

Diabetická dieta

275 g sacharidů, 80 g tuků, 75 g bílkovin, 9 000 kJ = 2 150 kcal

• Snídaně 45 g S

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

• Přesnídávka 45 g S

150 g ovoce
50 g chleba (pečiva)
10 g rostlinného másla

• Oběd 65 g S

20 g rostlinného tuku
15 g mouky
150 g zeleniny nebo 100 g ovoce
70 g masa
200 g brambor = 8 polévkových lžic
nebo 160 g vařených těstovin = 8 polévkových lžic
140 g dušené rýže = 7 polévkových lžic
140 g bramborového knedlíku = 4 plátky
110 g houskového knedlíku = 4 plátky
190 g vařených luštěnin = 17 polévkových lžic
270 g bramborové kaše = 8 polévkových lžic
80 g chleba (pečiva)

• Svačina 40 g S

2 dl mléka
60 g chleba (pečiva)

• Večeře 60 g S

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

• 2. večeře 20 g S

150 g ovoce nebo 40 g chleba (pečiva)

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 potravin bílkovinné povahy, jako je maso, masné výrobky (salámy, paštiky, vuřty, párky, 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 tabletami nebo inzulinem může zapříčinit těžkou hypoglykemií.
- **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, Meliphan, 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.