

Dieta a diabetes



Žít zdravěji

Dietní doporučení

Diabetická dieta

225 g sacharidů

DIABETICKÁ DIETA

225 g sacharidů

Celkové složení: 225 g sacharidů
60 g tuků
75 g bílkovin
7400 kJ (1790 kcal)

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU (225 g sacharidů)

| | Obsah sacharidů (g) |
|--|---------------------|
| <i>Snídaně:</i> | |
| 200 ml neplnotučného mléka | 10 |
| 70 g chleba | 35 |
| 50 g bílk. potraviny (netučný sýr, tvaroh) | 0 |
| 10 g rostlinného tuku (Alfa, Rama) | 0 |
| <i>Přesnídávka:</i> | |
| 100 g ovoce nebo 200 g zeleniny nebo 20 g chleba | 15 |
| <i>Oběd:</i> | |
| 90 g masa (drůbež, libové hovězí, telecí) | 0 |
| 15 g hladké mouky | 10 |
| 180 g brambor | 40 |
| 200 g zeleniny | 15 |
| 10 g slunečnicového oleje | 0 |
| 1/4 ks vejce | 0 |
| <i>Svačina:</i> | |
| 200 ml neplnotučného mléka | 10 |
| <i>Večeře:</i> | |
| 90 g masa (ryby) | 0 |
| 5 g hladké mouky | 5 |
| 10 g oleje | 0 |
| 150 g zeleniny | 10 |
| 180 g brambor | 40 |
| <i>II. Večeře:</i> | |
| 100 g ovoce | 15 |
| 40 g chleba | 20 |

TABULKA ODPOVÍDAJÍCÍHO MNOŽSTVÍ JINÝCH PŘÍKRMLŮ:

180 g brambor = 230 g bramborové kaše
140 g vařených těstovin
130 g dušené rýže
130 g houskového knedlíku
180 g vařených těstovin
70 g chleba

DIETNÍ ZÁSADY



1. Prospěšná je pro Vás individuálně stanovená dieta, a to jak po stránce obsahu sacharidů a tuků, tak z hlediska obsahu energie.
2. Součástí Vašeho správného dietního režimu je pravidelnost v jídle, včetně jeho rozdělení během dne.
3. O případném časovém přesunu části dávky jídla se poradte se svým lékařem (např. ze snídaně na přesnídávku).
4. Máte - li nadváhu a potřebujete - li zhubnout, pak musíte dodržovat zpravidla některou z redukčních diet doporučených lékařem.
5. Pamatujte, že je vhodné dát přednost rostlinným tukům (např. Alfa, Juno, Rama) či olejům před tuky živočišnými (sádlo, máslo, apod.).
6. Dávkou masa se rozumí maso v syrovém stavu, u ostatních potravin až po kuchyňské úpravě. Dávejte přednost bílému masu (drůbež, králík, apod.).
7. Nezbytnou součástí Vaší diety je vláknina obsažená především v luštěninách, ovoci, zelenině a výrobcích z celozrnných obilnin.
8. Ovoce a zelenina má být ve Vašem každodenním jídelníčku.
9. Používejte sladidla neenergetická (např. Aspartam), při použití energetických sladidel (např. sorbitol) musíte započítat příslušný obsah energie.
10. Nezapomínejte na dostatek vhodných tekutin (aspoň 1,5 litru denně; např. čisté vody, vody s citronem, čaje či minerálek; minerálky jen pokud nemáte vysoký krevní tlak).
11. Dávejte pozor na alkohol, který obsahuje jak energii, tak někdy má vysoký obsah sacharidů. Příležitostně je možná konzumace maximálně 0,25 litru desetistupňového piva či 0,2 litru přírodního neslazeného vína. Alkohol nelze používat k zahnání pocitu žízně.
12. Váš jídelníček by neměl obsahovat více než 1-2 vejce týdně.
13. Nezapomínejte, že součástí Vaší životosprávy je fyzická aktivita, přiměřená věku a zdravotnímu stavu.

VÝMĚNNÁ TABULKA POTRAVIN OBSAHUJÍCÍCH 10 g SACHARIDŮ

| | | | |
|------------------------------------|--------|--------------------------------|-------|
| Chléb | 20 g | Ananas | 80 g |
| Rohlík, houska (1/2 ks) | 18 g | Angrešt | 100 g |
| Vánočka, mazanec, loupák | 16 g | Banán (1/2 ks) | 45 g |
| Dietní suchary | 12 g | Broskve | 80 g |
| Slané tyčinky, preclíky | 17 g | Grapefruit | 110 g |
| Mouka (hladká, hrubá) | 14 g | Hrušky | 65 g |
| Ovesné vločky | 15 g | Jablka | 80 g |
| Mouka sójová odtučněná | 30 g | Jahody | 115 g |
| Brambory | 50 g | Kiwi | 100 g |
| Knedlík houskový | 25 g | Mandarinky (loupané) | 100 g |
| Knedlík bramborový | 30 g | Meloun | 120 g |
| Rýže syrová | 14 g | Meruňky | 75 g |
| Těstoviny | 14 g | Maliny | 80 g |
| Čočka syrová | 17 g | Pomeranč | 90 g |
| Hrách syrový | 17 g | Rybíz červený | 80 g |
| Fazole syrové | 17 g | černý | 60 g |
| Sója | 35 g | Švestky, ryngle | 60 g |
| Bramborová kaše | 70 g | Třešně | 70 g |
| Mléko | 200 ml | Hroznové víno | 60 g |
| Jogurt bílý | 100 ml | | |



