# Hlavní zásady stravování při diabetu

1. **Kontrolujte vliv stravy na glykémii** (před jídlem a 1–2 hod. po jídle) glukometrem nebo testačními 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. **Sladťe 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 inzulínem může způsobit těžkou hypoglykémii.
11. **Zkontrolujte obsah sacharidů a energie na obalech výrobků,** vybírejte si potraviny nízkoenergetické-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.

**Poraďte 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, 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 tlačenka

**nápoje:** označované light nebo nízkoenergetické, 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, médský salám, máslovky, slanina, jitrnice, jelita, škvarky, tučná tlačenka

**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, vícestupňové pivo, sladké nápoje, čokoládové nápoje

**sladidla:** cukr, sorbit, fruktóza.

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

DIABETES
CARE

# Diabetická dieta 175 g sacharidů, 50 g tuků, 75 g bílkovin, 1500 kcal = 6300 kJ

## RÁMCOVÝ JÍDELNÍČEK

**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 sýra | 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 lžic 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 lžic 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 |