

Výměnné sacharidové jednotky

Jedna z možností, jak se stravovat při diabetu, je používat regulovanou stravu pomocí sacharidových ekvivalentů – výměnných sacharidových jednotek (VJ)



Co jsou výměnné sacharidové jednotky?

Jedna z možností, jak se stravovat při diabetu, je používat regulovanou stravu pomocí sacharidových ekvivalentů – výměnných sacharidových jednotek (VJ). To znamená měnit složení jídelníčku podle chuti a přitom zachovat stejný obsah sacharidů.

Regulovaná strava (výměnné jednotky) je vhodná pro diabetiky léčené intenzifikovaným režimem, tzn. alespoň 3 injekce inzulínu denně, kteří ovládají selfmonitoring (samostatnou kontrolu diabetu), úpravy dávek inzulínu, znají působení fyzické aktivity a práci s výměnnými jednotkami. Znamená to, že znají působení sacharidů v organismu, jejich druh a obsah v potravinách.

VJ je určité množství potraviny nebo jídla, které obsahuje vždy stejné množství sacharidů (10 g nebo 12 g sacharidů). Zkušenosti ukazují, že mezi těmito výměnnými jednotkami není významný rozdíl.

Základem pro používání VJ je znalost druhu sacharidů, jejich obsah v potravinách a jejich vliv na hladinu glykémie. Vhodné je naučit se znát výměnné jednotky podle velikosti, počtu kusů nebo počtu lžic.

Jaké cukry jsou v potravinách?

Sacharidy neboli cukry (glycidy, uhlovodany, uhlohydráty, karbohydráty) jsou nejrozšířenější složkou potravy. Energetický obsah je **4 kcal (17 kJ) na 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** – cukr hroznový se jako potravinářský výrobek používá při hypoglykémii (Glukopur, Lipo, Besip, hroznový cukr, glukózový gel). Cukr ovocný – **fruktóza** – je obsažený 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.

Potraviny s jednoduchými 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.

Potraviny se složenými cukry: pečivo, chléb tmavý i světlý, dalamanýky, 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.

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.

Pravidla při používání regulované stravy (výměnných jednotek – VJ)

- výměnné jednotky zaměňovat vždy v dané skupině
- pamatovat, že obsah sacharidů je sice stejný, avšak postprandiální glykémie (po jídle) může být různá, protože různé potraviny obsahují různě rychle působící sacharidy
- 10 g sacharidů navíc nebo méně ve stravě vyžaduje úpravu dávky podle citlivosti inzulínu asi o 1 jednotku více nebo méně – ověřte si stanovením glykémie před jídlem a za 1–2 hodiny po jídle, zda tento vztah platí i pro Vás
- celková dávka VJ na jednu denní porci nemá překračovat 7 VJ / 70 g sacharidů
- na jídla, před kterými se neaplikuje inzulín, se doporučuje volit jídla ze skupiny mléčných výrobků nebo ovoce, protože nevyžadují tolik inzulínu ke zpracování
- na druhou večeři se nedoporučuje měnit navyklé dávky sacharidů ani jejich výběr vzhledem k riziku nočních hypoglykemií



VÝMĚNNÉ SACHARIDOVÉ JEDNOTKY

1. Mlýnské a pekárenské výrobky (nutno odměřovat)

Potravina	1 výměnná jednotka (10 g sacharidů)
Cornflakes	13 g
Dalamánek	20 g = 1/2 kusu
Houska obyčejná	16 g = 1/2 kusu
Chléb český silný	20 g = 1/2 krajíce 1 cm
Chléb graham	19 g
Chléb výražka	18 g
Chléb celozrnný	20 g
Knedlík bramborový	34 g = 1 plátek
Knedlík houskový	20 g = 3/4 plátku
Kroupy	13 g = 1 zarovnaná lžiče
Krupice	13 g = 1 vrchovatá lžiče
Mouka ječná	13 g = 1 vrchovatá lžiče
Mouka kukuřičná	13 g
Mouka sójová	37 g
Ovesné vločky	14 g = 2 zarovnané lžiče
Puding (prášek)	13 g
Rohlík obyčejný	16 g = 1/2 kusu
Rýže syrová	12 g = 40 g važené = 2 mírně navršené lžiče
Suchar dietní	12 g = 1/2 kusu
Škrob bramborový	13 g
Škrob kukuřičný	13 g
Těstoviny	13 g = 40 g važené = 2 zarovnané lžiče
Veka	16 g = 1 plátek 1 cm silný

