



STRAVA PŘI DIABETU MELLITU 2. TYPU

1 Indikace

Tato dieta se podává většinou diabetikům 2. typu léčeným dietou nebo perorálními antidiabetiky. Při diabetu mellitu dochází k poruše metabolismu živin, nejvíce sacharidů. Projevuje se to hyperglykemií (zvýšená hladina cukru v krvi) a glykosurií (glukóza v moči). Příčinou hyperglykemií může být nedostatek tvorby inzulínu nebo nedostatečný účinek inzulínu v tkáních (inzulínová rezistence).

2 Charakteristika diety

- Pestrá racionální nebo mírně redukční strava s vyváženým poměrem živin, omezeným příjmem především jednoduchých sacharidů (cukrů)
- **Přizpůsobte příjem energie tak, aby bylo dosaženo optimální tělesné hmotnosti**
- Jezte pravidelně pestrou racionální stravu, nevynechávat hlavní jídla, snídaně, obědy, večeře přibližně ve stejnou dobu. Svačiny a II. večeře nejsou nutné, aby nebyl velký hlad, postačí menší svačina – zeleninový salát nebo 1 ks ovoce, mléčný výrobek, jogurt, menší kus obloženého pečiva apod. Svačiny a II. večeře je nutné zařazovat, pokud se diabetik léčí krátkodobým inzulínem (Actrapid, Insulatard)
- Snižte celkově množství tuků ve stravě, omezíte tak rozvoji aterosklerózy. Nadměrný příjem tuků, který přispívá k nadváze a obezitě, zhoršuje inzulínovou rezistenci a nepřímo se tak podílí na zhoršení cukrovky (zvýšení glykemií). Na přípravu pokrmů používejte raději rostlinné oleje. Vybírejte si libová masa, méně často jezte smažená jídla
- Nejméně 2 x týdně do jídelníčku zařaďte rybí pokrmy
- Jezte každý den zeleninu aspoň 400 g (alespoň menší porce součástí každého hlavního jídla) a ovoce 100-200 g dle typu diety
- Příkrmy konzumujte v doporučeném množství. Brambory, celozrnné pečivo, chléb by měly být každodenní součástí jídelníčku. Jídelníček lze ozvláštnit dalšími příkrmy – pohanka, jáhly, kuskus apod. Dle snášenlivosti zařazujte do jídelníčku luštěniny. Je třeba omezit bílé pečivo a knedlíky
- Pijte dostatečné množství neslazených tekutin aspoň 1,5- 2 l/ den (voda, čaj)
- Omezte konzumaci alkoholických nápojů
- Omezujte přísun soli při vaření i při výběru potravin. Možno vyzkoušet Salku (náhražka soli), po konzultaci s lékařem
- Umělá sladidla a DIA výrobky nemusí diabetik vůbec konzumovat, nepřináší mu většinou žádné výhody. Mírně snížené množství cukrů v sušenkách a čokoládách bývá nahrazeno vyšším množstvím tuků a tím je zvýšena energetická hodnota výrobku. Proto je nutné tyto výrobky započítat do stravovacího plánu.
- **Pravidelný pohyb velmi pomáhá k udržení kompenzace cukrovky** – tedy k vyrovnaným glykemiím (hladiny cukru v krvi) a zlepšením celkového zdravotního stavu



STRAVA PŘI DIABETU MELLITU 2. TYPU

Přibližné denní složení stravy (nejčastější typy diabetických diet):

Energie: 5 040 – 8360 kJ *nebo* 1 200 – 1991 kcal

Sacharidy: 150 – 245 g

Tuky: 35 – 75 g

Bílkoviny: 70 – 95 g

Při skladbě jídelníčku je nutno přihlídnout k individuálním nutričním potřebám.

3 Vhodné potraviny a pokrmy

Maso: libové druhy – drůbež bez kůže (kuře, krůta), králík. Ryby sladkovodní i mořské (kapr, filé, pstruh, štika, losos atd.) zařazujeme do jídelníčku alespoň 1-2x týdně. Libové vepřové (kýta, kotlety, plec), libové hovězí (zadní, roštěnky, přední-kližka).

