



Diabetická dieta

Diabetická dieta je základem
léčby diabetu.

Stravou lze významně ovlivnit
hladinu glykémie a hmotnost.



Vladimíra Havlová, Doc. MUDr. Alexandra Jirkovská, CSc., Centrum diabetologie IKEM, Praha

Co obsahují potraviny?

Potraviny obsahují živiny – cukry, tuky, bílkoviny a také vitamíny, nerostné látky a vodu. Měli bychom se stravovat tak, abychom konzumovali všechny tyto látky v rovnováze a neohrožovali své zdraví.



Jak je to s cukry?

Sacharidy neboli cukry (glycidy, uhlovodany, uhlohydráty, carbohydráty) jsou nejrozšířenější složkou potravy. Energetický obsah je **4 kcal (17 kJ) v 1 g**. Ovlivňují hladinu glykémie a rozdělují se na cukry jednoduché a složené. **Jednoduché cukry** se z diety vylučují nebo omezují podle typu diabetu.

Glukóza – hroznový cukr se používá při hypoglykémii (Glukopur, Lipo, Besip, hroznový cukr, glukózový gel). Cukr ovocný – **fruktóza**, je obsažen hlavně v ovoci, ovocných šťávách a medu. Dále sem patří **laktóza** – cukr mléčný, který je obsažený v mléce a v mléčných výrobcích. Nejznámější je cukr řepný – **sacharóza**, užívaný ke slazení nápojů a pokrmů.

Jaké potraviny obsahují jednoduché cukry?

Cukr, med, džem, sirup, čokoláda, bonbony, sušenky, dorty a jiné cukrářské výrobky, sladké pečivo, koláče, buchty, vánočka, piškoty, coca cola, ovocné mošty, mléko polotučné i plnotučné, jogurt bílý i ovocný, acidofilní mléko, smetana apod. Ovoce obsahuje jednoduchý cukr fruktózu a obsahuje také vlákninu. Glykémie po ovoci nestoupá příliš rychle. Některé ovoce je však nutné konzumovat opatrně, protože může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blumy.

Složené cukry – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika

jsou tedy vhodnější než cukry jednoduché. Nejčastějším pomalým cukrem je **škrob**, který se vyskytuje především v potravinách rostlinného původu. Je obsažen v obilovinách, luštěninách, bramborách a dalších rostlinách.

Které potraviny obsahují škrob?

Pečivo, chléb tmavý i světlý, dalaťmanky, rýže, těstoviny, knedlíky, ovesné vločky, kroupy, krupice, mouka a ostatní mlýnské a pekárenské výrobky, brambory a výrobky z nich jako jsou bramborové knedlíky, bramborová kaše apod.

Čím můžete sladit?

Na slazení jsou vhodná **náhradní sladidla**. Rozdělují se na kalorická a nekalorická. Mezi nejvíce používaná **energetická sladidla** patří **sorbit** a **fruktóza**. Při překročení maximální doporučené denní dávky těchto sladidel (25-30 g) mohou vznikat nežádoucí účinky. Sorbit může vyvolat zažívací obtíže a průjem a vyšší dávka fruktózy může zvyšovat hladinu krevních tuků. Obě sladidla obsahují přibližně stejné množství energie jako cukr, takže mohou přispívat ke zvyšování hmotnosti.

Diabetici by měli používat **neenergetická sladidla**, která se také používají při redukční dietě a při prevenci zubního kazu. Nejčastěji používaná sladidla jsou: aspartam, sacharin, cyklamát, acesulfam K, thaumatín, alitám, neohesperidin DC. Sacharin se nedoporučuje těhotným, kojícím a malým dětem.

Jaké nápoje?

Velmi důležité je pít **dostatek tekutin**, minimální množství je 1,5 – 2 l za den. Doporučují se nesladké nápoje nebo označené light či dia bez obsahu cukru. Větší množ-

ství **alkoholických nápojů se nedoporučuje**, protože jsou značně kalorické a některé (např. pivo) mohou vést k hyperglykemiím. Na druhé straně může alkohol při léčbě tabletkami nebo inzulinem zapříčinit vznik hypoglykémie, protože zablokuje uvolnění cukru ze zásob v těle.

Jak se dívat na diabetické výrobky?

Speciální diabetické potraviny nejsou v dietě diabetiků nutné. Výživové potřeby diabetiků mohou být plně uspokojeny běžně dostupnými výrobky, které odpovídají zásadám racionální výživy. Navíc dia výrobky mohou být nejen značně energeticky bohaté, ale mohou mít stejný obsah sacharidů, jako jim podobné výrobky nedia.

