

Rámcový jídelníček pro redukční dietu na:

1100 kcal / 4600 kJ = 120 g sacharidů, 40 g tuků, 70 g bílkovin

Snídaně **155 kcal / 650 kJ** **20 g sacharidů**

100 ml mléka do kávy nebo čaje
30 g pečiva
50 g bílkovinné potraviny (nízkotučný sýr, tvaroh, maso, libová uzenina)
100 g zeleniny

Přesnídávka **70 kcal / 280 kJ** **15 g sacharidů**

100 g ovoce

Oběd **380 kcal / 1600 kJ** **30 g sacharidů**

150 g zeleniny
10 g rostlinného tuku
100 g libového masa
80 g brambor = 1 ½ střední brambory nebo 100 g bramborové kaše = 2 ½ pol. lžíce
40 g bramborového knedlíku = 1 plátek
40 g houskového knedlíku = 1 ½ plátku
80 g vařených těstovin = 4 pol. lžíce
50 g dušené rýže = 2 pol. lžíce
110 g vařených luštěnin = 5 ½ pol. lžic
40 g pečiva

Svačina **95 kcal / 400 kJ** **10 g sacharidů**

200 ml mléka

Večeře **330 kcal / 1390 kJ** **30 g sacharidů**

150 g zeleniny
5 g rostlinného tuku
100 g libového masa
80 g brambor nebo (viz. přehled příloh u oběda)

2. večeře **70 kcal / 280 kJ** **15 g sacharidů**

100 g ovoce

Ujistěte se, že počet Vašich lžic odpovídá uvedené váze potravin!

Zdroj: ČDS, Doporučený postup dietní léčby pacientů s diabetem, **poslední revize 17. 9. 2012; www.diab.cz**
Zpracovala Bc. Vladimíra Havlová, nutriční terapeutka z Centra diabetologie při Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) v Praze.

Co máte dodržovat ve stravě při onemocnění diabetem 2. typu

1. Kontrolujte působení stravy na hladinu glykémie podle doporučení Vašeho lékaře

Doporučuje se strukturovaný selfmonitoring (samostatná kontrola glykémie), to znamená mít jasně stanoveno lékařem, kdy si máte měřit glykémii a jak upravit léčebný režim podle naměřených hodnot. Nutné je měřit glykémii před jídlem a 1–2 hodiny po jídle, jinak není možné zjistit, zda úprava léčebného režimu byla zvolena správně.

2. Jezte pravidelně 3–6krát denně

Budete mít pocit nasycení a zkonsumujete méně potravin.

3. Čtěte obsah energie, tuků a sacharidů na obalech potravin

Nezapomeňte si vzít do obchodu brýle nebo lupu a porovnejte podobné potraviny a vyberte si ty, které jsou pro Vás vhodné.

4. Kupujte potraviny nízkoenergetické (light)

I když mají méně energie, nemůžete je konzumovat ve větším množství.

5. Upřednostňujte pekárenské výrobky z celozrnné mouky

Po celozrnné mouce hladina glykémie stoupá pomaleji než po mouce bílé. Celozrnná mouka obsahuje vlákninu a ta příznivě působí na střeva.

6. Jezte denně 600 g zeleniny a ovoce v poměru 2:1

Zelenina a ovoce obsahuje nejen prospěšnou vlákninu, ale také vitamíny a minerály, důležité pro Vaše tělo. Přesto si však musíte dávat pozor na ovoce, obsahuje sacharidy. Výjimečně konzumujte banány, hroznové víno, hrušky, švestky. Glykémie po tomto ovoci stoupá rychleji.

Značné množství vlákniny obsahují luštěniny a ve Vašem jídelníčku by neměly chybět.

7. Sladte nekalorickými sladidly např. sukralóza, stévie apod.

Vždy si přečtěte složení výrobku a dbejte na to, aby neobsahoval kalorická sladidla, jako je například cukr, sorbit nebo fruktóza.

8. Nekonzumujte sladkosti a sladké nápoje

Obsah cukru a energie sladkostí a sladkých nápojů je značný a hladina glykémie po nich bývá vysoká. Pokud je budete konzumovat často, přiberete na hmotnosti.

9. Vynechejte nápoje s obsahem alkoholu

Ve větším množství mohou zastírat příznaky hypoglykémie a jsou také bohaté na energii.

10. Omezte, nejlépe vynechejte z jídelníčku uzeniny a masné výrobky

Obsahují značné množství živočišného tuku a ve Vašem jídelníčku by neměly být.

Živočišný tuk je nejen značně energetický, ale obsahuje i velké množství cholesterolu a má špatný vliv na cévy.

Místo uzenin zařaďte do jídelníčku 2–3x týdně ryby. Ty obsahují tuky, které na Vaše cévy působí příznivěji.

11. Nezapomeňte přijímat dostatek nesladkých tekutin

Minimální množství je 30 ml/kg/den, pokud Váš lékař tekutiny ze zdravotních důvodů neomezí. Doporučuje se pít vodu nesladkou a neperlivou.

12. Velké množství soli má špatný vliv na krevní tlak

Omezte ty potraviny, které obsahují velké množství soli, jako jsou například masné výrobky, sýry, zeleninové a masné konzervy, ochucovadla apod.

Zdroj: ČDS, Doporučený postup dietní léčby pacientů s diabetem, poslední revize 17. 9. 2012; www.diab.cz

Zpracovala Bc. Vladimíra Havlová, nutriční terapeutka z Centra diabetologie při Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) v Praze.