



STRAVA PŘI DIABETU MELLITU 1. TYPU

1 Charakteristika onemocnění

Při DM1 jsou autoimunitním procesem postupně zničeny beta-buňky slinivky břišní, které vyrábí inzulin, a proto dochází k jeho absolutnímu nedostatku. Inzulin je životně důležitý hormon, který umožňuje přestup glukózy z krve do buněk a tím snižuje hladinu cukru v krvi. Při nedostatku inzulinu se cukr hromadí v krvi a vzniká hyperglykemie (vysoká hladina cukru v krvi), která mnoha způsoby poškozuje organismus.

2 Charakteristika stravy

Jedná se o racionální „regulovanou stravu“ (reguluje se příjem sacharidů v závislosti na aplikaci inzulinu), jejímž cílem jsou normální, vyrovnané glykemie, bez větších výkyvů a udržení přiměřené hmotnosti. Strava by měla mít ideálně **nízké zastoupení jednoduchých, přidaných cukrů, dostatečný podíl vlákniny, měla by mít vlastnosti antisklerotické stravy, tj. dietním opatřením v prevenci aterosklerózy – onemocnění postihující cévy a způsobující př. infarkt, mrtvici atd.. Nutností je počítání sacharidů dle jídelního plánu.** Zkušení a dostatečně edukovaní pacienti s dobře kompenzovaným DM1 mohou mít jídelní režim volnější dle inzulinové léčby (tzv. flexibilní režim).

3 Nevhodné potraviny?

- Záměrně režim **nenazýváme „dietou“, ale „regulovanou stravou“**, jelikož **strava nemá vyvolávat dojem zákazů a přílišného omezování. Více než „co“, je důležité „kolik a kdy“**
- Cílem je normální vyrovnaná glykemie při souhře „inzulín-jídlo-pohyb“, kdy na jedné straně stojí inzulín a pohyb (glykemie snižují), a na druhé strava-sacharidy (glyk. zvyšují)
- **Pozn.: Velkým omylem je záměrné, pravidelné snižování nebo vynechávání obsahu sacharidů ve stravě oproti doporučení! Sacharidy musí zůstat hlavním zdrojem energie, jde pouze o jejich regulaci (správné „nadávkování a načasování“)! Při záměrném snižování sacharidů ve stravě je narušen vyvážený příjem živin. Vyšší příjem tuků vede k přibírání na hmotnosti a většímu riziku aterosklerózy. Vyšší příjem bílkovin pak zatěžuje ledviny! Při hladovění může docházet ke tvorbě ketolátek**
- Je **vhodné omezovat** potraviny s vysokým obsahem **jednoduchých, přidaných cukrů**, které způsobují prudší výkyvy glykemie: sladkosti, sladké jemné pečivo, moučníky, sladké cereálie apod.
- Potraviny, které obsahují **jednoduché přírodní cukry** (ovoce, mléčné výrobky - př. jogurt) započítáme do sacharidů v rámci jídelního plánu
- **Zcela vylučujeme slazené nápoje** (vhodné pouze při hypoglykémii-nízké hladině cukru v krvi). Vzestup glykemie je po nich příliš rychlý a žádný inzulin tomuto vzestupu nezabrání



STRAVA PŘI DIABETU MELLITU 1. TYPU

4 Systém výměnných jednotek (VJ)

Sacharidy jako jediné z živin přímo zvyšují glykemii, je nutné regulovat jejich příjem dle ordinace lékaře, který nastavuje inzulínovou léčbu.

Bílkoviny ani tuky glykemii přímo nezvyšují, pouze ovlivňují rychlost vstřebávání sacharidů – zpomalují vyprazdňování žaludku.

Pro usnadnění sacharidy přepočítáváme v systému tzv. „**výměnných jednotek**“ (VJ).

Výměnná Jednotka (VJ) = různé množství stravy v gramech, obsahující vždy 10 g sacharidů. Stejně množství sacharidů ovlivní glykemii vždy přibližně stejně, ať už sacharidy přijmeme ve formě pečiva, ovoce, příloze nebo sladkosti atd. – proto je můžeme mezi sebou v jídelním plánu navzájem vyměňovat, aniž by se glykemie výrazně měnila (při stejných dávkách inzulínu).

