

Dieta a diabetes



Žít zdravěji

Dietní doporučení

Redukční dieta

3350 kJ (800 kcal)

REDUKČNÍ DIETA

3350 kJ (800 kcal)

Celkové složení : 100 g sacharidů
20 g tuků
55 g bílkovin

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU (800 kcal)

PRVNÍ DEN

Snídaně: Čaj s citronem, 40 g chleba, 50 g taveného sýra - 30 % tuku v sušině

Přesnídávka: Jablko (100 g)

Oběd: Libové vepřové maso (90 g) na kmíně, 80 g brambor, 200 g míchané dušené zeleniny

Svačina: Pomeranč (120 g)

Večeře: Filé zapečené se sýrem (120 g filé, 20 g eidamu), 80 g brambor, rajčatový salát s paprikami (200 g rajčat, 100 g paprik)

DRUHÝ DEN

Snídaně: Šípkový čaj, 40 g chleba, 150 ml bílého jogurtu

Přesnídávka: Grapefruit (150 g)

Oběd: Kuřecí plátky (100 g), 80 g brambor, 250 g salátu z hlávkového zelí (hlávkové zelí, cibulka, ocet, sůl)

Svačina: Rajčata (200 g)

Večeře: Hovězí dušené 90 g, 200 g dušené mrkve, 80 g brambor

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. Pamatujte, že je vhodné dát přednost rostlinným tukům (např. Alfa, Juno, Rama) či olejům před tuky živočišnými (sádlo, máslo, apod.).
5. Dávku masa se rozumí maso v syrovém stavu, u ostatních potravin až po kuchyňské úpravě. Dávejte přednost bílému masu (drůbež, králík, apod.).
6. Nezbytnou součástí Vaší diety je vláknina obsažená především v luštěninách, ovoci, zelenině a výrobcích z celozrnných obilnin.
7. Ovoce a zelenina má být ve Vašem každodenním jídelníčku.
8. Používejte sladidla neenergetická (např. Aspartam), při použití energetických sladidel (např. sorbitol) musíte započítat příslušný obsah energie.
9. 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).
10. 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 zahrnutí pocitu žízně.
11. Váš jídelníček by neměl obsahovat více než 1-2 vejce týdně.
12. 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