2. Mléčné výrobky (nutno odměřovat)

Potravina	1 výměnná jednotka (10 g sacharidů)
Acidofilní mléko	200 g = 2 dl
Bikava	20 g
Jogurt bílý	110 g = 1/2 kelímku 200 g
Kefír	500 g
Mléko 2%, 3%	200 g = 2 dl
Podmáslí	200 g = 2 dl
Pomazánkové máslo	160 g
Syrovátka	200 g = 2 dl

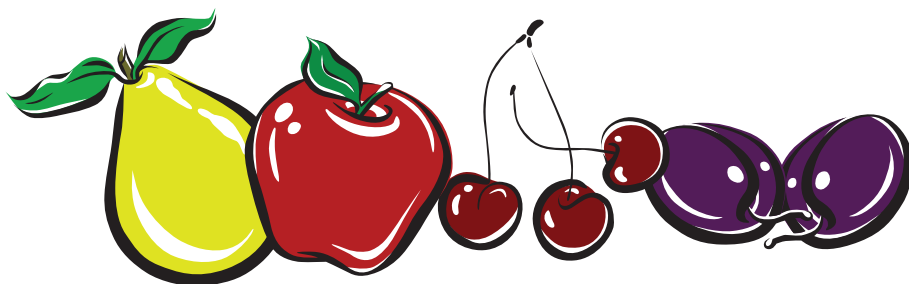
Není nutno odměřovat při obvyklých dávkách:

Sýry: měkké i tvrdé sýry, např. brynza, eidam, ementál, lučina, olomoucké tvarůžky, uzený sýr, žervé

Tvaroh: měkký, tvrdý

3. Ovoce (nutno odměřovat)

Potravina	1 výměnná jednotka (10 g sacharidů)
Angrešt	120 g
Banán	70 g = 40 g dužiny = 1/2 malého kusu
Borůvky	75 g = 2/3 sklenky 2 dl
Broskve s peckou	100 g = 80 g dužiny
Grapefruit	160 g = 100 g dužiny
Hrušky	60 g = 1 menší kus
Jablka	65 g = 1 střední kus
Jahody čerstvé	120 g = 2/3 sklenky 2 dl
Jahody mražené	50 g
Kiwi	108 g
Maliny	70 g = 1/3 sklenky 2 dl
Mandarinky	95 g = 2 kusy
Mango	67 g
Meruňky čerstvé	100 g = 75 g dužiny (3 středně velké kusy)
Meruňky mražené	40 g
Pomeranč	110 g = 90 g dužiny
Rybíz černý	70 g
Rybíz červený	50 g
Ryngle	70 g = 60 g dužiny
Švestky čerstvé	70 g = 60 g dužiny
Švestky mražené	40 g
Třešně	65 g
Víno hroznové	55 g
Višně	65 g



4. Zelenina (nutno odměřovat)

Potravina	1 výměnná jednotka (10 g sacharidů)
Celer	140 g
Čočka	17 g = 42 g vařené = 3 vrchovaté lžice
Brambory	50 g = 1 kus velikosti slepičího vejce
Bramborové hranolky	35 g
Bramborová kaše	75 g
Fazole	17 g = 42 g vařených = 3 vrchovaté lžice
Fazolové lusky	131 g
Hrách	17 g = 42 g vařeného = 3 vrchovaté lžice
Hrášek čerstvý	83 g = 6 vrchovaté lžice
Kukuřice (klas)	53 g
Kukuřice vařená	50 g
Mrkev	100 g = 3 kusy cca 10 cm dlouhé
Meloun	250 g = 160 g dužiny
Petržel	50 g
Řepa červená	105 g
Sojové boby	38 g

Není nutno odměřovat při obvyklých dávkách:

Květák, okurky čerstvé, okurky sterilizované, papriky, rajčata, ředkvičky, salát hlávkový, špenát mražený, zelí čerstvé, zelí kysané apod.