Pozn.: Dříve se pro DM1 počítala 1VJ za 12 g sacharidů, nyní se systém sjednotil na 1 VJ= 10 g S.

Je nutné vědět, které suroviny obsahují sacharidy, a které tedy musíme započítávat do VJ.

SACHARIDY SE NACHÁZÍ V TĚCHTO SKUPINÁCH POTRAVIN (NAZVANÉ PODLE DRUHU

SACHARIDŮ):

- 1) „škrobové výměnné jednotky (VJ)“:** pečivo, cereálie, všechny výrobky z mouky (i cukrovinky, sušenky apod., rovněž ty „dia“, moučníky, těsta, omáčky...), všechny „přílohy“ (brambory a výrobky z nich, rýže, těstoviny, knedlíky, noky...), luštěniny
- 2) „ovocné VJ“:** ovoce, ovocné šťávy, džusy, sušené ovoce, ořechy
- 3) „mléčné VJ“:** mléko, mléčné nápoje, jogurty, smetana, šlehačka

Sacharidy obsahuje dále:

- **vše co je slazeno řepným cukrem nebo náhradními cukry (sorbit, fruktóza)**
- **zelenina** – tyto druhy obsahují významnější množství: kukuřice, topinambury, meloun, červená řepa, zelený hrášek a mrkev

Pozn.: výměnné jednotky „škrobové“ lze občas nahradit cukrovinkami v přiměřeném množství – ne více než cca 2-3 VJ/den. Nejrozumnější je zařadit je v době, kdy je před jídlem normální glykemie nebo při plánování pohybové aktivity.

Vhodné je zaměňovat potraviny (VJ) nejlépe uvnitř skupin vzhledem k rozdílnému obsahu ostatních živin (př. ovocné VJ k svačině opět za ovocné – např. malé jablko za cca 2ks mandarinky – obojí má 1 VJ)

Obsah sacharidů v jednotlivých potravinách naleznete např.:

- v tabulkách VJ v knize „Abeceda diabetu“ (4. vydání, 1 VJ=10 g S), prof. Lebl a kol.
- na internetu - „kaloricketabulky.cz“



STRAVA PŘI DIABETU MELLITU 1. TYPU

- v edukačních materiálech, které má k dispozici diabetolog nebo nutriční terapeut

5 Rozložení příjmu sacharidů (VJ) během dne

Počet a rozložení sacharidů (výměnných jednotek) určuje individuálně lékař dle inzulínové léčby.

Jídlo by mělo být ideálně fyziologicky rozloženo do 6 porcí/den:

- **k hlavním jídlům** (snídaně, oběd, 1.večeře) nejčastěji 3 - 6 (ne více než 7) VJ
- **na svačiny a 2. večeři** cca 1 - 3 VJ, při léčbě krátkodobým analogem (Novorapid, Humalog) a na inzulínové pumpě (svačiny lze vynechat nebo posunout)

6 Kdy jíst jednotlivá jídla?

Při intenzifikovaném inzulínovém režimu, tzn. léčbě humánními inzulíny v podobě 4 injekcí/den. Je důležité dodržovat čas aplikace inzulínu a tedy i jídla, aby na sebe jednotlivé dávky navazovaly, tzn.:

- **hlavní jídla (SN, O, V1)** by měla být od sebe vzdálena ne méně než 4 a ne více než 7 hodin
→ nejlépe v rozmezí 5 - 6 hod
- **svačiny** za 2 - 2,5 hod. po hlavním jídle
- **2.večeři** cca za 2 - 2,5 hod. po 1.večeři

7 Jak dlouho čekat na jídlo?

Čekat na jídlo po aplikaci inzulínu je velmi důležité, s ohledem na druh inzulínu a aktuální glykemii, aby se jídlo co nejlépe „potkalo“ s inzulínem a glykemický výkyv po jídle nebyl příliš vysoký. Vyšší glykémie po jídle zvyšují riziko nejen známých pozdních komplikací cukrovky (poškození ledvin, očí, nervového systému), ale také kardiovaskulárních komplikací (infarkt atd.).

Podle druhu inzulínu čekáme na jídlo:

- 1) s rychlými analogy inzulínu (Novorapid, Humalog): **5 - 10 minut** (10 min.při vyšší glykemii před jídlem)
- 2) s krátkodobými humánními inzulíny (Actrapid, Humulin R): **cca 15 - 20 min.** (při glykemii před jídlem nad 15mmol/l počkat 30 min.)

