

Hlavní zásady diabetické diety

- **Stravovat se pravidelně 3–6krát denně podle doporučení lékaře.** Příjem hlavních jídel nemá být od sebe vzdálen více než 6 hodin a méně než 4 hodiny. Svačiny jíst 2–3 hodiny po hlavním jídle.
- **Omezit, event. vyloučit sladké výrobky** (cukr, sušenky, koláče, čokoládu, dorty, sladké nápoje apod.). Cukr nebo cukrářské výrobky lze konzumovat výjimečně (s výjimkou hypoglykémie), a to maximálně s obsahem 20 g sacharidů/den.
- **Nesladit cukrem, ale náhradními nekalorickými sladidly** (např. Diaspor, Diner, Irbis, Sacharin, Sualin, Sular apod.).
- **Celodenní přísun sacharidů rozdělit do několika dávek za den.** Jde především o chléb, tmavé i bílé pečivo, těstoviny, rýži, knedlíky, brambory, luštěniny apod.
- **Jednoduché cukry** (které jsou v ovoci, mléku a mléčných výrobcích) **konzumovat v malých porcích. Doporučujeme je konzumovat ke svačinám.**
- **Omezit, event. vyloučit živočišné tuky** (sádlo, máslo, hovězí lůj, ale i tučná masa, tučné sýry, smetanové jogurty apod.). Tuky přispívají ke zvyšování hmotnosti, a tím vzniká riziko zhoršení kompenzace cukrovky a vzniku a rozvoje aterosklerózy.
- **Nekonzumovat nadbytečné množství bílkovin** – nadbytečné množství bílkovin může přispívat k rychlejšímu poškození ledvin a potraviny bílkovinové povahy, jako je maso, masné výrobky (salámy, paštiky, vuřty, pásky, klobásy apod.), mléko a mléčné výrobky (jogurty, měkké i tvrdé sýry) obsahují také tuky a ty přispívají ke zvyšování hmotnosti.
- **Jíst dostatečné množství zeleniny pro obsah vlákniny** (doporučené množství je 30–40 g/den). Pozor na větší množství mrkve, hrášku, kukuřice, červené řepy a celeru. Ve velkém množství mohou ovlivnit hladinu glykemie.
- **Pít dostatečné množství tekutin, minimálně 1,5–2 l za den** (nekalorické nápoje, čaj, stolní a minerální vody bez příchuti nebo označené jako light, bez cukru apod.).
- **Pozor na alkohol, obsahuje velké množství energie** (7 kcal na 1 g alkoholu) a při léčbě diabetu tabletkami nebo inzulinem může zapříčinit těžkou hypoglykemiю.
- **Vliv diety na glykemii kontrolovat pomocí selfmonitoringu** (samostatné kontroly) pomocí glukometru nebo testovacích proužků na krev (např. BM-test 1-44 RF, Dextrostix, Glukostix, Glukofilm, Glukophan, Haemoglukotest, Meliphane, OneTouch Ultra apod.) nebo testovacích proužků na moč (např. Diaphan, Diastáz, Glukophan apod.).
- **Udržovat si svoji ideální hmotnost.** Znamená to mít dostatek pohybu – pravidelné cvičení přizpůsobit fyzické zdatnosti a celkovému zdravotnímu stavu.
- Diabetici s přiměřenou hmotností by měli znát rozdělení potravin podle obsahu sacharidů, diabetici obézní by měli znát rozdělení potravin i podle obsahu energie.

Lilly

Diabetická dieta

225 g sacharidů, 60 g tuků, 75 g bílkovin, 7 400 kJ = 1 770 kcal

• Snídaně 40 g S

čaj nebo 2 dl bílé kávy
60 g chleba (pečiva)
10 g rostlinného másla
50 g sýru nebo tvarohu, libové uzeniny

• Přesnídávka 35 g S

150 g ovoce nebo **40 g** chleba (pečiva)
30 g chleba (pečiva)