Uzeniny: zařazujeme jen zřídka pro velký obsah tuků a soli (šunka drůbeží i vepřová, drůbeží párky, debrecínka, šunkový salám).

Vejce: 1- 2 ks za týden, bílky neomezeně. 1vaječný žloutek obsahuje 300 mg cholesterolu, což je doporučená dávka na den.

Mléčné výrobky: vybíráme méně tučné. Sýry krájené, tavené, přírodní (30% tuku v sušině nebo do 15% tuku /100g výrobku), netučný nebo polotučný tvaroh, jogurty do 2% tuku (bílé, dia ovocné). Mléko, kysané mléčné nápoje a jogurty obsahují sacharidy a v jídelníčku je započítáváme do celkového doporučeného množství.

Tuky: vybíráme raději rostlinného původu (kvalitní oleje, rostlinná másla). Ztužené tuky používáme omezeně protože obsahují trans mastné kyseliny. Máslo a sádlo používáme velmi omezeně.

Ovoce: vybíráme méně sladké druhy. Sladší druhy (hroznové víno, datle, banány, švestky, hrušky a veškeré sušené ovoce méně často nebo v malém množství). Kompoty pouze v neslazeném provedení. 100% nedoslazované džusy jen záměnou za ovoce a pouze občas, v malém množství (100 ml nebo lépe méně, ředěné vodou) – výrazně zvyšují glykemii!

Zelenina: Má být každodenní součástí stravy alespoň 2- 3x denně. Při výběru se řídíme zvyklostmi pacienta. Mohou se podávat všechny druhy zeleniny, nejvhodnější je v syrovém stavu na saláty, nebo dušená, sterilovaná apod.



STRAVA PŘI DIABETU MELLITU 2. TYPU

Polévky: netučné masové vývary se zeleninou a menším množstvím zavářky (vločky, nudle, rýže, kapání), zeleninové polévky (květáková, pórková, špenátová..). Hustší polévky typu bramborová, gulášová, zelná, luštěninové jsou vhodné jako samostatný pokrm.

Luštěniny: dle snášenlivosti pacienta jsou vhodné – čočka, fazole, hrách, soja, cizrna. Z luštěnin lze připravovat teplé přílohy nebo polévky a nebo je přidáváme do zeleninových salátů.

Přílohy: brambory, rýže, těstoviny, kuskus, pohanka, jáhly – vždy odměřujeme v doporučeném množství. Knedlíky, bramborový salát jen velmi omezeně pro štíhlé pacienty.

Koření: dle snášenlivosti a chuti pacienta, méně solíme.

Nápoje: voda pitná, občas přírodní nedoslazované minerálky, čaje – černý, zelený, ovocné a bylinkové, káva a další nápoje a limonády neslazené cukrem. Dbáme na dostatečný příjem tekutin cca 2 l /den.

Diabetické potraviny: sušenky, čokolády, moučníky, pivo atd.. Jsou spíše nevhodné! Většinou obsahují poměrně hodně energie + sacharidy (zvyšují glykemii!), tedy nemůžeme je jíst v neomezeném množství, musí se započítávat do jídelníčku!

Diabetická sladidla: používáme omezeně, spíše je vhodné postupně odvykat závislosti na sladké chuti. Vhodná jsou např. sladidla nízkoenenergetická nebo neenergetická např. v tabletách nebo tekutá na oslazení nápoje, zálivky do salátu. Energetická sladidla v prášku určená např. na pečení (sorbit, frukroza) obsahují sacharidy i energii, nepřinášejí výraznou výhodu oproti cukru, nutno započítávat!

Vhodné je nízkokalorické sladidlo, které nezvyšuje glykemii ani nemá projímavé účinky, např. Erythritol.

Je možné doporučit přírodní sladidlo z rostliny stévie, které také nezvyšuje glykemii, ideální výběr je varianta s vyšším podílem rebaudiosidu A – je chuťově bližší k cukru (často se prodává druh s vyšším podílem steviosidů, které mohou mít kovovou pachutí).

