

# Dieta a diabetes

---



*Žít zdravěji*

**Dietní doporučení**

**Diabetická dieta**

**275 g sacharidů**

# DIABETICKÁ DIÉTA

## 275 g sacharidů

**Celkové složení:** 275 g sacharidů  
80 g tuků  
75 g bílkovin  
9000 kJ (2180 kcal)

### PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU (275 g sacharidů)

	Obsah sacharidů (g)
<b>Snídaně:</b>	
200 ml neplnotučného mléka	10
70 g chleba	35
50 g netučného sýra či tvarohu	0
10 g rostlinného tuku (Alfa, Rama, Flora)	0
<b>Přesnídávka:</b>	
100 g ovoce nebo 200 g zeleniny	15
40 g chleba	20
<b>Oběd:</b>	
90 g masa bez tuku (telecí, drůbež, ryby)	0
15 g oleje	0
1/4 ks vejce	0
200 g zeleniny	15
220 g brambor	45
<b>Svačina:</b>	
200 ml mléka (nebo 100 ml bílého jogurtu nebo 80 g ovoce)	10
20 g chléb	10
<b>Večeře:</b>	
90 g libového masa (drůbež, ryby)	0
15 g mouky	10
15 g oleje	0
150 g zeleniny	10
220 g brambor	45
<b>II. Večeře:</b>	
100 g ovoce nebo 200 g zeleniny	15
50 g chleba	25

### ZÁMĚNA ZA BRAMBORY V HODNOTĚ 45 g SACHARIDŮ:

290 g bramborové kaše  
180 g vařených těstovin  
170 g vařené rýže  
150 g bramborového knedlíku  
130 g houskového knedlíku  
220 g vařených luštěnin  
90 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 syrová	79	1400
vařená	30	
Těstoviny syrové	70	1500
vařené	30	
Čočka syrová	60	1400
vařená	16	
Hrách syrový	60	1400
vařený	28	
Fazole syrové	62	1400
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 čerstvá	5	100
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 čerstvé	13	240
sušené	66	1200
Pomeranč	11	200
Rybíz červený	13	250
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