Proto: dia výrobek neznamená, že může být konzumován v neomezeném množství. Diabetik musí obsah sacharidů a energie respektovat a započítat jej do svého denního příjmu.

Jak je to s tuky?

Tuky – lipidy mají vysoký energetický objem **9 kcal (38 kJ) v 1 g**. Slouží například k transportu vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Nadměrné množství tuků může přispívat ke vzniku aterosklerózy, což může vést k srdečním a cévním onemocněním. Nadměrné množství tuků vede k přibírání na váze, a tím může zapříčinit vznik dalších chorob. Tuky jsou živočišného nebo rostlinného původu.

Živočišné tuky se vyrábí ze zemědělsky chovaných zvířat a jsou zdrojem **cholesterolu**, jehož vyšší hladina může urychlovat vznik a rozvoj aterosklerózy. Proto je vhodné omezit potraviny s obsahem cholesterolu, který je obsažen především v tučných masech – vepřové, hovězí, skopové, ve

vnitřnostech (srdce, játra, mozeček), mléku a mléčných výrobcích (smetaně, smetano-vých jogurtech a sýrech, šlehačce) a vejci (žloutku). Živočišné tuky se vyskytují v potravinách ve volné a vázané formě. Mezi volné tuky patří sádlo, máslo, hovězí lůj a slanina. Vázané tuky se vyskytují v mase, salámech a masných výrobcích, mléku, sýrech, jogurtech a pod. **Rostlinné tuky** se získávají ze semen a plodů rostlin a neobsahují cholesterol. Vhodné ke konzumaci jsou oleje (panenské oleje zpracované za studena – olivový olej, slunečnicový, řepkový, kukuřičný) a rostlinná másla. Doporučuje se kupovat potraviny s nižším obsahem tuku, označené jako nízkoenergetické, light nebo označeny jako potravina s nízkým obsahem tuku.



Bílkoviny v diabetické dietě

Bílkoviny obsahují **4 kcal (17 kJ) v 1 g** a jsou především v mase a masných výrobcích, mléku a mléčných výrobcích a vejcích. Tyto potraviny však mohou obsahovat značné množství tuků. Proto je důležité konzumovat je v rozumné míře, aby nepřispívaly k přibírání na hmotnosti. Nadměrný přísun bílkovin může zatěžovat funkci ledvin a zvyšovat riziko jejich onemocnění. Bílkoviny mohou být také rostlinného původu – např. v luštěninách, obilninách, mandlích apod. Tyto potraviny obsahují méně tuků a jsou vhodné pro redukční dietu.

Konkrétní dietní doporučení mohou vycházet z rámcových jídelníků, kde jsou vyjmenovány jednotlivé váhy potravin a možné záměny (doporučujeme alespoň 14 dní si potraviny vážit a naučit se je odměřovat podle velikosti, počtu lžic či naběraček) nebo lze použít tzv. výměnné sacharidové jednotky.

**Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem
175 g sacharidů (S), 50 g tuků, 75 g bílkovin, 6 150 kJ = 1 470 kcal**

Tučně vyištěné jsou potraviny s obsahem sacharidů.


Snídaně		35 g S
1/4 l bílé kávy 50 g chleba 50 g sýra	nebo čaj s mlékem nebo pečiva nebo tvarohu, uzeniny,	
Přesnídávka		15 g S
100 g ovoce	nebo 30 g chleba (pečiva)	
Oběd		40 g S
15 g rostlinného tuku 10 g mouky 150 g zeleniny 70 g masa 100 g brambor = 2 středně velké brambory	nebo 100 g ovoce nebo 80 g vař. těstovin = 5 pol. lžíce 70 g dušené rýže = 3 pol. lžíce 70 g brambor. knedlíku = 1 1/2 plátku 60 g housk. knedlíku = 2 plátky 100 g vařených luštěnin = 5 pol. lžíce 130 g brambor. kaše = 3 a 1/2 pol. lžíce 40 g chleba nebo pečiva	
Svačina		25 g S
2 dl mléka 30 g chleba	nebo pečiva	
Večeře		40 g S
15 g tuku rostl. 10 g mouky 150 g zeleniny 70 g masa 100 g brambor	nebo 100 g ovoce nebo viz oběd	
2. večeře		20 g S
150 g ovoce		

Je nutné kolik gramů daných příloh obsahuje Vaše lžíce.

Bezplatná infolinka 800

Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem 225 g sacharidů (S), 60 g tuků, 75 g bílkovin, 7 400 kJ = 1 770 kcal

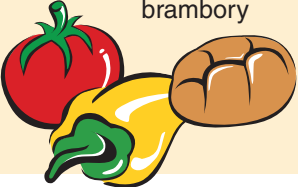
Tučně vyištěné jsou potraviny s obsahem sacharidů.

