

Dietní doporučení při onemocnění diabetem II. typu (cukrovka)

Vyloučení jednoduchých sacharidů (cukrů)

jako jsou bílý a hnědý cukr (řepný i třtinový), med, hroznový cukr, javorový či jiné sirupy, obilné sladěnky atd. a všech potravin a nápojů, které je obsahují: džusy, limonády, pivo, sladkosti, sušenky, sladké pečivo, sladká jídla, dochucovadla (kečup, dresinky), doslazený rajský protlak, sterilovaná zelenina ve sladko-kyselém nálevu, instantní produkty. Cukr je součástí také méně kvalitních uzenin (salámy, párky, paštiky), ochucených mléčných výrobků (ovocný jogurt) a tmavého (dobarveného) pečiva (např. hnědá kaiserka). **Výrobky s obsahem cukrů rychle a výrazně zvyšují glykémii (mají tzv. vysoký glykemický index) – cukr v krvi pak kolísá, což zhoršuje vývoj onemocnění.**

Glykémii významně zvyšují také škroby

což jsou složité sacharidy, které se při trávení rozloží na glukózu. Jsou obsaženy především v pečivu a dalších přílohách (brambory, rýže, těstoviny, knedlíky atd.) a jejich příjem je třeba také omezit. Celozrnné obiloviny obsahují kromě škrobu také vlákninu, která zpomaluje trávení škrobů a má příznivější vliv na výslednou glykémii. Vhodnou přílohou jsou také luštěniny, které mají nižší glykemický index než tradiční přílohy. Veškeré výrobky z bílé mouky (bílé pečivo, bílé těstoviny atd.) a bílé rýže obsahují pouze škrob bez vlákniny a zvyšují glykémii stejně rychle jako cukr. Z výživového hlediska nejsou hodnotné a jejich konzumaci je žádoucí omezit na minimum. Na glykémii má vliv také způsob přípravy, např. pečené či smažené brambory (hranolky) mají vysoký glykemický index. Glykémii výrazně zvyšují také hotové výrobky z brambor, mouky, rýže či kukuřice: chipsy, lupínky, popcorn, tyčinky, kreky, křehké plátky, pufované pečivo („polystyren“).

Tuky a bílkoviny

obsažené ve stravě nemají přímý vliv na glykémii a jejich příjem není omezen. Je však vhodné vybírat jejich kvalitní zdroje: maso (ne uzeniny), ryby (zejména tučné), vejce, sýry, neochucené mléčné výrobky. Vhodný zdroj tuků je kvalitní máslo, sádlo, za studena lisované oleje, semínka, ořechy a avokádo. Vyhněte se průmyslově upraveným tukům (margaríny, rafinované oleje, ztužené a částečně ztužené tuky).

Ideální talíř

obsahuje porci bílkovin (maso, rybu, mléčný výrobek či vejce), dostatek zeleniny (formou salátu i tepelně upravenou) a přiměřenou porci přílohy (ideálně v celozrnné formě), jejíž množství je třeba individuálně upravit podle glykémie. Zeleninu je vhodné doplnit kvalitním tukem (olivový olej, máslo atd.). Z polévek jsou vhodné masové vývary a zeleninové bez zahuštění moukou. Omáčky by neměly být doslazené a pokud možno ani zahuštěné moukou.

Frekvence jídel

je individuální (zpravidla 3 větší až 6 menších porcí denně). Mezi jídly není vhodné ujídat nic, co obsahuje sacharidy, přípustná je méně sladká zelenina. Je vhodné zavést pravidelnou životosprávu a nehladovět, protože to pak svádí k přejídání během následujícího jídla. U některých žen je důležitá **druhá večeře** (malá svačina cca hodinu před spaním), která může příznivě ovlivnit ranní glykémii nalačno. Je to však individuální, u jiných žen jsou naopak ranní glykémie lepší bez druhé večeře.

Co obsahuje minimální množství sacharidů, a můžete jíst bez omezení:

- některé druhy nesladké zeleniny: listové saláty, špenát, okurka, cuketa, fenykl, zelený chřest, žampiony. Ostatní sladší druhy započítejte do příjmu sacharidů. Zeleninový salát ochuťte pouze kvalitním olejem a octem nebo citrónovou šťávou, event. špetkou soli (sladko-kyselé zálivky nebo dresinky obsahující cukr jsou nevhodné)
- maso, ryby, vejce, většinu sýrů

Další rady

Ovoce také obsahuje jednoduché cukry, vhodná porce je jeden střední kus (či hrst) max. 1-2x denně. Ovoce jíme nejlépe v rámci svačin, nekombinujeme s hlavními jídly, ani se jím nedojídáme mezi jídly. Mezi ovoce s vyšším glykemickým indexem patří banány, mango, ananas, kaki, hroznové víno, meloun. Zcela nevhodné je doslazované ovoce (kompoty, kandované ovoce, marmelády) a džusy.

