

Diabetické desatero

Podrobné vysvětlení uvedených zásad včetně praktických rad naleznete na stránkách www.kerbet.cz v části **Diabetická dieta**. Na stránkách také najdete speciálně sestavené diabetické jídelníčky včetně receptů na přípravu jídel.

1. Stravujte se pravidelně

Stravování rozdělte na 5 až 6 jídel během dne. Optimální přestávka mezi jídly je 2,5 až 3 hodiny. Toto rozdělení je důležité z důvodu rovnoměrného rozložení příjmu sacharidů v průběhu dne.

2. Regulujte příjem sacharidů

Sacharidy jsou nejdůležitější živinou, kterou je nutné při diabetu hlídat. Příjem sacharidů musí být přizpůsoben fyzické aktivitě v průběhu dne. Upřednostňujte sacharidy s nízkým glykemickým indexem. Hlavním zdrojem sacharidů jsou všechny pekárenské výrobky z mouky, knedlíky, brambory, kukuřice a rýže.

3. Omezte příjem cukru

Sladte raději nízkokalorickým sladidlem. Vhodný je např. **DiaChrom**, který spojuje příjemné s užitečným. Nejen že si osladíte téměř bez kalorií, ale současně dostanete do těla i GTF faktor, který se podílí na zachování normální hladiny glukózy v krvi. Zdrojem jednoduchých cukrů je cukr, med, slazené nápoje, sladkosti včetně čokolády, džemy a zralé ovoce. Dalšími zdroji jsou mléko a jogurty. Zelenina obsahuje cukru relativně málo, výjimkou je mrkev, hrách, celer, cibule a červená řepa. Pokud se pro tyto potraviny rozhodnete, konzumujte je na svačiny a hlavně v malých porcích.

4. Hlídejte si tuky

Nadměrný příjem tuků přispívá k nadváze a následně ke zhoršení průběhu cukrovky. Dochází k poškození cévních stěn a k rozvoji aterosklerózy. Vyrůstá riziko vzniku srdečně-cévních komplikací. Živočišné tuky však nemusíte zatracovat, jen je nutné jejich množství omezit a přizpůsobit potřebě. Mimořádně výhodný je rybí tuk, proto se snažte do jídelníčku zařadit co nejčastěji ryby, mohou být i tučné. Z nabídky rostlinných olejů lze doporučit olej slunečnicový nebo olivový. Výborným zdrojem kvalitního tuku jsou také ořechy, zejména vlašské.

5. Nepřehánějte to s bílkovinami

Optimální příjem bílkovin je 0,7 až 1,0 g na 1 kg tělesné hmotnosti. Lze akceptovat i 1,2 g na kg váhy, pokud bude převládajícím zdrojem bílkovin mléčná bílkovina kasein (tvaroh a výrobky z tvarohu). Vyšší příjem bílkovin je nežádoucí, protože se zvyšuje zatížení ledvin a jater. Hlavním zdrojem bílkovin je maso, vaječný bílek a mléčné výrobky z tvarohu. Luštěniny konzumujte střídavě, určitě ne večer. Sóju vzhledem k jejím alergickým účinkům zařazujte do jídelníčku uváženě. V rozumném množství (1 x týdně) můžete konzumovat i libové uzeniny. Preferujte bílé maso (ryby a drůbež).

6. Jezte ovoce a zeleninu

Zeleninu konzumujte co nejčastěji jako přílohu k hlavním jídlům. Je zdrojem kvalitní vlákniny a vykazuje žádoucí efekt v prodlužování glykémie. Nejlepší vliv na průběh glykémie má košťálová zelenina. Výhodné jsou i papriky, rajčata a okurky. Ovoce je zdrojem jednoduchých cukrů a do jídelníčku ho zařaďte spíše ke svačině. Výjimkou je jablko, které můžete bez obav konzumovat i jako poslední jídlo dne.

7. Dodržujte pitný režim

Upřednostňujte neslazené nápoje, čaj nebo vodu. Čaj se doporučuje sladit nízkokalorickým sladidlem, velmi dobře se osvědčil již zmíněný DiaChrom, protože jeho aktivní složka má příznivý vliv na průběh glykémie. Limonády slazené cukrem nebo přírodní džusy konzumujte v malém množství, protože jsou zdrojem jednoduchých cukrů, které Vám glykémii rychle zvednou. Vyhýbejte se alkoholu. Mírná konzumace vína (1 až 2 dcl obden) není většinou na závadu.

8. Optimální váha je základem úspěchu

Pokud máte váhu odpovídající Vašemu věku, hlídejte si jídelníček hlavně podle sacharidů. Při nadváze upravte svůj jídelníček navíc i podle energie.

9. Kontrolujte si glykémii

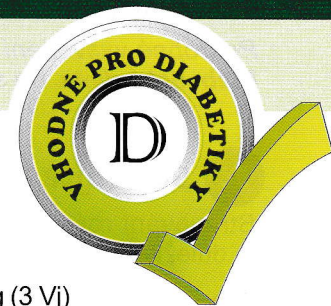
Pokud Vám to lékař doporučí, kontrolujte si průběžně vliv diety pomocí glukometru nebo testačních proužků.

10. Chodte pravidelně na procházky

Pohyb je při diabetu stejně důležitý, jako úprava jídelníčku. Nejlepší pohybovou aktivitou je chůze. Úprava stravovacích návyků bez pohybové aktivity nevede k požadovanému cíli.