• Oběd 50 g S

15 g rostlinného tuku
10 g mouky
150 g zeleniny nebo **100 g** ovoce
70 g masa
150 g brambor = 6 polévkových lžic
nebo **120 g** vařených těstovin
100 g dušené rýže
100 g bramborového knedlíku
80 g houskového knedlíku
140 g vařených luštěnin
200 g bramborové kaše
60 g chleba (pečiva)

= 6 polévkových lžic
= 5 polévkových lžic
= 3 plátky
= 3 plátky
= 13 polévkových lžic
= 6 polévkových lžic

• Svačina 30 g S

2 dl mléka
40 g chleba (pečiva)

• Večeře 50 g S

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 S

150 g ovoce nebo **40 g** chleba (pečiva)



DIABETICKÁ DIETA

175 g sacharidů

celkové složení: 175 g sacharidů
50 g tuků
75 g bílkovin

6150 kJ (1470 kcal)

RÍKADLID DIETNÍHO LISTKU (175 g sacharidů)

základní: 200 ml nízkotučného mléka
70 g chleba
50 g netučného syra nebo tvarohu

přesná dávka: 100 g ovoce nebo 200 g zeleniny

Oběd: 90 g libového masa (drůbež, ryby)
15 g mouky (zaváinka do polévky)
120 g brambor
200 g zeleniny
10 g oleje
1/4 ks vejce

Svačina: 200 ml nízkotučného mléka (nebo 20 g chleba)
nebo 100 ml jogurtu nebo 80 g ovoce

Večeře: 90 g masa (ryby)
10 g mouky
10 g oleje
150 g zeleniny
120 g brambor

II. Večeře: 100 g ovoce nebo 200 g zeleniny

ZÁMĚNA ZA BRAMBORY V HODNOTĚ 25 g SACHARIDŮ:
160 g bramborové kaše
100 g vařených těstovin
80 g vařené rýže
80 g bramborového knedlíku
70 g houskového knedlíku
120 g vařených luštěnin
50 g chleba

DIETNÍ ZASADY

1. Prospečná je pro Vás individuálně stanovená dieta, a to jak po stránce obsahu sacharidů a tuků, tak z hlediska obsahu energie.
2. Součástí Vašeho správného dietního režimu je pravidelnost v jídle, včetně jeho rozdělení během dne.
3. O případném časovém přesunu částí dávky jídla se poradte se svým lékařem (např. ze snídaně na přesnídávku).
4. Máte - li nadváhu a potřebujete - li zhubrnut, pak musíte dodržovat zpravidla některou z redukčních diet doporučených lékařem.

5. Pamatujte, že je vhodné dát přednost rostlinným tukům (např. Alfa, Juno, Rama) či olejům před tuky živočišnými (sádro, máslo, apod.).
6. Dávkou masa se rozumí maso v syrovém stavu, u ostatních potravin až po kuchyňské úpravě. Dávejte přednost bílému masu (drůbež, králik, apod.).
7. Nezbytnou součástí Vaší diety je vlákna obsažená především v luštěninách, ovoci, zelenině a výrobcích z celozrnných obilnin.
8. Ovoce a zelenina má být ve Vašem každodenním jídelníčku.
9. Používejte sladidla neenergetická (např. Aspartam), při použití energetických sladidel (např. sorbitol) musíte započítat příslušný obsah energie.
10. Nezapomínejte na dostatek vhodných tekutin (aspooň 1,5 litru denně; např. čisté vody, voda s citronem, čaje či minerálky; minerálky jen pokud nemáte vysoký obsah sacharidů. Přiležitostně je možná konzumace maximálně 0,25 litru desetistupňového piva či 0,2 litru přírodního neslázeného vína. Alkohol nelze používat k zahnání pocitu žízně.
11. Dávejte pozor na alkohol, který obsahuje jak energii, tak někdy má vysoký obsah sacharidů. Přiležitostně je možná konzumace maximálně 0,25 litru desetistupňového piva či 0,2 litru přírodního neslázeného vína. Alkohol nelze používat k zahnání pocitu žízně.
12. Váš jídelníček by neměl obsahovat více než 1-2 vejce týdně.
13. Nezapomínejte, že součástí Vaší životnísprávy je fyzická aktivita, přiměřená věku a zdravotnímu stavu.



