

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, bezvaječné 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 ryb např. mořská štika, filé, treska, okoun, pstruh, bolen apod., z uzenin drůbeží popř. vepřová dušená šunka, drůbeží tlačěnka

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

tuky volné: oleje, rostlinná másla, pomazánková másla

sladidla: jakákoli nekalorická sladidla

2. NEVHODNÉ POTRAVINY:

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

maso a masné výrobky: prorostlé hovězí, vepřové, bůček, krkovice, mleté maso, ovar, husa, kachna, vnitřnosti, tučné ryby, smažené ryby, jikry, mlíčí, salám uherský, paprikový, turistický, krkonošský, gothajský, točený, vuřty, paštiky, mědský salám, máslovky, slanina, jitrnice, jelíta, škvarky, tučná tlačěnka

smažené pokrmy z masa i ryb, **tučné vývary z mas a kostí kůže** z mas, 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, majolka apod.

mlýnské a pekárenské výrobky: tučné pečivo, loupáčky, briošky, smažené koblihy, kynuté koláče apod., vícevaječné 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, vícesupňové pivo, sladké nápoje, čokoládové nápoje

sladidla: cukr, sorbit, fruktóza.

**Diabetická dieta 225 g sacharidů,
60 g tuků, 75 g bílkovin, 1750 kcal = 7350 kJ**

RÁMCOVÝ JÍDELNÍČEK

Snídaně – 40 g sacharidů: 350 kcal = 1470 kJ

čaj	nebo ¼ l bílé kávy
	nebo čaj s mlékem
60 g chleba	nebo pečiva
10 g rostlinného másla	
50 g sýra	nebo tvarohu nebo uzeniny
	nebo masa

Přesnídávka – 35 g sacharidů: 100 kcal = 420 kJ

150 g ovoce	nebo 40 g chleba nebo pečiva
30 g chleba	nebo pečiva

Oběd – 50 g sacharidů: 500 kcal = 2100 kJ

15 g rostlinného tuku	
10 g mouky	
150 g zeleniny	nebo 100 g ovoce
70 g masa	
150 g brambor =	3 středně velké brambory nebo
	120 g vařených těstovin = 7 polévkových lžic nebo
	100 g dušené rýže = 5 polévkových lžic nebo
	100 g bramborového knedlíku = 2 ½ plátku nebo
	80 g houskového knedlíku = 2 ½ plátku nebo
	140 g vařených luštěnin = 7 polévkových lžic nebo
	200 g bramborové kaše = 5 polévkových lžic nebo
	60 g chleba nebo pečiva

Svačina – 30 g sacharidů: 200 kcal = 840 kJ

2 dl mléka	
30 g chleba	nebo pečiva

Večeře – 50 g sacharidů: 500 kcal = 2100 kJ

15 g rostlinného tuku	
10 g mouky	
150 g zeleniny	nebo 100 g ovoce
70 g masa	
150 g brambor	nebo viz oběd

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

150 g ovoce	nebo 40 g chleba nebo pečiva
-------------	------------------------------

Hlavní zásady stravování při diabetu

- Kontrolujte vliv stravy na glykémii** (před jídlem a 1–2 hod. po jídle) glukometrem nebo testovacími proužky na moč.
- Celodenní **příjem sacharidů** (polysacharidy – pekárenské a moučné výrobky např. pečivo, chléb, těstoviny, rýže, knedlíky, brambory, mouka apod.) **rozdělte do několika dávek za den.**
- 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.
- Sladte nekalorickými sladidly.**
- 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.
- 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.
- 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.
- 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
- Pijte dostatečné množství nesladkých tekutin** minimálně 1,5–2 l za den.
- Vylučte alkohol.** Má značný obsah energie a při léčbě diabetu tabletami nebo inzulínem může způsobit těžkou hypoglykémii.
- Zkontrolujte obsah sacharidů a energie na obalech výrobků,** vybírejte si potraviny nízkoenergetické-light.
- Dodržujte odstupy mezi jídly** (4–6 hodin mezi hlavními jídly a svačiny 2–3 hodiny po hlavním jídle).
- Mějte pravidelnou fyzickou aktivitu.**
- 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.**
- 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