Pozn: při hypoglykemii (cca pod 3,8 mmol/l) před plánovaným jídlem je nutné se **NEJDŘÍVE NAIJST**, po té aplikovat inzulín! Při vysoké glykemii je vhodné píchnout inzulín do „rychlého místa“ (inzulín se odtud vstřebává rychleji) – břicho, popř. paže.

8 Souhrn stravovacích doporučení při DM1:

- 1) **Nutná znalost obsahu sacharidů v jednotlivých jídlech, jejich pečlivé počítání v rámci výměnných jednotek dle jídel. plánu + správné rozložení během dne – nejdůležitější krok k dosažení normoglykémie**



STRAVA PŘI DIABETU MELLITU 1. TYPU

- 2) **Omezení potravin obsahujících větší množství jednoduchých, přidaných sacharidů, které způsobí vyšší výkyv glykemie a navíc nezasytí** (např. sladkosti, sladká jídla, sladké pečivo nebo sladké „dětské“ cereálie...)
- 3) **Obsah energie jídelníčku** přizpůsobit individuálním potřebám tak, aby se dařilo **udržet ideální hmotnost**. Vždy je třeba dbát na **vyvážený poměr živin** – cca 50 % energie pochází ze sacharidů, 30 % z tuků, 20 % z bílkovin
- 4) **Dostatek vlákniny** – vláknina zpomaluje vyprazdňování žaludku, vede k menšímu vzestupu glykémie po jídle. Pomáhá také snižovat krevní tuky (cholesterol, triglyceridy). Denně ideálně přidejte ke každému hlavnímu jídlu porci zeleniny nebo ovoce (přednostně zelenina!), ovoce např. na svačinu apod. Celkově cca 400-500 g zeleniny a ovoce/den. Vláknina je obsažena i v celozrnných výrobcích, luštěninách, ořechách, semenech
- 5) **Antisklerotická strava:** strava snižující riziko aterosklerózy - tzn. omezení živočišného tuku a nevhodných aterogenních úprav potravin (smažení, přepalované tuky apod.). Omezujeme příjem tučného masa, uzenin, vnitřností, slaniny, druhotně zpracovaných masných výrobků - párky, klobásy, sekaná, paštiky, karbanátky apod. Dále omezujeme tučné mléčné výrobky (neplatí pro malé děti), smetanové sýry, jogurty, šlehačku apod. Omezujeme příjem sladkostí a cukrovinek, sladkých tučných moučníků, sladkého pečiva apod. Nevhodná je fast-foodová strava (hranolky, hamburgery apod.)
- 6) Vhodné je přihlídnout ke **glykemickému indexu (GI) potravin**. Čím nižší je GI, tím menší jsou **výkyvy glykemie**. Potraviny s vyšším GI kombinujte v rámci 1 jídla s potravinami s nízkým GI. K jídlům s vysokým glykemickým indexem je vhodné přidat např. zeleninu apod.
- 7) **Omezit solení a příjem přesolených výrobků** – uzeniny, polotovary, slané, uzené sýry, pochutiny, chipsy apod.
- 8) **Ideálně zařazujeme 2x týdně ryby, luštěniny** (jako samostatný pokrm, do polévek, pomazánek apod.)
- 9) **Z příloh je nejvhodnější zařazovat nejčastěji vařené brambory, nezapomínat na neslazené, polotučné mléčné výrobky**, nejlépe kysané (jogurt, kefír)
- 10) **Nezapomínat čekat na jídlo po aplikaci inzulínu** dle druhu inzulínu a aktuální glykemie
- 11) **Dostatečný příjem neslazených tekutin** – důležité zvláště při hyperglykémii! U dospělého cca 2 - 2,5 l/tekutin den, u dětí individuálně dle tělesné hmotnosti (př. nad 20 kg - 1500 ml + 20 ml na každý kg nad 20 kg těl. hmotnosti). Omezujeme pití kofeinových nápojů (cola apod.)
- 12) **„Dia výrobky“ (sušenky, čokolády, moučníky)** nejsou třeba, většinou nepřinášejí žádnou výhodu (obsahují téměř stejné množství sacharidů a je nutné je započítat!)
- 13) **Sladidla používáme omezeně**, vhodné je postupně odvykat závislosti na sladké chuti. Možností jsou popř. sladidla nízkoenenergetická nebo neenergetická např. v tabletách nebo tekutá na oslazení