VÝMĚNNÁ TABULKA POTRAVIN OBSAHUJÍCICH 10 g SACHARIDŮ

| | |
|---------------------|----------------------------|
| Obsah sacharidů (g) | |
| 10 | Ananas |
| 35 | Angrešt |
| 0 | Banán (1/2 -ks) |
| 15 | Broskev |
| 0 | Grapefruit |
| 0 | Hrušky |
| 0 | Jablka |
| 10 | Lahodky |
| 25 | Mandarinky (loupané) |
| 15 | Meloun |
| 0 | Meruňky |
| 0 | Kiwi |
| 0 | Maliny |
| 0 | Pomeranč |
| 0 | Rybíz |
| 25 | Ananas |
| 15 | Angrešt |
| 15 | Banán (1/2 -ks) |
| 15 | Broskev |
| 15 | Grapefruit |
| 15 | Hrušky |
| 15 | Jablka |
| 15 | Lahodky |
| 15 | Mandarinky (loupané) |
| 15 | Meloun |
| 15 | Meruňky |
| 15 | Kiwi |
| 15 | Maliny |
| 15 | Pomeranč |
| 15 | Rybíz |
| 10 | Ananas |
| 10 | Angrešt |
| 10 | Banán (1/2 -ks) |
| 10 | Broskev |
| 10 | Grapefruit |
| 10 | Hrušky |
| 10 | Jablka |
| 10 | Lahodky |
| 10 | Mandarinky (loupané) |
| 10 | Meloun |
| 10 | Meruňky |
| 10 | Kiwi |
| 10 | Maliny |
| 10 | Pomeranč |
| 10 | Rybíz |
| 200 ml | Hroznové víno |

ZÁMĚNA ZA BRAMBORY V HODNOTĚ 25 g SACHARIDŮ:
160 g bramborové kaše
100 g vařených těstovin
80 g vařené rýže
80 g bramborového knedlíku
70 g houskového knedlíku
120 g vařených luštěnin
50 g chleba

POTRAVINY NEVHODNÉ PRO DIABETIKY A OBÉZNÍ OSOBY

- sladké pečivo, dorty, zákusky
- slazené nápoje, džusy
- sladké jogurty, uzené a tučné syry

- tučná a uzená masa, uzeniny
- sádlo, špek, slanina

MASO A MASNÉ VÝROBKY:

| | | |
|-------------------------------------|-------|--------------|
| Maso - všechny druhy včetně drůbeže | | zanedbatelně |
| Uzeniny průměrně | | 5 |



OBSAH SACHARDŮ (CUKRŮ) A ENERGIE V NEJDŮLEŽITĚJSCH POTRAVINÁCH

Ve 100 g potravin je obsaženo

SACHARDŮ (g)

energie (kJ)



MOUČNÉ VÝROBKY Z OBILI:

| | | |
|-------------------------------------|-------|----|
| Mouka hladká, hrubá, krupice | | 75 |
| Ovesné vločky | | 68 |
| Dětiň suchary | | 81 |
| Dětské prškolky | | 74 |
| Chléb tmavý, Graham | | 52 |
| Sladkána houska | | 78 |
| Rohlik vodový 1 ks (40 g!) | | 24 |
| Rohlik, houska 1 ks (53 g!) | | 32 |
| Vánočky, mazance, makovky, loupačky | | 61 |
| Slané tučinky a přecíky | | 55 |