Příklady pro sestavení diabetického jídelníčku

**Diabetická dieta se 175 g sacharidů, 50 g tuků,
75 g bílkovin, 6 250 kJ energie**



SNÍDANĚ

- * 60 g celozrnné bulky, 40 g sýru Lučina, 100 g rajčat - E: 1090 kJ, S: 30 g (3 Vj)
 - * 50 g celozrn. chleba, 5 g rostlin. tuku, 100 g ředkviček, 1 vejce vařené na tvrdo - E: 955 kJ, S: 32 g (3 Vj)
 - * 50 g celozrnného rohlíku, 30 g sýru Eidam 30 % t. v s., 80 g rajčat, 30 g okurky - E: 992 kJ, S: 28 g (3 Vj)
 - * 60 g celozrn. chleba, 100 g sýru cottage, 70 g červené papriky, trošku mleté papriky - E: 1040 kJ, S: 31 g (3 Vj)
 - * 50 g celozrn. chleba, 20 g pomazánkového másla, 1 vejce vařené na tvrdo, 100 g rajčat - E: 1080 kJ, S: 24 g (2,5 Vj)
- + k pití se doporučuje např. čaj slazený DiaChromem

SVAČINA

- * 90 g tvarohu, 100 g jahod - E: 570 kJ, S: 13 g (1 Vj)
- * 100 g banánu, 10 g arašídů - E: 655 kJ, S: 26 g (2 Vj)
- * 150 g bílého jogurtu 3 % tuku - E: 645 kJ, S: 21 g (2 Vj)
- * 50 g celozrn. chleba, 10 g pom. másla, 15 g drůbeží šunky - E: 645 kJ, S: 19 g (2 Vj)
- * 20 g knäckebrotu, 150 g okurky, 60 g bílého jogurtu - E: 570 kJ, S: 20 g (2 Vj)

OBĚD

- * 100 g vepřové kýty, 100 g brambor, vejce, strouhanka, olej - E: 1732 kJ, S: 37 g (4 Vj)
- * 140 g vepřové kýty, 50 g rýže, 50 g hlávkového zelí, 50 g pórků - E: 1780 kJ, S: 46 g (5 Vj)
- * 150 g krůtích prsou, 70 g cherry rajčátek, 55 g rýže, 6 g oleje, oregáno - E: 1780 kJ, S: 47 g (5 Vj)
- * 100 g hovězího steaku, 50 g celozrnných těstovin, 20 g zakysané smetany, 4 g oleje - E: 1490 kJ, S: 33 g (3 Vj)
- * 80 g makrely, 70 g čočky, 40 g cibule, 50 g zauzené šunky, 50 g mrkve - E: 1987 kJ, S: 49 g (5 Vj)

VEČEŘE

- * 40 g knäckebrotu, 40 g šunky, 50 g okurky, 25 g sýru Lučina - E: 1110 kJ, S: 27 g (3 Vj)
- * 70 g vařeného kuř. masa, 100 g salátu, 100 g okurky, 40 g bílého jogurtu, 40 g knäckebrotu - E: 1130 kJ, S: 33 g (3 Vj)
- * 170 g uzeného tofu, 40 g mrkve, 40 g faz. lusků, 40 g žampionů, 20 g cibule, 40 g rýže - E: 1270 kJ, S: 34 g (3,5 Vj)
- * 50 g celozrnné bulky, 40 g uzeného lososa, 50 g bílého jogurtu, 50 g strouhané okurky, kopr - E: 1110 kJ, S: 23 g (2 Vj)
- * 100 g kuřecích prsou, 150 g brambor, 50 g cukety, 50 g červené papriky, česnek, oregáno - E: 1130 kJ, S: 33 g (3 Vj)

DRUHÁ VEČEŘE

- * 120 g jogurtu dobrá máma - E: 420 kJ, S: 16 g (2 Vj)
- * 150 g jablek, 10 g arašídů - E: 620 kJ, S: 23 g (2 Vj)
- * 100 g bílého jogurtu, 10 g arašídů - E: 650 kJ, S: 17 g (2 Vj)
- * 120 g zelených fazolek, 40 g tuňáka, 50 g červené cibule, 1 rajče, 5 g oleje - E: 700 kJ, S: 15 g (2 Vj)
- * 50 g celozrnného chleba, 10 g pomazánkového másla, 15 g drůbeží šunky - E: 645 kJ, S: 19 g (2 Vj)

Podrobné recepty na přípravu uvedených jídel naleznete na www.kerbet.cz. Na stejných stránkách si můžete vytisknout i další jídelníčky s jiným obsahem sacharidů.

DiaChrom žádejte v lékárnách a prodejnách zdravé výživy.

*U diabetiků se využívají diety s 225 g sacharidů za den, u diabetiků s nadváhou dieta se 175 g sacharidů za den. Protože se jedná o standardní předpis může se stát, že diagnostikovaný diabetik po přechodu na tento stravovací režim začne přibírat na váze. Doporučujeme Vám proto využít **výživový program na stránkách www.kerbet.cz**, který Vám sestaví individuální diabetické jídelníčky uzpůsobené Vašemu věku, výšce, váze a pohlaví. Jídelníček je pak přesně ušitý na míru a riziko zvýšení hmotnosti je minimalizované. Používání programu je zdarma.*