

Režimová opatření při diabetu 2. typu

Praktické doporučení pro dospělé: jídlo, pohyb, hmotnost, měření a bezpečnost léčby

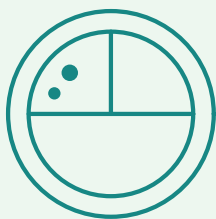


Neexistuje jediná povinná „diabetická dieta“

Jídelní plán se přizpůsobuje vašim lékům, hmotnosti, pohybu, dalším nemocem i tomu, co dokážete dlouhodobě dodržovat. Cílem je stabilní, vyvážená hladina cukru v krvi, a tím i snížení rizika srdečních, cévních a ledvinových komplikací.



Jednoduché pravidlo pro hlavní jídlo



$\frac{1}{2}$ talíře
zelenina s nižším obsahem škrobu (neškrbová), např. salát, okurka, rajčata či brokolice
 $\frac{1}{4}$ talíře
luštěniny, ryba, drůbež, vejce, tofu či jiná bílkovina
 $\frac{1}{4}$ talíře
brambory, rýže, těstoviny či celozrnná příloha – vždy nesmažená

Pozor: kukuřici a mladý hrášek počítejte do sacharidové části talíře. Mrkev do zeleninové části patří; u větších porcí zohledněte její sacharidy.



Sacharidy: nevynechávat, ale volit a dávkovat

- Sacharidy zvyšují glykemii, ale nepatří automaticky na zákazový seznam. Jejich množství a rozložení během dne má být individuální.
- Upřednostněte zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny, brambory a celé ovoce. Porce má obvykle větší význam než samotný glykemický index.
- Slazené nápoje, energetické nápoje a džusy nechte jen pro řešení hypoglykemie; běžně pijte vodu, minerálku bez cukru nebo neslazený čaj.
- Na obalu sledujte údaj „sacharidy“ na porci. Položka „z toho cukry“ je pouze část celkových sacharidů.

Ovoce ano - raději celé než tekuté

Ovoce není zakázané. Zvolte jednu přiměřenou porci, džus ani smoothie jej plnohodnotně nenahradí. Pokud po ovoci glykemie výrazně stoupá, pomůže menší porce nebo spojení s bílým jogurtem či několika ořechy.



Co dávat pravidelně do nákupního košíku

- Zeleninu: čerstvou, mraženou nebo konzervovanou bez přidaného cukru a nadbytku soli.
- Luštěniny a celozrnné obiloviny: čočku, fazole, cizrnu, oves, žitné pečivo, pohanku či ječmen.
- Bílkoviny: ryby, drůbež, vejce, tofu, luštěniny, méně tučné maso a neslazené mléčné výrobky.
- Nenasycené tuky: řepkový či olivový olej, ořechy a semínka; i u nich hlídejte porci.
- Nápoje bez cukru: zejména vodu. Alkohol není součástí léčby diabetu a může zvýšit riziko hypoglykemie.



Vyměňte častou volbu za výhodnější

MÉNĚ ČASTO	VHODNĚJŠÍ VOLBA
limonáda, džus, slazená káva	voda, neslazený čaj nebo káva
sladký ochucený jogurt	bílý jogurt + několik kousků ovoce
bílé pečivo, sladké cereálie	žitné/celozrnné pečivo, ovesné vločky
velká smažená příloha	menší porce vařených brambor, rýže či těstovin
uzeniny, tučné maso, paštika	luštěniny, ryba, drůbež, tofu
sušenky, oplatky, chipsy	celé ovoce, bílý jogurt, malá porce ořechů



Tři časté omyly

- „Musím jíst přesně šestkrát denně.“ Nemusíte. Frekvence jídel závisí na lécích, zvyklostech a sklonu k přejídání.
- „Nízkotučné mléčné výrobky mají vždy více cukru.“ Ne. Rozhoduje konkrétní výrobek; volte hlavně neslazený.
- „Dia výrobek mohu bez omezení.“ Ne. Může mít mnoho energie, tuku či sacharidů. Čtěte etiketu a hlídejte porci.

Hmotnost: i menší změna se počítá

Při nadváze nebo obezitě může pokles přibližně o 5–10 % výchozí hmotnosti zlepšit glykemii, tlak i krevní tuky. Cíl i tempo mají odpovídat vašemu zdravotnímu stavu; drastická dieta není nutná.



Pohyb je součást léčby

- Směřujte alespoň ke 150 minutám středně intenzivního pohybu týdně, například svižné chůzi. Začněte menší dávkou a postupně přidávejte.
- Pohyb rozložte do více dnů a přidejte posilování hlavních svalových skupin 2–3krát týdně, pokud je pro vás bezpečné.
- Dlouhé sezení pravidelně přerušujte. Před novou intenzivní aktivitou se poradte, pokud máte srdeční obtíže, neuropatii, nemoc očí nebo jiná omezení.
- Noste vhodnou obuv a nohy denně kontrolujte; ránu, otlak nebo změnu barvy, která se nehojí, řešte včas.



Měření, léky a pravidelnost



Léčbu neměňte bez domluvy

- Léky užívejte podle plánu. Vynechání jídla může být nebezpečné zejména při inzulinu nebo některých tabletách zvyšujících tvorbu inzulinu.
- Glykemii měřte tak, jak bylo domluveno. Výsledky mohou ukázat, jak reagujete na konkrétní jídlo, pohyb, nemoc nebo změnu léčby.
- Cílové hodnoty glykemie a HbA1c jsou individuální. Na kontrolu si vezměte záznamy měření i seznam léků a doplňků.



Hypoglykemie: jedněte rychle a bezpečně

- Při glykemii pod 3,9 mmol/l nebo typických příznacích přijměte asi 15 g rychlých sacharidů (např. glukózové tablety podle obalu nebo asi 150 ml běžné slazené limonády).
- Za 15 minut glykemii znovu zkontrolujte. Je-li stále nízká, postup zopakujte. Poté podle času dalšího jídla doplňte svačinu.
- Při poruše vědomí nic nepodávejte ústy. Použijte glukagon, je-li k dispozici, a volejte 155 (nebo 112).

Doporučení je obecné

Je určeno dospělým s diabetem 2. typu. Nejde o návod pro diabetes 1. typu ani pro těhotenství. Při onemocnění ledvin, srdečním selhání, poruchách příjmu potravy nebo léčbě inzulinem má mít jídelníček a pohyb individuální plán.

Odborné zdroje

ADA: Standards of Care in Diabetes 2026, Eating Well & Managing Diabetes • WHO: Healthy diet, Physical activity

Revize obsahu: 21. 9. 2026