim kalorijam, sladkim pijačam itd.);
- ko čakate na pred jed, si namesto predjedi raje privoščite mešano zelenjavno jed;
- Izberite eno samo jed, raje jed, ki zadovoljuje tudi brbončice, po možnosti dopolnjeno s skromno porcijo beljakovin z manj maščobami (stročnice, ribe, pusto meso itd.), ki ji je priložena zelenjava in sadje;
- ali prinesite svoj obrok od doma za odmor za kosilo.

Nekaj predlogov

- polnozrnata žitna solata (pira, ječmen ...), začinjena s preprostimi omakami, na osnovi sveže sezonske zelenjave in stročnic (ali drugega vira beljakovin) + sadje;
- ribji in/ali mesni krožniki s krompirjem ali starim kruhom ter zelenjavo in sadjem.



PREHRANA IN TELESNA DEJAVNOST ZA OSEBE S SLADKORNO BOLEZNIJO.

Fizično aktiven življenjski slog ima skupaj z zdravo prehrano številne prednosti:

- znižuje raven sladkorja in maščob v krvi ter morebitno hipertenzijo;
- ohranja ali zmanjšuje telesno težo, zmanjšuje izgubo puste telesne mase in tako izboljšuje presnovno kompenzacijo sladkorne bolezni;
- ohranja mišično trofičnost, gibljivost sklepov in presnovo;
- izboljšuje razpoloženje in zmanjšuje stres.

Običajna naj bo stalna in primerna gibalna aktivnost (npr. hitra hoja ali kolesarjenje vsaj 30-45 minut vsak dan), zlasti takoj po jedi (ko je sladkor v krvi najvišji), razen če zdravnik svetuje drugače.

V vmesnem času predlagamo, da:

- peš ali s kolesom na delo,
- izogibajte se uporabi avtomobila za kratke razdalje,
- namesto z dvigalom pojdite po stopnicah,
- če se vozite z avtobusom, izstopite eno ali dve postaji prej,
- izvajajte vaje s prostim telesom z 1-2 kg utežmi (lahko tudi "doma pripravljene" uteži, npr. steklenica vode, vrečka mleka, zavojček testenin itd.).

*Začetek s
postopno
pogostostjo
in
intenzivnostjo*



HIPOGLIKEMIJA

Ko je glukoza v krvi pod **70 mg/dl**.

Kakšni so vzroki?

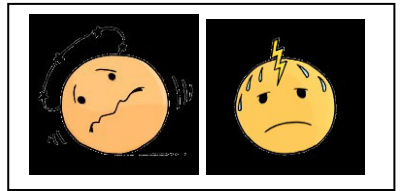
Lahko jih je več:

- nenačrtovana ali dolgotrajnejša telesna dejavnost kot običajno,
- zamujanje z obroki ali nezadostna količina obrokov,
- predoziranje insulina ali tablet,
- prekomerno uživanje alkohola ali žganih pijač.

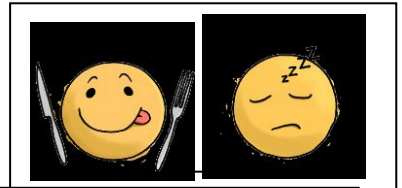
Kako veste, da imate hipoglikemijo?

Obstajajo zlahka prepoznavni simptomi:

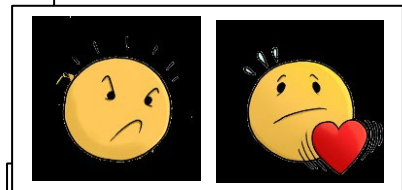
tresenje, slabost, negotovost v nogah,
potenje in/ali glavobol,



lakota, šibkost, utrujenost



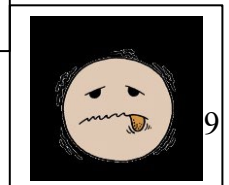
vznemirjenost, živčnost,
razdražljivost, tesnoba, razbijanje
srca



izgubo koncentracije, omotico,
zmedenost, zamegljen ali dvojni vid,



odrevenelost, mravljinčenje jezika

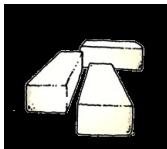


Kaj moramo storiti ali jesti v primeru hipoglikemije?

Takoj je treba ukrepati in ne paničariti!

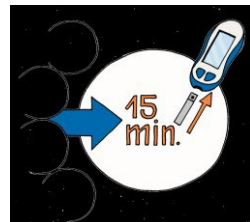
Upoštevati PRAVILO **15**

1. Uživanje **enostavnih ogljikovih hidratov (15 gramov)**, ki hitro delujejo, med katerimi so:



- 3 grudice, 3 vrečke ali 3 čajne žličke sladkorja, raztopljenega v vodi

- 150 ml sladkane brezalkoholne pijače, kot je kola ali Fanta, ali 3 želeji ali temni bonboni.



Ne pozabite, da pijače hitreje odpravijo hipoglikemijo kot trdna hrana.

2. Počakajte 15 minut in ponovno izmerite: če se glukoza v krvi ni dvignila nad 100 mg/dl, vzemite še en odmerek **15 g enostavnih** sladkorjev kot v prvem koraku in postopek ponavljajte, dokler ne najdete vsaj dveh zaporednih normalnih vrednosti.
3. Če pride do hipoglikemije ponoči, med telesno aktivnostjo ali takoj po njej, v 2-3 urah po dajanju hitrega insulina, morate vzeti tudi **15 g kompleksnih ogljikovih hidratov** (npr. 20 g kruha, 2-3 krekerje, 3 kruhove palčke, 2 prepecenca itd.).



Za izboljšanje hipoglikemije ne uporabljajte čokolade ali pijač "light"/"zero" ali sladkarij brez sladkorja.

V posebno resnih primerih, kot so izguba zavesti ali krči, je treba nemudoma poklicati številko 112.



Medtem se lahko uporabi steklenička glukagona (intramuskularno), zdravila, ki mora biti shranjeno v hladilniku in mora biti vedno na voljo bolnikom z oslabljenim in/ali slabo nadzorovanim inzulinom ali uporabnikom z asimptomatskimi epizodami hipoglikemije.

Zapomnite si:

- vedno imejte pri sebi ali pri roki dovolj sladkorja ali drugih sladkih živil, da se lahko spopadete z vsaj dvema epizodama hipoglikemije;
- v denarnici nosite dokument, ki potrjuje, da ste diabetik;
- vedno imejte pri sebi glukometer



Pregledana bibliografija in spletna mesta:

"Italijanski standardi za oskrbo sladkorne bolezni" - izdaja 2018 "Standardi oskrbe ADA" - izdaja 2018

"Prehranska medicinska terapija diabetesa mellitusa" - ed. 2013-2014 "Smernice za zdravo in pravilno italijansko prehrano" - CREA (Raziskovalni center za hrano in prehrano)

LARN (6. revizija) - "Referenčne vrednosti vnosa hranil in energije" - SINU Sinu - "Obravnava bolnika s sladkorno boleznijo, hospitaliziranega zaradi drugih patologij", uredili Daniela Bruttomesso in Laura Sciacca

www.bda-ieo.it-Banca Podatkov o sestavi živil za epidemiološke študije v Italiji

“

S strani Službe za dietetiko Prezidija

Zdravstvene direkcije -Trst

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina (ASUGI)

ZA DODATNE INFORMACIJE:tel +39 040/399

4308 / +39 4389 – 4903

Uredil Urad za medije, komuniciranje in odnose z javnostmi ASUGI, na podlagi besedil in slik, ki jih je zagotovila Služba za dietetiko

Različica 001 – april 2022