STRAVA PŘI DIABETU MELLITU 1. TYPU

nápoje, zálivky do salátu. Tato „umělá sladidla“ mohou mít ve větším množství projímavé účinky a nejsou vhodné pro děti. Energetická sladidla v prášku určená např. na pečení (sorbit, fruktóza) obsahují sacharidy i energii, nepřináší výraznou výhodu oproti cukru, nutno započítávat! Vhodné nízkokalorické sladidlo, které nezvyšuje glykemii ani nemá projímavé účinky je Erythritol. Lze také doporučit přírodní sladidlo z rostliny stévie, které rovněž nezvyšuje glykemii. Ideální je vybrat si variantu s vyšším podílem rebaudiosidu A – je chuťově bližší cukru (často je v prodeji druh s vyšším podílem steviosidů, který může mít kovovou pachut')

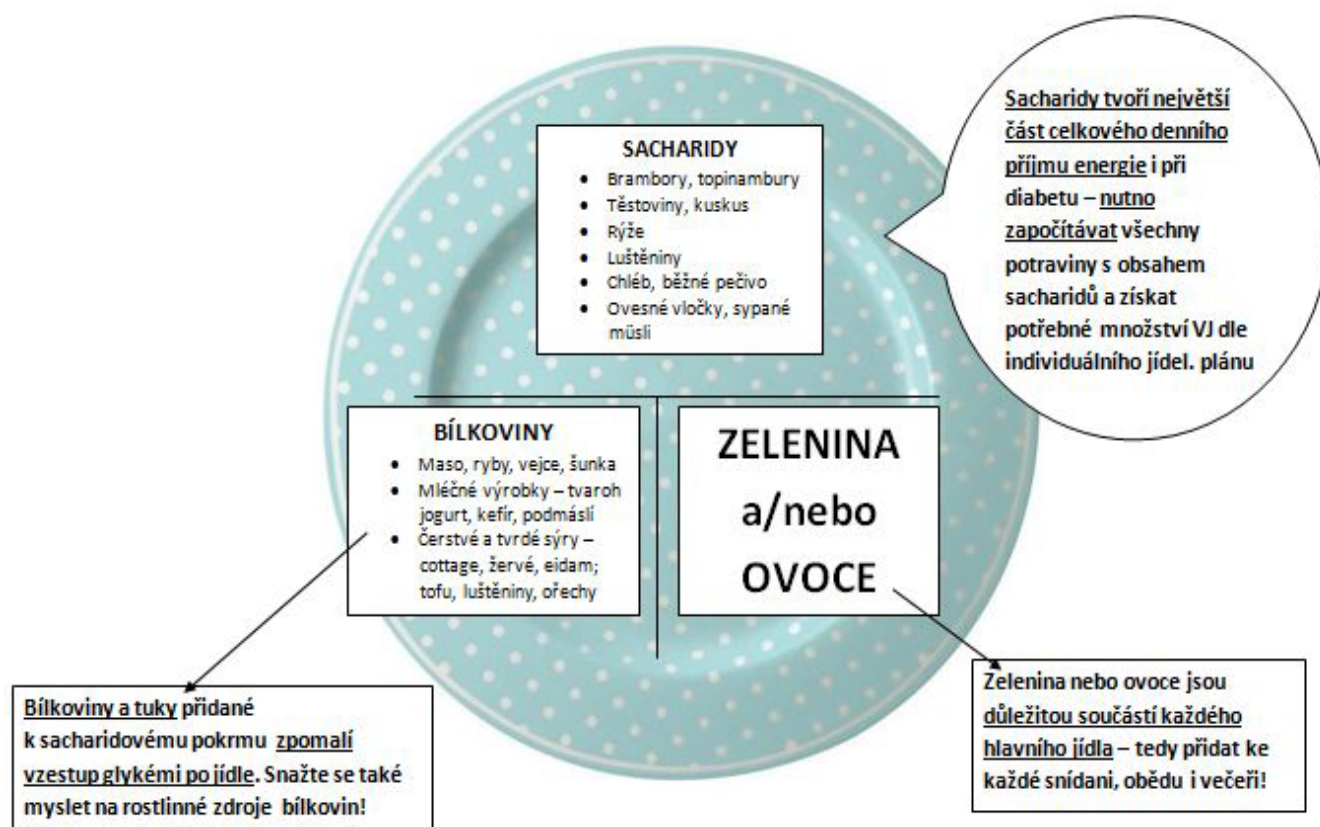
- 14) **K léčbě hypoglykémie** (příliš nízký cukr v krvi – cca pod 3,8 mmol/l) používáme nejlépe **rychle vstřebatelné sacharidy s vysokým GI** – sladký nápoj, hroznový cukr, ovoce (banán), běžné pečivo. Tučné cukrovinky nejsou příliš vhodné – tuk zpomaluje vstřebávání sacharidů. K léčbě běžné hypoglykémie postačí sacharidy v rámci 2 - 4 VJ. Nepřejídejte zbytečně hypoglykemii
- 15) **Alkohol vždy způsobí výkyv glykémie** – alkohol sám o sobě může glykemii snižovat – hrozí hypoglykémie, kdy nemusí pomoci injekce glukagonu. Po alkoholickém nápoji s obsahem sacharidů (př. pivo) bude glykémie nejprve výrazně stoupat, po větším množství hrozí později riziko hypoglykémie