Snídaně		40 g S
1/4 l bílé kávy 60 g chleba 10 g másla rostl. 50 g sýra	nebo čaj s mlékem nebo pečiva nebo tvarohu, masa, uzeniny,	
Přesnídávka		35 g S
150 g ovoce 30 g chleba	nebo 40 g chleba nebo pečiva	
Oběd		50 g S
15 g tuku rostl. 10 g mouky 150 g zeleniny 70 g masa 150 g brambor = 3 středně velké brambory	nebo 100 g ovoce nebo 120 g vař. těstovin = 7 pol. lžíce 100 g dušené rýže = 5 pol. lžíce 100 g brambor. knedlíku = 2 1/2 plátku 80 g housk. knedlíku = 2 1/2 plátku 140 g vařených luštěnin = 7 pol. lžíce 200 g bram. kaše = 5 pol. lžíce 60 g chleba nebo pečiva	
		
Svačina		30 g S
2 dl mléka 40 g chleba	nebo pečiva	
Večeře		50 g S
15 g tuku rostl. 10 g mouky 150 g zeleniny 70 g masa 150 g brambor	nebo 100 g ovoce výměna viz oběd	
2. večeře		20 g S
150 g ovoce	nebo 40 g chleba (pečiva)	

Je nutné kolik gramů daných příloh obsahuje Vaše lžíce.

Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem 275 g sacharidů (S), 80 g tuků, 75 g bílkovin, 9 000 kj = 2 150 kcal

Tučně vyznačené jsou potraviny s obsahem sacharidů.

Snídaně		45 g S
1/4 l bílé kávy 70 g chleba 15 g másla rostl. 50 g sýra	nebo čaj s mlékem nebo pečiva nebo tvarohu, masa, uzeniny,	
Přesnídávka		45 g S
150 g ovoce 50 g chleba 10 g másla rostl.	nebo pečiva	
Oběd		65 g S
20 g tuku rostl. 15 g mouky 150 g zeleniny 70 g masa 200 g brambor = 4 středně velké brambory	nebo 100 g ovoce nebo 160 g vař. těstovin = 9 a 1/2 pol. lžic 140 g dušené rýže = 7 pol. lžic 140 g brambor. knedlíku = 3 1/2 plátku 110 g housk. knedlíku = 3 1/2 plátku 190 g vař. luštěnin = 9 pol. lžic 270 g brambor. kaše = 7 pol. lžic 80 g chleba nebo pečiva	
		
Svačina		40 g S
2 dl mléka 60 g chleba	nebo pečiva	
Večeře		60 g S
20 g tuku rostl. 10 g mouky 150 g zeleniny 70 g masa 200 g brambor	nebo 100 g ovoce výměna viz oběd	
2. večeře		20 g S
150 g ovoce	nebo 40 g chleba (pečiva)	

Je nutné kolik gramů daných příloh obsahuje Vaše lžíce.

Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem 325 g sacharidů (S), 85 g tuků, 85 g bílkovin, 10 200 kJ = 2 440 kcal

Tučně vytištěné jsou potraviny s obsahem sacharidů.

Snídaně		50 g S
1/4 l bílé kávy 80 g chleba 15 g másla rostl. 50 g sýra	nebo čaj s mlékem nebo pečiva nebo tvarohu, masa, uzeniny,	
Přesnídávka		50 g S
150 g ovoce 60 g chleba 10 g másla	nebo 40 g chleba nebo žemle	
Oběd		80 g S
20 g tuku rostl. 20 g mouky 150 g zeleniny 70 g masa 250 g brambor = 5 středně velkých brambor	nebo 100 g ovoce nebo 200 g vař. těstovin = 12 pol. lžic 170 g duš. rýže = 8 pol. lžic 170 g brambor. knedlíku = 4 1/2 plátku 130 g housk. knedlíku = 4 1/2 plátku 240 g vař. luštěnin = 11 pol. lžic 320 g brambor. kaše = 8 a 1/2 pol. lžic 100 g chleba nebo pečiva	
Svačina		50 g S
2 dl mléka 80 g chleba 10 g másla rostl.	nebo pečiva	
Večeře		75 g S
20 g tuku rostl. 15 g mouky 150 g zeleniny 70 g masa 250 g brambor	nebo 100 g ovoce výměna viz oběd	
2. večeře		20 g S
150 g ovoce	nebo 40 g chleba (pečiva)	

Je nutné kolik gramů daných příloh obsahuje Vaše lžíce.