

Hlavní zásady stravování při diabetu

1. **Kontrolujte vliv stravy na glykémii** (před jídlem a 1–2 hod. po jídle) glukometrem nebo testovacími proužky na moč.
2. **Celodenní příjem sacharidů** (polysacharidy – pekárenské a moučné výrobky např. pečivo, chléb, těstoviny, rýže, knedlíky, brambory, mouka apod.) **rozdělte do několika dávek za den.**
3. **Jednoduché sacharidy** (monosacharidy a disacharidy – mléko, jogurty, ovoce) **konzumujte na svačinu.** Velmi výjimečně konzumujte banány, hroznové víno, hrušky a švestky. Mohou negativně ovlivnit hladinu cukru v krvi.
4. **Sladíte nekalorickými sladidly.**
5. **Sladkosti při redukční dietě se nedoporučují.** Při uspokojivé kompenzaci diabetu lze konzumovat sladkosti do 50 g/den (max. do 10 % energetické spotřeby) v rámci dodržení celkové spotřeby sacharidů za den.
6. **Omezte živočišné tuky** (sádlo, máslo, tučná masa, uzeniny, tučné sýry, tučné jogurty), obsah tuků by měl být za den < 35 % (u osob s nadváhou do 30 %) z celkové denní energie. Omezíte tím nejen energii, ale i příjem cholesterolu.
Omezte – nejlépe vylučte z jídelníčku uzeniny.
7. **Nejezte nadbytečné množství bílkovin.** Doporučené množství pro dospělé je 1–1,5 (2) g/kg normální hmotnosti (bílkovinné potraviny obsahují i tuky). Ve velkém množství mohou mít u diabetiků negativní vliv na funkci ledvin.

8. **Jezte dostatečné množství zeleniny a ovoce** pro obsah vlákniny – doporučené množství je 40 g/den vlákniny nebo 20 g/1000 kcal (4000 kJ) z celkové denní energetické spotřeby/den. Doporučujeme 5 porcí zeleniny nebo ovoce denně a 4 porce luštěnin/týden
9. **Pijte dostatečné množství nesladkých tekutin** minimálně 1,5–2 l za den.
10. **Vylučte alkohol.** Má značný obsah energie a při léčbě diabetu tabletami nebo inzulinem může způsobit těžkou hypoglykémii.
11. **Zkontrolujte obsah sacharidů a energie na obalech výrobků,** vybírejte si potraviny nízkenergetické-light.
12. **Dodržujte odstupy mezi jídly** (4–6 hodin mezi hlavními jídly a svačiny 2–3 hodiny po hlavním jídle).
13. **Mějte pravidelnou fyzickou aktivitu.**
14. Pokud máte přiměřenou hmotnost, naučte se znát potraviny podle obsahu sacharidů. Pokud máte nadváhu nebo jste obézní, **naučte se znát rozdělení potravin i podle obsahu energie a tuků.**
15. **Dia výrobky mohou obsahovat stejné množství sacharidů a energie jako podobné výrobky „nedia“.** Sacharidy a energie musí být započítány do celodenního příjmu.

Poradte se se svým lékařem, jaké změny ve stravovacím režimu jsou pro vás vhodné.

KOMPENZACE DIABETU	Výborná	Uspokojivá	Neuspokojivá
Glykémie nalačno (mmol/l)	4,0–6,0	6,0–7,0	>7,0
Glykémie po jídle (mmol/l)	5,0–7,5	7,5–9,0	>9,0

VÝBĚR POTRAVIN pro diabetickou dietu

1. VHODNÉ POTRAVINY:

zelenina: (téměř veškerá zelenina) zelí, hlávkový salát, čínský salát, okurka, paprika, ředkvičky, rajčata, cukýna, patizony, luštěniny: hrách, čočka, fazole

ovoce: maximálně 1–2 kusy, např. jablka, grapefruit, pomeranč, kiwi, mandarinka, grep, broskev, meruňky, jahody (10 kusů), meloun (250 g) apod.

mlýnské a pekárenské výrobky: tmavé pečivo, celozrnný chléb a pečivo, křehký chléb, bezvařečné těstoviny, celozrnné těstoviny, celozrnná rýže

mléko a mléčné výrobky: nízkotučné: mléko, jogurt, tvaroh apod.