9 Skladba jídelníčku

Jídelníček by měl obsahovat vyvážený poměr živin – tzn. cca 50 % energie pochází ze sacharidů, 30 % z tuků, 20 % z bílkovin. Správnou skladbu hlavních jídel jednoduše znázorňuje model „zdravého vyváženého talíře“ – viz. obrázek.

STRAVA PŘI DIABETU MELLITU 1. TYPU

ZDRAVÝ VYVÁŽENÝ TALÍŘ – složení hlavního jídla (snídaně, oběd, 1.večeře)



10 Co jsou to „rámcové jídelníčky“?

U dospělých diabetiků se někdy používají tzv. „rámcové jídelníčky“, které uvádí příklady vhodných potravin na jednotlivá jídla, od snídaně po 2. večeři, pro jednotlivé druhy diet (o různém množství živin a energie, je to velmi individuální). V jídelníčcích je vždy uvedeno množství potravin a jejich možná záměna ve skupině, aby vždy došlo k přibližně stejnému příjmu živin a energie.. Pro diabetika 1. typu je důležité odměřovat především množství sacharidových potravin, které ovlivňují glykémii. Zároveň je dobré mít přehled o energetické hodnotě stravy, především pokud se nedaří dosáhnout přiměřené hmotnosti. Hlavní jídla (snídaně, obědy, večeře) rámcového jídelníčku si sestavte vždy z 1 sacharidové, z 1 bílkovinné potraviny a ze zeleniny či ovoce. Obědy a večeře obsahují vždy stejné množství energie i sacharidů, je možno vybrat teplou i studenou variantu. Níže je uveden příklad rámcového jídelníčku pro 175 g sacharidů (17,5 VJ)/den.



Strava při diabetu mellitu 1. typu (DM1)

Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu - 175g sacharidů

Složení diety: 6200 kJ / 1476 kcal ; 175 g S, 50 g T, 75 g B

Snídaně: 1400 kJ / 333 kcal, **45 g S**

=

1 sacharidová potravina	+	1 bílkovinná potravina	+	zelenina/ovoce/mléko
chléb 85 g		sýr tavený nízkotučný 75 g		zelenina 100 g
pečivo celozrnné 70 g		sýr tvrdý nízkotučný - 30 % t. v s. 60 g		ovoce 50 g
pečivo bílé 70 g		tvářoh měkký 150 g		mléko (káva) 100 ml
knäckebrot 60 g		jogurt bílý (+ 10g S) 150 g		
toustový chléb 70 g		jogurt ovocný light (+ 13g S) 150 g		
vločky 65 g		mléko polotučné 1,5% (+ 10g S) 200 ml		
müsli ovocné 60 g		kefír (+ 10g S) 200 ml		
corn flakes 45 g		vejce celé 85 g		
chléb křehký 45 g		bílek 135 g		
suchar dietní 45 g		šunka libová 75 g		
		Lučina linie 90 g		
		Lučina 55 g		
		sýr žervé 75 g		

