

DIABETICKÁ DIETA

Upozornění: Zjištěním *diabetu mellitus* (cukrovky) vzniká potřeba dodržovat diabetickou dietu. Konkrétní typ diety, celkové množství sacharidů (popř. výměnných jednotek - VJ) na den i jejich přesné rozložení Vám sdělí Váš lékař nebo nutriční terapeutka.

Základní principy stravování

1. **Rozdělení jídel:** Základem je rozdělit stravu minimálně do **3 hlavních jídel** (snídaně, oběd, večeře). Dle celkového množství sacharidů v dietě lze zařadit i malé svačiny a 2. večeři.
2. **Pravidelnost:** Stravujte se 3–6× denně podle doporučení lékaře.
 - Pauzy mezi hlavními jídly: **4 až 6 hodin**
 - Svačiny: nejlépe **3 hodiny** po hlavním jídle

11 základních zásad diabetické diety

1. **Pravidelnost ve stravě:** Dodržujte výše uvedené časové intervaly mezi jídly.
2. **Omezení jednoduchých cukrů:** Vylučte nebo výrazně omezte cukr, med, sladkosti (sušenky, koláče, dorty) a sladké nápoje.
 - *Výjimka:* Dobře kompenzovaní diabetici bez nadváhy mohou výjimečně konzumovat do 10 g sacharidů na porci.
3. **Sladidla místo cukru:** Nenesladte cukrem, medem ani přírodními sirupy (javorový, třtinový cukr). V případě potřeby zvolte nekalorická sladidla (*stévie, sukralóza, sacharin, aspartam, acesulfam*).
4. **Vláknina a složené sacharidy:** Vybírejte celozrnné pečivo, těstoviny a rýži. Hladina glykémie po nich stoupá pomaleji než po bílé mouce.
5. **Ovoce s mírou:** Jednoduché sacharidy z ovoce konzumujte v malých porcích, ideálně jako dopolední/odpolední svačinu.
6. **Omezení živočišných tuků:** Omezte máslo, sádlo, tučná masa a tučné mléčné výrobky. Tuky zvyšují hmotnost a zhoršují kompenzaci diabetu i riziko aterosklerózy.
7. **Zařazení ryb:** Doporučuje se konzumovat ryby **2–3× týdně (celkem cca 400 g)** kvůli obsahu zdravých tuků.
8. **Zelenina a luštěniny:**
 - Jezte denně alespoň **600 g zeleniny a ovoce** (s převahou zeleniny).
 - Luštěniny zařaďte cca **5× týdně** (vysoký obsah vlákniny).
 - *Pozor na:* mrkev, hrášek, kukuřici, červenou řepu a celer – ve větším množství zvyšují glykémii.
9. **Pitný režim:** Pijte nekalorické tekutiny (voda, čaj, neochucené minerálky). Doporučené množství je **30 ml na 1 kg tělesné hmotnosti za den**.
10. **Opatrně s alkoholem:** Obsahuje velké množství energie. Při léčbě inzulínem nebo tabletami může vyvolat **těžkou hypoglykémii**.
11. **Udržování hmotnosti:** Mějte stabilní, ideální hmotnost díky vyvážené stravě a pravidelnému pohybu.

Příklady jídelníčků podle typu diety

1. Dieta se 150 g sacharidů (Redukční)

- **Energetická hodnota:** 1 400 kcal / 5 800 kJ
- **Živiny:** 80 g bílkovin | 50 g tuků | 150 g sacharidů

Chod	Sacharidy	Složení pokrmu
Snídaně	35 g	60 g chleba, 15 g rostlinného tuku, 40 g plátkového sýra, hrnek bílé kávy
Svačina	15 g	120 g jablka
Oběd	40 g	Hovězí vývar se zeleninou a nudlemi, 170 g brambor, pečené kuře, miska okurkového salátu
Svačina	20 g	150 g bílého jogurtu, 20 g chleba
Večeře	40 g	80 g chleba, 20 g rostlinného tuku, 100 g šunky, cca 100 g čerstvé zeleniny

2. Dieta s 200 g sacharidů

- **Energetická hodnota:** 1 800 kcal / 7 500 kJ
- **Živiny:** 90 g bílkovin | 70 g tuků | 200 g sacharidů

Chod	Sacharidy	Složení pokrmu
Snídaně	40 g	70 g chleba, 20 g rostlinného tuku, 50 g šunky, hrnek bílé kávy
Svačina	30 g	120 g jablka, 30 g chleba
Oběd	50 g	Bramborová polévka (nezahuštěná), cca 140 g vařené rýže, vepřové na žampionech

Chod	Sacharidy	Složení pokrmu
Svačina	30 g	40 g celozrnného pečiva, ovocný jogurt DIA
Večeře	50 g	Šunkafleky (cca 160 g vařených těstovin, celková hmotnost pokrmu cca 250 g)

3. Dieta s 250 g sacharidů

- **Energetická hodnota:** 2 100 kcal / 8 800 kJ
- **Živiny:** 95 g bílkovin | 80 g tuků | 250 g sacharidů

Chod	Sacharidy	Složení pokrmu
Snídaně	45 g	80 g chleba (cca 2 krajíce), rostlinný tuk, 40 g šunky, hrnek bílé kávy
Svačina	35 g	140 g pomeranče, 40 g chleba s 10 g másla
Oběd	65 g	Zeleninová polévka s krupicí, segedínský guláš, 4 ks houskového knedlíku (105 g)
Svačina	35 g	400 g kefírového mléka, 1 ks grahamového rohlíku (60 g)
Večeře	50 g	90 g chleba, 20 g rostlinného tuku, 100 g Lučiny, salátová okurka
2. večeře	20 g	40 g chleba, 40 g šunky