sýry do 30 % tuku v sušině jako je Lipno, Javorník, Šumava, Atlet, Orion, Dukát, Dietetický, tavený sýr s jogurtem, Dezertní sýr, Olomoucké tvarůžky, tvrdý sýr Eidam 30%

maso a masné výrobky: mladá a netučná masa jako je kuře, krůta, holoubě, telecí, králík, dále vepřová kýta, hovězí maso zadní, párky drůbeží, salám šunkový, z ryby např. mořská štika, file, treska, okoun, pstruh, bolen apod., z uzenin drůbeží popř. vepřová dušená šunka, drůbeží tlačěnka

nápoje: označované light nebo nízkoenergické, minerálky bez příchutě, stolní vody, čaj

tučny volné: oleje, rostlinná másla, pomazánková másla

sladidla: jakákoli nekalorická sladidla

2. NEVHODNÉ POTRAVINY:

tučny volné: sádlo, máslo, lůj, palmový olej, kokosový olej, ztužené tučny

maso a masné výrobky: proroštělé hovězí, vepřové, bůček, krkoviice, mleté maso, ovar, husa, kachna, vnitřnosti, tučné ryby, smažené ryby, jikry, mliči, salám uherský, paprikový, turistický, krkonošský, gotthajský, točený, vuřty, paštiky, mýdský salám, maslovky, slanina, jitrnice, jelita, škvarky, tučná tlačěnka

smažené pokrmy z masa i ryb, **tučné vývary** z masa a **koští kůže** z masa, drůbeže či ryb

mléko a mléčné výrobky: tučné sýry nad 40 % tuku v sušině (Ementál, šunkový, s ořechy, smetanový sýr apod.), smetanové jogurty, plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, majolika apod.

mlýnské a pekárenské výrobky: tučné pečivo, loupáčky, brišky, smažené koblihy, kynuté koláče apod., vícevařečné těstoviny

zelenina: smažená zelenina např. smažený květák

ovoce, ořechy a semena: přezrálé ovoce, kompotované, sušené, kandované ovoce, všechny druhy ořechů (vlašské ořechy, lískové ořechy, burské oříšky, pistáciové oříšky, kokosové ořechy, slunečnicová semínka apod.)

sladkosti: veškeré cukrářské výrobky – dorty, sušenky, čokolády, bonbóny, smetanové zmrzliny, koláče

nápoje: tvrdý alkohol, sladké víno, burčák, vícestupňové pivo, sladké nápoje, čokoládové nápoje

sladidla: cukr, sorbit, fruktóza.

Diabetická dieta 175 g sacharidů,

50 g tuků, 75 g bílkovin, 1500 kcal = 6300 kJ

RÁMCOVÝ JIDELNÍČEK

Snídaně – 35 g sacharidů: 300 kcal = 1260 kJ

čaj

nebo ¼ l bílé kávy

nebo čaj s mlékem

50 g chleba

nebo pečiva

50 g syra

nebo tvarohu

nebo uzeniny nebo masa

Přesnídávka – 15 g sacharidů: 100 kcal = 420 kJ

100 g ovoce

nebo 30 g pečiva

Oběd – 40 g sacharidů: 450 kcal = 1890 kJ

15 g rostlinného tuku

10 g mouky

150 g zeleniny

nebo 100 g ovoce

70 g masa

100 g brambor = 2 středně velké brambory nebo

80 g vařených těstovin = 5 polévkový lžíc nebo

70 g dušené rýže = 3 polévkové lžíce nebo

70 g bramborového knedlíku = 1 ½ plátku nebo

60 g houskového knedlíku = 2 plátky nebo

100 g vařených luštěnin = 5 polévkových lžíc nebo

130 g bramb. kaše = 3 ½ polévkové lžíce nebo

40 g chleba nebo pečiva

Svačina – 25 g sacharidů: 150 kcal = 630 kJ

2 dl mléka

30 g chleba

nebo pečiva

Večeře – 40 g sacharidů: 400 kcal = 1680 kJ

15 g rostlinného tuku

10 g mouky

150 g zeleniny

nebo 100 g ovoce

70 g masa

100 g brambor

nebo viz oběd

2. večeře – 20 g sacharidů: 100 kcal = 420 kJ

150 g ovoce

nebo 40 g chleba nebo pečiva