4 Nevhodné potraviny

Potraviny a nápoje slazené cukrem, medem, glukózou – sladké, jemné tučné pečivo a moučníky, sladké nápoje, zmrzliny, cukrovinky, sladkosti atd.

Tučná masa a uzeniny, vnitřnosti, slanina, smažené pokrmy, druhotně zpracované masné výrobky-párky, klobásy, sekaná, paštiky, karbanátky apod..

Tučné mléčné výrobky- smetanové sýry a jogurty, šlehačka, smetana.

Příliš mnoho vajec v jídelníčku, majonézové saláty.



STRAVA PŘI DIABETU MELLITU 2. TYPU

Alkoholické nápoje – obsahují příliš mnoho energie a někdy i cukru (každé pivo i Dia pivo ! - velmi rychle zvyšuje glykemii !).

Příliš slané potraviny a pokrmy, instantní a polotovary.

Potraviny snědené nad rámec doporučené diety.

5 Technologická úprava

Pokrmy připravujeme vařením, dušením, pečením, můžeme také zeleninu nebo masa grilovat. Vhodná je též příprava v horkovzdušné troubě, parním hrnci nebo mikrovlnce. Méně často smažíme.

6 Příklad jídelního lístku

	E (kJ)	B	T	S
1. den				
Snídaně: 250ml Bílá káva (100 ml mléka, kávovina) 100g Chléb. 10g Flóra. 50g Žerve.	1 997	16,7	23,9	55,2
Přesnídávka: 150g Kedlubny.	123	2,9	0,2	8,1
Oběd: 200 ml Polévka hovězí s těstovinou. 100g Hovězí roštěnka na žampionech. 150g Vařená rýže. 110g Hlávkový salát s pomerančem (60g salát, 50g pomeranč).	2 321	30,6	18,8	67,0
Svačina: 150g Grep.	216	0,9	0,3	15,0
Večeře: 150g Kapr pečený na leču. 200g Brambory s petrželkou.	2 160	34,7	18,7	56,6
Celkové hodnoty za den:	6 817	85,8	61,9	201,9

	E (KJ)	B	T	S
2. den				
Snídaně: Čaj mátový s citronem. 80g Dalamánek. 10g Flora. 150g Bílý jogurt.	1 714	14,6	12,3	59,4
Přesnídávka: 150g Ředkvičky.	96	1,5	0,2	5,9
Oběd: 250ml Polévka květáková. 100g Kuřecí plátek na zelenině se smetanou (kuřecí prsa).	3 019	39,3	21,5	63,2



STRAVA PŘI DIABETU MELLITU 2. TYPU

180g Vařené těstoviny.				
Svačina: 150g Jahody.	183	1,2	0,6	13,1
Večeře: 175g Zeleninová pomazánka s tuňákem a majolkou (80g kořenové zeleniny, 80g tuňák ve vlastní šťávě, cibulka, 15g majolka, citronová šťáva). 100g Chléb graham. 100g Kapije žlutá.	2 229	34,0	15,4	66,7
Celkové hodnoty za den:	7 241	90,6	50,0	208,3

	E (KJ)	B	T	S
3. den				
Snídaně: Čaj ovocný. 100g Chléb. 10g Flóra. 40g Blatácké zlato.	1 676	18,3	13,8	51,2
Přesnídávka: 100g Jablko.	182	0,4	0,4	13,0
Oběd: 250 ml Polévka čočková. 100g Vepřový plátek a la bažant. 200g Vařené brambory s pažitkou. 150g Salát z čínské zelí s kapií.	2 657	28,9	31,2	69,2
Svačina: 125g Jogurt ovocný neslazený.	278	4,4	2,5	6,5
Večeře: 80g Krůtí nudličky s pórkem, rajčaty a bazalkou (krůtí prsa). 200g Vařené těstoviny.	2 329	31,1	16,8	64,5
Celkové hodnoty za den:	7 122	83,1	64,7	204,4

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