

Pobednica: Tijana Čolanić (31 godina)

Zanimanje: master profesorka srpskog jezika i književnosti

Razlog posete: prevencija gestacijskog dijabetesa

Nutritivna preporuka: Medicinska nutritivna prevencija gestacijskog dijabetesa

Rezultat: uspešno završena druga trudnoća rođenjem zdrave bebe; nije došlo do gestacijskog dijabetesa; ukupno povećanje telesne težine u drugoj trudnoći bilo je u granicama preporučenih vrednosti (11 kg)

Status: medicinski nutritivni nadzor i sprovođenje pravilne ishrane dojilja

Komentar: Tijana je u prvoj trudnoći imala gestacijski dijabetes (dijabetes u trudnoći). Kada je drugi put zatrudnela, zakazala je, po preporuci spec. ginekologije, razgovor sa nutricionistom, želeći da pokuša da prevenira nastanak dijabetesa. Divno je sarađivati sa osobom koja je motivisana, odgovorna i svesna značaja preventivnih mera. Tijana je baš takva. Još je i radoznala, brižna za članove svoje porodice i uvek traži savet više za sebe i njih. Uspele smo da dobitak kilograma bude optimalan i ne provocira razvoj dijabetesa; vodila je računa o unosu ugljenih hidrata, umerenoj fizičkoj aktivnosti i redovnom odmoru. Sada se pridržava režima ishrane za dojilje (posebna pohvala za dojenje) i lepo napreduju: beba i Tijana.

Bravo, draga Tijana :) srećno u životu bebo :)