Přesnídávka: 250 kJ / 60 kcal, **15 g S**

zelenina nebo ovoce
zelenina 200 g
ovoce 100 g

Oběd: 1900 kJ / 452 kcal, **40 g S**

=

1 sacharidová potravina	+	1 bílkovinná potravina	+	tuk (tepelná úprava)
brambory vařené 180 g		hovězí/vepřové libové maso 90 g		olej 10 g
těstoviny vařené 110 g		rybí filé 185 g		nebo
těstoviny syrové 35 g		kuřecí/krůtí prsa 140 g		rostlinný tuk 20 g
rýže vařená 95 g		králík 140 g		
rýže syrová 35 g		telecí kýta 130 g		
bramborová kaše 175 g		sojové tofu (+ 11 g S) 155 g		
luštěniny vařené 140 g		Šmakoun 180 g		
luštěniny syrové 50 g		sojové kostky - granulát (+10g S) 63 g		
bramborový knedlík 95 g		šunka libová 115 g		
houskový knedlík 85 g		vejce 90 g		
chléb 70 g		sýr tvrdý nízkotučný - 30 % t. v s. 70 g		
pečivo celozrnné 55 g		sýr tavený nízkotučný 90 g		
pečivo bílé 55 g		tvářoh měkký 180 g		
knäckebrot 55 g		Lučina 52 g		
toustový chléb 55 g		Lučina linie 115 g		
vločky 50 g		drůbeží párek 110 g		
müsli ovocné 40 g		Hermelín 63 g		
corn flakes 35 g		zavináč 105 g		
chléb křehký 35 g		tuňák ve vlastní šťávě 150 g		
suchar dietní 35 g		cottage sýr 190 g		
		olomoucké tvarůžky 125 g		



Strava při diabetu mellitu 1. typu (DM1)

Poz.: Jestliže pokrm zahustíte 15 g mouky (1 1/2 lžice) = 10 g S, je nezbytné snížit danou dávku sacharidové suroviny

o 1/3. Dávka masa (v g) je uvedena v syrovém stavu, po tepelné upraveně je cca o 1/3 nižší.

Svačina: 500 kJ / 119 kcal, **20g S**

mléko polotučné	300 ml	nebo	kefír	300ml
nebo				
jogurt ovocný light	150 g	+	ovoce	50 g
nebo				
jogurt bílý polotučný	150 g	+	ovoce	75 g
nebo				
pečivo	35 g	+	tvoroh měkký	30 g
			nebo	
			Cottage sýr	30 g
			sýr tavený nízkotučný	30 g
			Lučina linie	20 g
			jogurt bílý polotučný (+ 5 g S)	75 g

Večeře: 1900 kJ / 452 kcal, **40 g S** (jako oběd)

2. Večeře: 250 kJ / 60 kcal, **15 g S**

zelenina nebo ovoce	
zelenina	200 g
ovoce	100 g

Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu - 225g sacharidů

Složení diety: 7500 kJ / 1786 kcal ; 225 g S, 60 g T, 75 g B

Snídaně: 1700 kJ / 405 kcal, **50 g S**

=

1 sacharidová potravina	+	1 bílkovinná potravina	+	zelenina/ovoce/mléko:		
chléb	95 g	sýr tavený nízkotučný	75 g	zelenina	100 g	
pečivo celozrnné	75 g	sýr tvrdý nízkotučný-30 % t. v s.	60 g	ovoce	50 g	
pečivo bílé	75 g	tvoroh měkký	150 g	mléko (káva)	100 ml	
knäckebröt	65 g	jogurt bílý (+ 10 g S)	150 g			
toustový chléb	75 g	jogurt ovocný light (+ 13g S)	150 g	+	tuk	
vločky	70 g	mléko polotučné 1,5% (+10g S)	200 ml		máslo	10 g
müsli ovocné	65 g	kefir (+ 10 g S)	200 ml		nebo	
corn flakes	50 g	vejce celé	85 g		rostlinný tuk	10 g
chléb křehký	50 g	bílek	135 g			
suchar dietní	50 g	šunka libová	75 g			
		Lučina linie	90 g			
		Lučina	55 g			
		sýr žervé	75 g			



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

Oddělení nutričních terapeutů |

U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Informace pro pacienty | IP-ONT-016 | strana 9 z 10 | verze 2