PŘILOHY K JIDLU:

| | | |
|--------------------------|-------|----|
| Brambory syrové i vařené | | 18 |
| Knedlík houskový | | 40 |
| Rýže | | 30 |
| syrová | | 79 |
| vářená | | 30 |
| Těstoviny | | 70 |
| syrová | | 30 |
| vářená | | 60 |
| Cočka | | 16 |
| syrová | | 60 |
| vářená | | 28 |
| Hrách | | 62 |
| Fazole | | 21 |
| čočka | | 17 |
| bramborová kaše | | 15 |



| | | |
|------------|-------|------|
| Ananas | | 330 |
| Angrešt | | 1300 |
| Banán | | 900 |
| Borůvky | | 1400 |
| Broskev | | 1500 |
| Grapefruit | | 1500 |
| Hrušky | | 1400 |
| Jablka | | 1400 |
| Jahody | | 1400 |
| Maliny | | 1800 |
| Meloun | | 15 |
| Meruňky | | 12 |
| čerstvé | | 8 |
| sušené | | 13 |
| Pomeranč | | 66 |
| Rybíz | | 11 |



| | | |
|------------|-------|----|
| Ananas | | 10 |
| Angrešt | | 23 |
| Banán | | 15 |
| Borůvky | | 12 |
| Grapefruit | | 9 |
| Hrušky | | 16 |
| Jablka | | 14 |
| Jahody | | 9 |
| Maliny | | 12 |
| Meloun | | 8 |
| Meruňky | | 13 |
| čerstvé | | 8 |
| sušené | | 13 |
| Pomeranč | | 11 |
| Rybíz | | 13 |

MLEKO A MLEČNÉ VÝROBKY:

| | | |
|-------------------------------------|-------|----|
| Mléko nízkotučné 200 ml | | 10 |
| Mléko kondenzované neslázené 200 ml | | 24 |
| Franček netučný | | 5 |
| ogurt 100 ml (bilý) | | 6 |
| odmáslí | | 5 |
| Vetučné syré průměrně | | 2 |
| Vanohové dezerty (pacholík) | | 17 |



| | | |
|-----------------|-------|------|
| Ryngle, švestky | | 320 |
| Švestky sušené | | 1200 |
| Třešeň a víneč | | 450 |
| Hroznové víno | | 380 |
| Mandarinka | | 150 |
| Kiwi | | 1000 |
| Džem | | 1000 |



| | | |
|-------------------------------------|-------|------|
| energie (kJ) | | 250 |
| sachardů (g) | | 200 |
| MASO A MASNÉ VÝROBKY: | | 200 |
| Maso - všechny druhy včetně drůbeže | | 160 |
| Uzeniny průměrně | | 1200 |



DIABETES MELITUS

Potraviny obsahující sacharidy:

- vzhledem k rychlému vstřebávání vyloučíme jednoduché cukry(cukr,džem,med,čokoládu,cukrovinky,zmrzlinu)
- příjem složených cukrů se řídí povoleným množstvím(např mouka,chléb,pečivo,těstoviny,rýže,ovoce)
- určité množství cukru obsahuje mléko,mléčné výrobky
- vláknina neodmyslitelně patří do stravy diabetika,má příznivý vliv na látkovou přeměnu cukrů a tuků,je důležitá pro vyprazdňování žaludku a střev
- zařazování luštěnin,sójí,oves,vloček,kukuřičných lupinků je velmi vhodné pro jejich obsah vlákniny

Pečivo,chléb

- vhodné: chléb tmavý,celozrnný,žitný,ječný
- méně vhodné: bílé pečivo,veka,světlý chléb
- nevzhodné: sladké pečivo,dorty,zákusky

Jako příkrm

- vhodné: brambory,bramborová kaše,rýže,vařené luštěniny
- méně vhodné: těstoviny,knedliky houskové a bramborové

Ovoce

- vhodné: jablko,grep,citrón,rybíz,kiwi,pomeranč,mandarinka,broskve,meruňky,borůvky
- méně vhodné: banán, hroznové víno, meloun, višně,třešně,ryngle, švestky,hrušky.