5. Cukrářské výrobky

Potravina	1 výměnná jednotka (10 g sacharidů)
Cukr	10 g = 2 kostky
Čokoláda DIA	23 g = asi 6 čtverečků (podle druhu čokolády)
Čokoláda	16 g = asi 4 čtverečky (podle druhu čokolády)
Džem	14 g = 1 čajová lžička
Bábovka třená	20 g = 1 plátek 1 cm silný
Med	12 g = 1 čajová lžička
Oplatky DIA	19 g
Piškoty dětské	14 g = 7 kusů
Rozinky	14 g
Vánočka	16 g = 1 plátek 1/2 cm silný
Zmrzlina	50 g = 1 kopeček malý

Cukrářské výrobky si mohou dovolit pacienti s přiměřenou hmotností, kteří si kontrolují glykémie a mají je uspokojivé.

6. Ostatní

Potravina	1 výměnná jednotka (10 g sacharidů)
Burské oříšky neloupané	71 g
Chipsy	20 g
Hamburger	1/3 kusu
Lískové oříšky	90 g
Pistácie	50 g
Tyčinky slané	13 g = 16 kusů

Tabulka s podílem sacharidů na jednotlivá jídla podle diet v rámcových jídelničkách

Typ diety	Snídaně sacharidy (g)	Přesnídávka sacharidy (g)	Oběd sacharidy (g)	Svačina sacharidy (g)	Večeře sacharidy (g)	II. večeře sacharidy (g)
175 g S	35	15	40	25	40	20
225 g S	40	35	50	30	50	20
275 g S	45	40	70	40	60	20
325 g S	50	50	80	50	75	20







Použitá literatura: Jak (si) kontrolovat váhu a léčit obezitu při diabetu, Alexandra Jirkovská, Vladimíra Havlová, Svaz diabetiků ČR, 1999; Jak (si) léčit a kontrolovat diabetes - manuál pro edukaci diabetiků, Alexandra Jirkovská a kolektiv, Svaz diabetiků ČR, 2003; Abeceda diabetu - příručka pro děti, mladé dospělé a jejich rodiče, Jan Lebl, Štěpánka Průhová a kol.

FreeStyle Optium Neo glukometr pro snazší zvládnání diabetu



Pomáhá pacientům být při léčbě diabetu aktivnější

-  **Měření hladiny glukózy a ketolátek** v krvi je rychlé a přesné
-  **Indikátory trendů** upozorňují na hypoglykémii nebo hyperglykémii
-  **Průvodce dávkováním inzulínu** pomáhá dodržovat inzulínový režim
-  **Zaznamenávání dávek** umožňuje předcházet chybám v dávkování inzulínu

Informace o tomto glukometru Vám poskytneme na telefonním čísle **800 189 564** nebo na webové stránce www.abbottdiabetescare.cz



FreeStyle

Optium Neo

Systém pro měření hladiny glukózy a ketolátek v krvi

Uvedené informace jsou určeny pro distribuci POUZE mimo USA. Před zveřejněním vyžaduje obsah právní schválení a schválení lokálními autoritami. FreeStyle a související ochranné značky jsou obchodní značky společnosti Abbott Diabetes Care, Inc. v rámci různých jurisdikcí.

© 2013 Abbott DOC30838 Rev. A 05/13

KSA-A9ZH8C

 **Abbott**