Zpracoval: Lucie Horníková, DiS | Schválil: Mgr. Lucie Růžicková, vedoucí ONT, dne XX. XX. XXXX
Edukační materiál

Strava při diabetu mellitu 1. typu (DM1)

Přesnídávka: 350 kJ/83 kcal, **20g S**

pečivo	20g	+	zelenina nebo ovoce	
			zelenina	200 g
			ovoce	100 g

Poz.: Jestliže pokrm zahustíte 15 g mouky (1 1/2 lžíce) = 10 g S, je nezbytné snížit danou dávku sacharidové suroviny o 1/4. Dávka masa (v g) je uvedena v syrovém stavu, po tepelné upraveně je cca o 1/3 nižší.

Oběd: 2250 kJ / 536 kcal, **55 g S**

=

1 sacharidová potravina		+	1 bílkovinná potravina		+	tuk (příprava pokrmu)	
brambory vařené	270 g		hovězí/vepřové libové maso	105 g		olej	10 g
těstoviny vařené	165 g		rybí filé	210 g		nebo	
těstoviny syrové	50 g		kuřecí/krůtí prsa	160 g		rostlinný tuk	20 g
rýže vařená	140 g		králík	160 g			
rýže syrová	50 g		telecí kýta	150 g	+	zelenina nebo ovoce	
bramborová kaše	260 g		sojové tofu (+ 12g S)	170 g		zelenina	200 g
luštěniny vařené	210 g		Šmakoun	210 g		ovoce	100 g
luštěniny syrové	75 g		sojové kostky-granulát (+ 10g S)	70 g			
bramborový knedlík	140 g		šunka libová	125 g			
houškový knedlík	120 g		vejce	100 g			
chléb	100 g		sýr tvrdý nízkotučný-30 % t.v s.	77 g			
pečivo celozrnné	80 g		sýr tavený nízkotučný	100 g			
pečivo bílé	80 g		tvářoh měkký	210 g			
knäckebröt	80 g		Lučina	57 g			
toustový chléb	80 g		Lučina linie	125 g			
vločky	75 g		drůbeží párek	120 g			
müsli ovocné	60 g		Hermelín	70 g			
corn flakes	50 g		zavináč	115 g			
chléb křehký	50 g		tuňák ve vlastní šťávě	165 g			
suchar dietní	50 g		cottage sýr	210 g			
			olomoucké tvarůžky	135 g			

Svačina: 600 kJ / 143 kcal, **25 g S**

mléko polotučné	400 ml	nebo	kefír	400ml
nebo				
jogurt ovocný light	150 g	+	ovoce	100 g
nebo				
jogurt bílý polotučný	150 g	+	ovoce	125 g
nebo				
pečivo	40 g	+	tvářoh měkký	30 g
			nebo	
			Cottage sýr	30 g
			sýr tavený nízkotučný	30 g
			Lučina linie	20 g
			jogurt bílý polotučný (+ 5 g S)	75 g
			šunka	20 g



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

Oddělení nutričních terapeutů |

U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Informace pro pacienty | IP-ONT-016 | strana 10 z 10 | verze 2

Zpracoval: Lucie Horníková, DiS | Schválil: Mgr. Lucie Růžicková, vedoucí ONT, dne XX. XX. XXXX

Edukační materiál

Strava při diabetu mellitu 1. typu (DM1)

Večeře: 2250 kJ / 536 kcal, **55 g S** (jako oběd)

2. Večeře 350 kJ / 83 kcal, **20 g S**

pečivo	20g	+	zelenina nebo ovoce	
			zelenina	200 g
			ovoce	100 g

Vysvětlivky:

S = sacharidy, B = bílkoviny, T = tuky

kJ = jednotka energie, v níž se vyjadřuje energetická hodnota potravin

kcal = dříve užívaná jednotka energetické hodnoty potravin, nyní se upřednostňují kJ

Přepočet jednotek energie: kcal x 4,2 = kJ

Dávka masa (v g) je uvedena v syrovém stavu, po tepelné úpravě je cca o 1/3 nižší.

Jestliže pokrm zahustíte 15g mouky (1 ½ lžíce) = 10g S, je nezbytné snížit danou dávku sacharidové suroviny o 1/3.

V případě denní tolerance 225g S a výše o ¼ dané dávky.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.