Zelenina

- je nejvhodnější potravina pro diabetiky,denní dávka by měla být asi 300-400g,nejvhodnější v čerstvém stavu,pokud je nutná tepelná úprava,tak co nejkratší dobu,nejlépe vařením v páře
- vhodná je všechna zelenina

Potraviny obsahující bílkoviny:

Bílkoviny a jejich výběr se neliší od racionální stravy,přesto je třeba pamatovat,že i bílkoviny jsou sdruženy s tuky proto je vhodné zařazovat nízkotučné druhy.Můžete použít i rostlinné bílkoviny(sóju,sój.mléko,sój maso,luštěniny,rostlinné máslo)

Maso

- vhodné: králičí kuřecí,libové hovězí,vepřové,teleci,srnčí,klokaní,pštrosí,rybi
- méně vhodné: libové uzeniny,uzené ryby,šunka(obsahují větší množství tuků a soli),měli by být v čerstvém a libovém stavu
- nevzhodné: tučná masa,uzená masa,masa umletá v obchodech,tučné uzeniny

Technologická úprava

- vhodné: vaření,pečení,dušení,úpravy v horkovzdušné troubě,opékání,grilování,úpravy na pečici folii
- nevzhodné smažení

Mléko

- maximální dávka je $\frac{1}{2}$ l
- vhodné: mléko nízkotučné, kyselé,kefir,zakysané .
- méně vhodné: plnotučné mléko,šlehačka,smetana,zakysaná smetana

Mléčné výrobky

- vhodné: nízkotučné sýry do 30% tuku v sušině,nízkotučné bílé jogury, nebo jogury do 3% tuku , ovocné jogury slazené Aspartamem, tvaroh bez tuku
- méně vhodné: sýry do 55% tuku v sušině,plisňové a zrající sýry
- nevzhodné: tučné sýry 70% tuku v sušině, tučný tvaroh,uzené sýry,slazené jogury

Vajece

- jsou nejen zdrojem bílkovin,ale i cholesterolu v žloutku,proto bílký můžeme jíst ve větším množství a celá vejce jen 1-2 do týdne

Potraviny obsahující tuky:

Tuky jsou potravinou vysoko energetickou a současně zvyšující riziko rozvoje cévních onemocnění. Proto je vhodné omezovat tuky živočišné a používat hlavně tuky rostlinné.

Tuky

- je třeba snižit celkovou spotřebu
- vhodné: rostlinné tuky (Flora light,Rama light),oleje (slunečnicový,sójový,kukuřičný,olivový,řepkový)
- méně vhodné: máslo
- nevhodné: sádlo,slanina,škvarky,šlehačka,palmový a kokosový olej,ztužené tuky

Tekutiny

- denní dávka by měla být 2-3l,ale jejich druhy je třeba vybírat podle obsahu energie a cukru
- vhodné: čistá voda,voda s citronem,bylinné čaje,sodovky,stolní vody bez příchuti,minerálky,káva s kofeinem,bez kofeinu
- nevhodné: slazené nápoje,džusy,alkohol,pivo

Sladidla

- vhodné: nahrad sladidla neenergická(Aspartam,Nutrasweet,Kandisan,Sular,Sacharin,stevie sladká)
- méně vhodné: nahradní sladidla s obsahem energie(Spolarin,Fruktóza)
- nevhodné: cukr,med

Diabetické výrobky

Pokud konzumujete tzv.dia výrobky,je třeba vybírat podle typu umělých sladidel a složení.Tyto výrobky pro vyšší energetický obsah a obsah tuků,nezařazujeme často.

Rozdělení stravy během dne

Nevhodnější rozdělení stravy je po 5-6-ti denních dávek.Pauza mezi jednotlivými dávkami by měla být 2-3 hodiny.Stravovací režim lze ve spolupráci s dietní sestrou přizpůsobit zaměstnání i zálibám tak,aby vyhovoval vašemu zdraví a aby jste se cítili co nejlépe.

Možnosti výměny potravin

Místo ½ mléka můžeme podat toto množství jiných potravin:50g tvarohu,50g taveného sýra,1/2 ks vejce,50g netučné uzeniny.

Místo 70g libového masa:100g netučné uzeniny,100g tvarohu,2 ks vajec.

Místo 150g brambor:200g bramborové kaše,120g vařených těstovin,100g rýže,140g luštěnin,100g bramborových knedlíků,70g houskových knedlíků,60g chleba.

Komplikace cukrovky

Dlouhodobá porucha tvorby nebo působení inzulinu s následným zvýšením glykémie (koncentrace cukru v krvi) poškozuje krevní cévy. Lékaři mluví o makroangiopatii (poškození tepen) a mikroangiopatii (poškození kapilár – krevních vlásečnic).

