

Diabetická dieta

Léčba cukrovky je především založená na správné životosprávě. Strava diabetika je základem léčby každého typu diabetu. Léčebně ovlivňuje onemocnění, pacienta neomezuje, ani potraviny nezakazuje. Strava je racionální a je vhodná pro celou rodinu.

Základní složky diabetické diety

Sacharidy

Sacharidy by měly tvořit 50 – 60 % kalorického příjmu potravy během dne. Dávka škrobů obsažených v mouce a potravin z ní v jednotlivých porcích musí být u každého pacienta určena individuálně (podle věku, aktuální hmotnosti, typu diabetu a fyzické aktivity). Sacharózou slazené nápoje jsou povoleny jen při hypoglykémii. Glukóza a řepný cukr se dostávají do krve velmi rychle, a proto jsou pro diabetiky nevhodné, vhodnější jsou umělá sladidla, fruktóza (ovocný cukr) nebo laktóza (mléčný cukr).

Tuky

Slouží jako dodavatelé kalorií a obsahují mnoho vitamínů. Pro diabetiky jsou vhodné spíše nenasycené mastné kyseliny obsažené v dietních margarínech a rostlinných olejích. Tuky tvoří během diabetické diety maximálně 30 % kalorického příjmu potravy.

Bílkoviny

Bílkoviny by měly tvořit příjem 10 – 20 % energie na den. Bílkoviny jsou tvořeny z aminokyselin, kterých je u diabetika většinou nedostatek. Správný poměr bílkovin živočišného a rostlinného původu v diabetické dietě by měl být 1 : 1. Zdrojem živočišných bílkovin je maso, mléko a mléčné výrobky (nejlépe nízkotučné), rostlinné bílkoviny jsou obsaženy v luštěninách, obilninách, ořeších, pečivu a bramborech.

Další zásady pro diabetickou dietu

Mezi důležitá omezení v diabetické dietě patří také snížení příjmu tuků a solí. Diabetické stravovací návyky jsou současně i prevencí proti srdečně-cévním chorobám, jako je infarkt myokardu či mozková mrtvice. Mezi nedoporučené potraviny patří, žlutky, uzeniny, tučné maso, alkohol, moučníky, sladkosti a solené pochoutky. Příjem kuchyňské soli by měl být maximálně 7,5 g/den, pozor na obsah soli v minerálních vodách. Naopak doporučenými potravinami jsou ryby, zelenina, ovoce (malé množství), celozrnné pečivo, králík, krůta, vepřové nebo jehněčí maso, nízkotučné. U obézních diabetiků je nutno redukovat hmotnost snížením energetického příjmu.

Četnost jídel během diabetické diety

Diabetik by měl kromě dodržování pitného režimu (2-3 litry neslazených tekutin denně) jíst malé porce a častěji (5-6x za den). Velké porce by mohly vést k nadměrně vysoké glykémii a vynechání jídla může způsobit naopak hypoglykemický stav. Rizikové pro diabetiky je i přejídání, nadbytek tuků ve stravě nebo nedostatek pohybu.

Základní druhy diet

1. 175g sacharidů, 50g tuků, 75g bílkovin, 6150 kJ
2. 225g sacharidů, 60g tuků, 75g bílkovin, 7400 kJ
3. 275g sacharidů, 80g tuků, 75g bílkovin, 9150 kJ
4. 325g sacharidů, 85g tuků, 85g bílkovin, 10400 kJ

Vzor diety č. 2

Diabetická dieta 225 g sacharidů, 60 g tuků, 75 g bílkovin, 7 400 kJ:

- Snídaně - 40g sacharidů: čaj nebo 2 dl bílé kávy, 60g chleba (pečiva), 10g rostlinného másla, 50g sýra nebo tvarohu či libové uzeniny
- Přesnídávka - 35g sacharidů: 150g ovoce nebo 40g chleba (pečiva)
- Oběd - 50g sacharidů: 15g rostlinného tuku, 10g mouky, 150g zeleniny nebo ovoce, 70g masa, 150g brambor nebo 120g vařených těstovin nebo 100g dušené rýže nebo 100g bramborového nebo 80g houskového knedlíku nebo 140g vařených luštěnin nebo 200g bramborové kaše nebo 60g chleba
- Svačina - 30g sacharidů: 2 dl mléka, 40g chleba (pečiva)
- Večeře - 50g sacharidů: 15g rostlinného tuku, 10g mouky, 150g zeleniny nebo 100g ovoce, 70g masa, 150g brambor (nebo viz oběd)
- 2. večeře - 20g sacharidů : 150g ovoce nebo 40g chleba (pečiva).

Náhradní sladidla

Sladidla nekalorická

Sacharin -300až 500krát sladivější než cukr řepný, je stálý, vhodný na pečení a vaření. Cyklamát - především v kombinaci se sacharinem, denní dávka 11 mg/kg hmotnosti. Aspartam - sladivost 200krát vyšší než u cukru, používá se do nápojů, potravin, denní dávka 40 mg/kg hmotnosti. Acesulfan K - nízkoenergetické sladidlo, snáší vyšší teploty, používá se na vaření a pečení, denní dávka 15 mg/kg hmotnosti.

Sladidla kalorická

(náhradní cukry): 1g tohoto cukru má energii jako 1g glukózy. Ovlivňují tudíž také glykémii. Patří mezi ně Sorbit a Fruktóza, maximální dávka těchto cukrů je 25-30g denně. Při vyšších dávkách Sorbitu se mohou objevit zažívací potíže. Jsou zcela nevhodné pro obězní diabetiky.

