

## Základní informace o diabetické dietě

### **Základní zásady diabetické diety:**

1. Stravujte se pravidelně, 3-6x denně podle doporučení lékaře. Pauzy mezi hlavními jídly by neměly být delší než 6 hodin a kratší než 4 hodiny. Svačiny konzumujte nejlépe 3 hodiny po hlavním jídle.
2. Omezte, popř. vylučte zcela sladké výrobky (cukr, med, sladkosti – sušenky, koláče, dorty, sladké nápoje). Potraviny obsahující jednoduchý cukr mohou konzumovat pouze výjimečně, v množství do 10g sacharidů na porci, diabetici, kteří jsou dobře kompenzovaní a netrpí nadváhou či obezitou.
3. Nesladěte pravidelně cukrem, medem, ani přírodními sladidly jako je javorový sirup, třtinový cukr. Pokud musíte sladit, používejte nekalorická sladidla (např. stévie, sukralóza, sacharin, aspartam, acesulfam)
4. Sacharidové potraviny by měly být bohaté na vlákninu, vhodnější je např. celozrnný chléb, celozrnné těstoviny, celozrnná rýže. Hladina glykémie po nich stoupá pomaleji než po výrobcích z bílé mouky.
5. Jednoduché sacharidy obsažené v ovoci je vhodné konzumovat v malých množstvích na svačiny.
6. Je vhodné, abyste omezili, popř. vyloučili živočišné tuky (máslo, sádlo, tučná masa a masné výrobky, tučné mléčné výrobky. Tuky přispívají k přibírání na hmotnosti, a tím vzniká riziko zhoršení kompenzace diabetu a vzniku a rozvoje aterosklerózy.
7. Zařaďte do jídelníčku pokrmy z ryb, doporučuje se 2-3x týdně (400g). Obsahují tuky pro organismus prospěšné.
8. Jezte denně alespoň 600g zeleniny a ovoce (přednost dejte zelenině). Doporučuje se zařadit 5x týdně luštěniny (mají značný obsah vlákniny). Pozor na větší množství mrkve, hrášku, kukuřice, červené řepy a celeru – mohou ve větším množství ovlivnit glykémii.
9. Pijte dostatečné množství nekalorických tekutin (voda, čaj, minerálky bez příchutě). Doporučené množství je 30ml/kg tělesné hmotnosti na den.
10. Pozor na alkohol – obsahuje velké množství energie a při léčbě diabetu tabletkami nebo inzulinem může zapříčinit těžkou hypoglykémii.
11. Udržujte si svoji ideální hmotnost. Dosáhnete toho přiměřenou stravou a dostatečným pohybem.

## **Příklady jednotlivých jídelníčků podle typu diety:**

### **Dieta se 150g sacharidů - redukční. Obsahuje 1400 kcal = 5800 kJ , 80g bílkovin, 50g tuků a 150g sacharidů.**

Snídaně (35g sacharidů): 60g chleba, 15g rostlinného tuku, 40g plátkového sýra, hrnek bílé kávy

Svačina (15g sacharidů): 120g jablka

Oběd (40g sacharidů): hovězí vývar se zeleninou a nudlemi, 170g brambor, pečené kuře, miska okurkového salátu

Svačina (20g sacharidů): 150g bílého jogurtu, 20g chleba

Večeře (40g sacharidů): 80g chleba, 20g rostlinného tuku, 100g šunky, cca 100g zeleniny  
čerstvé

### **Dieta s 200g sacharidů. Obsahuje 1800 kcal = 7500 kJ, 90g bílkovin, 70g tuků a 200g sacharidů.**

Snídaně (40g sacharidů): 70g chleba, 20g rostlinného tuku, 50g šunky, hrnek bílé kávy

Svačina (30g sacharidů): 120g jablka, 30g chleba

Oběd (50g sacharidů): bramborová polévka (nezahuštěná), cca 140g vařené rýže, vepřové na žampionech

Svačina (30g sacharidů): 40g celozrnného pečiva, ovocný jogurt DIA

Večeře (50g sacharidů): šunkafleky (cca 160g samotných vařených těstovin), hmotnost celého pokrmu cca 250g

### **Dieta s 250g sacharidů denně. Obsahuje 2100 kcal = 8 800 kJ, 95g bílkovin, 80g tuku.**

Snídaně (45g sacharidů): 80g chleba (cca 2 krajíce), rostlinný tuk, 40g šunky, hrnek bílé kávy

Svačina (35g sacharidů): 140g pomeranče, 40g chleba s máslem (10g)

Oběd (65g sacharidů): zeleninová polévka s krupicí, 4ks houskového knedlíku (105g), segedínský guláš

Svačina (35g sacharidů): 400g kefirového mléka, 1 ks rohlíku grahamového (60g)

Večeře (50g sacharidů): 90g chleba, rostlinný tuk 20g, lučina 100g, okurka salátová

2.večeře (20g sacharidů): chléb 40g a 40g šunky