POTRAVINY NEVHODNÉ PRO DIABETIKY A OBÉZNÍ OSOBY



- sladké pečivo, dorty, zákusky
- slazené nápoje, džusy
- sladké jogurty, uzené a tučné sýry
- tučná a uzená masa, uzeniny
- sádlo, špek, slanina
- cukr, med, džemy, bonbóny, čokoláda

OBSAH SACHARIDŮ (CUKRŮ) A ENERGIE V NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH POTRAVINÁCH

Ve 100 g potravin je obsaženo

sacharidů (g)

energie (kJ)

MOUČNÉ VÝROBKY Z OBILÍ:

| | | |
|------------------------------------|----|------|
| Mouka hladká, hrubá, krupice | 75 | 1470 |
| Ovesné vločky | 68 | 1600 |
| Dietní suchary | 81 | 1700 |
| Dětské piškoty | 74 | 1600 |
| Chléb tmavý, Graham | 52 | 1000 |
| Strouhaná houska | 78 | 1500 |
| Rohlík vodový 1 ks (40 g!) | 24 | 1200 |
| Rohlík, houska 1 ks (53 g!) | 32 | 1200 |
| Vánočky, mazance, makovky, loupáky | 61 | 1450 |
| Slané tyčinky a preclíky | 55 | 2300 |



PŘÍLOHY K JÍDLU:

| | | |
|--------------------------|----|------|
| Brambory syrové i vařené | 18 | 330 |
| Knedlík houskový | 40 | 1300 |
| Knedlík bramborový | 30 | 900 |
| Rýže | 79 | 1400 |
| syrová | 30 | |
| vařená | 30 | |
| Těstoviny | 70 | 1500 |
| syrové | 30 | |
| vařené | 30 | |
| Čočka | 60 | 1400 |
| syrová | 16 | |
| vařená | 16 | |
| Hrách | 60 | 1400 |
| syrový | 28 | |
| vařený | 28 | |
| Fazole | 62 | 1400 |
| syrové | 21 | |
| vařené | 21 | |
| Sója | 17 | 1800 |
| Bramborová kaše | 15 | |



MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY:

| | | |
|-------------------------------------|----|------|
| Mléko nízkotučné 200 ml | 10 | 320 |
| Mléko kondenzované neslazené 200 ml | 24 | 1200 |
| Tvaroh netučný | 5 | 450 |
| Jogurt 100 ml (bílý) | 10 | 380 |
| Podmáslí | 5 | 150 |
| Netučné sýry průměrně | 2 | 1000 |
| Tvarohové dezerty (pacholík) | 17 | 1000 |
| Zmrzlina (1 dcl) | 16 | 730 |



Ve 100 g potravin je obsaženo

sacharidů (g)

energie (kJ)

MASO A MASNÉ VÝROBKY:

| | | |
|-------------------------------------|--------------|----------|
| Maso – všechny druhy včetně drůbeže | zanedbatelně | 600-1500 |
| Uzeniny průměrně | 5 | 1200 |



ZELENINA:

| | | |
|------------------------|----|-----|
| Celer | 9 | 200 |
| Cibule | 9 | 200 |
| Fazolové lusky | 7 | 160 |
| Hrách zelený (čerstvý) | 13 | 300 |
| (mražený) | 16 | 350 |
| Kapusta | 8 | 180 |
| Kedlubny | 6 | 130 |
| Květák | 4 | 120 |
| Mrkev | 9 | 190 |
| Okurky | 3 | 70 |
| Papriky zelené | 5 | 120 |
| Pórek | 9 | 190 |
| Řepa červená syrová | 10 | 200 |
| Rajčata | 5 | 100 |
| čerstvá | 25 | 430 |
| protlak | 25 | 430 |
| Ředkvičky | 4 | 80 |
| Salát hlávkový | 3 | 75 |
| Špenát | 4 | 140 |
| Zelí | 6 | 125 |



OVOCE:

| | | |
|-----------------|----|------|
| Ananas | 12 | 220 |
| Angrešt | 10 | 200 |
| Banán | 23 | 400 |
| Borůvky | 15 | 270 |
| Broskve | 12 | 220 |
| Grapefruit | 9 | 170 |
| Hrušky | 16 | 280 |
| Jablka | 14 | 250 |
| Jahody | 9 | 180 |
| Maliny | 12 | 230 |
| Meloun | 8 | 150 |
| Meruňky | 13 | 240 |
| čerstvé | 66 | 1200 |
| sušené | 66 | 1200 |
| Pomeranč | 11 | 200 |
| Rybíz | 13 | 250 |
| červený | 18 | |
| černý | 18 | |
| Ryngle, švestky | 16 | 260 |
| Švestky sušené | 71 | 1260 |
| Třešně a višne | 14 | 270 |
| Hroznové víno | 18 | 290 |
| Mandarinka | 10 | 200 |
| Kiwi | 10 | 250 |
| Džem | 65 | 1000 |
| Kompot (průměr) | 21 | 350 |