DIA výrobky

či výrobky označené „light“ jsou vyrobeny ze standardních surovin a i u nich je třeba sledovat množství sacharidů, tuků, bílkovin a energetickou hodnotu. Není pravda, že náhrada sacharózy (řepného cukru) ve výrobku je základní podmínkou k tomu, aby byl vhodný pro diabetika. Některé tyto výrobky jsou energeticky náročné s vysokým obsahem tuků. Vhodnější jsou výrobky tzv. racionální výživy.

Nápoje

Je třeba konzumovat neslazené nápoje. Pozor na ovocné džusy bez cukru (2 dl džusu = 20g sacharidů) a mléko (2 dl mléka = 10g sacharidů). Vhodné nápoje jsou stolní voda a slabě mineralizované vody. Dospělý člověk potřebuje 2,5 až 3 litry tekutin denně.

Do příjmu tekutin se nezapočítává káva, černý čaj a alkohol. Vhodný je šípkový čaj, zelený čaj, eventuálně čaj pro diabetiky (dia čaj). Z přírodních minerálních vod je nejvhodnější Korunní pro své optimální množství minerálů, doporučují se vody s celkovou mineralizací 500-1000 mg/l a poměrem hořčíku a vápníku 1:2, sodíku a draslíku 2:1.

Alkohol

Přípustné množství je asi 60g alkoholu 1-2krát za týden = 0,4 l vína nebo 1,2-1,5 l piva nebo 0,15 l 40% destilátu. Dia pivo obsahuje více alkoholu a jeho energetická hodnota je vysoká. V 0,5 l Dia piva je 800 kJ. Alkohol zvyšuje nebezpečí hypoglykémie.

Rozdělení potravin

Pečivo, chléb:

- vhodné: chléb tmavý, celozrnný, žitný, ječný
- méně vhodné: bílé pečivo, veka, světlý chléb, mouka
- nevhodné: sladké pečivo, dorty, zákusky

Jako příkrm:

- vhodné: brambory, bramborovou kaši, rýže nejlépe hnědá, vařené luštěniny
- méně vhodné: těstoviny, knedlíky houskové a bramborové

Ovoce:

- vhodné: jablko, grep, citrón, rybíz, kiwi, pomeranč, mandarinka, jahody, broskve, meruňky, borůvky, meloun
- méně vhodné: banán, švestky, hrušky, hroznové víno, višně, třešně, ryngle
- Ovoce je nevhodnější podávat v čerstvém stavu

Zelenina:

- je nevhodnější potravina pro diabetiky. Denní dávka by měla být asi tak 300 - 400g. Opět je vhodnější v čerstvém stavu. Pokud je nutná tepelná úprava, tak co nejkratší dobu, nejlépe vařením v páře

Maso:

- vhodné: králíčí, kuřecí, libové hovězí, libové vepřové, telecí, srnčí, klokaní, pštrosí, rybí
- méně vhodné: libové uzeniny, uzené ryby, šunka (obsahují větší množství tuků a solí). Jestliže si občas dopřejete uzeninu, měla by být čerstvá a libová.
- nevhodné: tučná masa, uzená masa, masa umletá v obchodech, tučné uzeniny

Technologická úprava:

- vhodné: vaření, pečení, dušení, úpravy v horkovzdušné troubě, opékání, grilování, úpravy na pečící fólii
- méně vhodné: smažení

Mléko:

- maximální denní dávka je 1/2 l
- vhodné: mléko nízkotučné, kyselé, kefír, zakysané
- méně vhodné: plnotučné mléko, šlehačka, smetana, zakysaná smetana

Mléčné výrobky:

- vhodné: nízkotučné sýry do 30 % tuku v sušině, nízkotučné bílé jogurty, ovocné jogurty slazené Aspartamem (např. jogurt TWIGGY), tvaroh bez tuku
- méně vhodné: sýry do 55 % tuku v sušině, plísňové a zrající sýry
- nevhodné: tučné sýry 70 % tuku v sušině, tučný tvaroh, uzené sýry, slazené jogurty

Vejsce:

- jsou nejen zdrojem bílkovin, ale i cholesterolu v žloutku, proto bílky můžeme jíst ve větším množství a celá vejce jen 1 až 2 do týdne

Tuky:

- jsou potravinou vysoce energetickou a současně zvyšující riziko rozvoje cévních onemocnění. Proto je vhodné omezovat tuky živočišné a používat hlavně tuky rostlinné.
- je třeba snížit celkovou spotřebu
- vhodné: rostlinné tuky (např. Flora, Rama), oleje (např. slunečnicový, sójový, kukuřičný, olivový, řepkový)
- méně vhodné: máslo
- nevhodné: sádlo, slanina, škvarky, šlehačka, palmový a kokosový olej, ztužené tuky.

Tekutiny:

- denní dávka tekutin by měla být 2-3 l, ale jejich druhy je třeba vybírat podle obsahu energie a cukru
- vhodné: čistá voda (např. balená), voda s citrónem, bylinné čaje, sodovky, stolní vody bez příchuti,
- méně vhodné: minerálky, Dia a nealkoholické pivo, káva (ke každému šálku kávy nutno vypít 2dcl vody)
- nevhodné: slazené nápoje, džusy.