Změny ve větších cévách (**makroangiopatie**) jsou podmíněny aterosklerózou, kterou cukrovka urychluje. Důsledkem aterosklerózy může být cévní mozková příhoda (mozková mrtvice), infarkt myokardu nebo ischemická choroba (nedostatečné prokrvení) dolních končetin.*



Postižení mozkových tepen



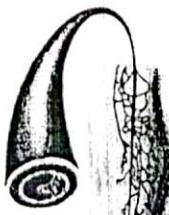
Cévní mozková příhoda



Postižení věnčitých tepen



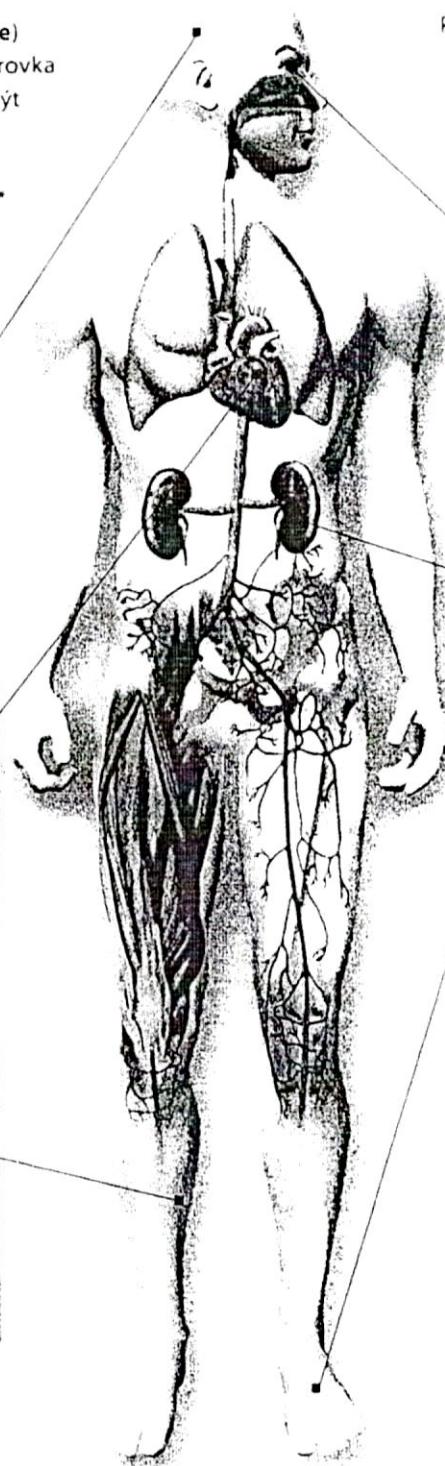
Angina pectoris, infarkt myokardu



Postižení tepen končetin



Ischemická choroba dolních končetin



Poškození nejmenších cév (**mikroangiopatie**) se nejčastěji projevuje poruchami zraku, zhoršováním funkce ledvin a poruchou nervové citlivosti rukou a nohou.*

Zhoršení zraku, slepotu.



Postižení štítnice – retinopatie

Zhoršení funkce ledvin, nutnost dialýzy



Postižení ledvin nefropatie

Porucha citlivosti, bolest nohou



Postižení nervu neuropatie

První projevy **makroangiopatie** a **mikroangiopatie** jsou nenápadné, mohou však vyústit až v nezvratné poškození životně důležitých orgánů. Dodržujte proto režimová opatření i předepsanou léčbu!*

Léky užívané při cukrovce (tzv. antidiabetika) jsou vydávány na lékařský předpis podle rozhodnutí lékaře. Odborné diabetologické společnosti v České republice, Evropě i v USA doporučují současně s režimovými opatřeními (pohyb, dieta) podávání účinné látky metformin, která snižuje riziko vzniku **makroangiopatie** i **mikroangiopatie**.*

* text připraven společností Berlin-Chemie

Podpořeno edukačním grantem