Kupujte pouze **neochucené mléčné výrobky** (jogurt, tvaroh, zákys), které si můžete ochutit ovocem, ořechy, semínky. Vyhněte se také nízkotučným mléčným výrobkům – mají více sacharidů a jsou výživově málo hodnotné. Některé těhotné diabetičky mají po **mléku a mléčných výrobcích k snídani vyšší hodnoty glykémie**, než by odpovídalo obsahu sacharidů a než po stejné dávce stejného mléčného výrobku v jinou denní dobu. V těchto případech je nutné mléko a mléčné výrobky ze snídane vynechat.

Kvalitní celozrnné a kváskové pečivo je vhodnější než bílé. Prakticky veškeré celozrnné pečivo v obchodech je ale dobarvované karamellem nebo sladem a výrazně zvyšuje glykémii. Nemáte-li jistotu, kupujte raději obyčejný chléb typu Šumava nebo žitný chléb.

Ze stravy vynechejte většinu **uzenin** (salámy, nekvalitní šunky, párky, klobásy, paštiky). Kromě nevhodného složení a řady škodlivých látek obsahují také sacharidy, včetně jednoduchých cukrů. Přípustná je kvalitní šunka od kosti.

Vynechte též potraviny obsahující **náhradní sladidla**, tzv. „light“ potraviny a „dia“ výrobky. Jejich bezpečnost pro plod nebyla dostatečně potvrzena. V malé míře lze použít přírodní sladidlo stevii. **Nevhodné je také slazení fruktózou (ovocný cukr).** Malé množství fruktózy, které se přirozeně vyskytuje v ovoci, neškodí, ve větším množství však narušuje metabolismus jater a zhoršuje cukrovku.

Nápoje - doporučujeme vodu, neslazený čaj (pouze pozor na ovocné sypané čaje s kousky ovoce) a neslazenou kávu či meltu (Caro). Do 1,5 l vody je možno vymačkat 1 citrusový plod. Ovocné džusy, šťávy ani pivo nejsou vhodné pro vysoký obsah jednoduchých cukrů.

	vhodné	nevhodné
Přílohy	tepelně upravená zelenina, saláty, luštěniny, vařené brambory (lépe ve slupce), hnědá, parboiled a basmati rýže, těstoviny „al dente“ (lépe celozrnné), pohanka, jáhly, bulgur, quinoa, ječné kroupy, vločky	smažené brambory (hranolky), pečené brambory, knedlíky, noky, kulatá bílá rýže, jasmínová rýže, bílé těstoviny do měkka, kuskus, instantní bramborové a obilné kaše, kaše z bílé krupice
Pečivo	kvalitní kvasové pečivo, žitné pečivo, celozrnné nedobarvené pečivo, chléb typu Šumava, „večerní“ pečivo, knackebrot	sladké pečivo, croissanty, bílé rohlíky a housky, veka, bagety, hnědé dobarvené pečivo (kaiserka), toustové chleby, křehké plátky, rýžové chlebičky, suchary
Zelenina	jakákoliv čerstvá, tepelně upravená, kvašená, nejlépe ke každému jídlu	sterilovaná ve sladkokyselém nálevu, zeleninové chipsy
Ovoce	čerstvé, mražené, 1 kus/hrst max. 1-2x denně	kompoty, slazené ovocné přesnídávky, marmelády, kandované, pozor na banán, mango, ananas, kaki, hroznové víno, meloun a sušené ovoce
Mléko a mléčné výrobky	plnotučné mléko, acidofilní mléko, kefír, zákys, podmásílí, bílé plnotučné jogurty, tvaroh, čerstvé i zrající sýry	ochucené výrobky (ovocné jogurty, tvarohy, přibináčky, mléčné rýže, pudinky, mléčné a kysané ochucené nápoje), nízkotučné a odtučněné mléko a mléčné výrobky, tavené sýry
Bílkoviny	maso drůbeží i červené, játra, ryby, mořské plody, vejce, sýry, šunka „od kostí“	uzeniny a další zpracované masné výrobky, masové konzervy, rybí prsty
Tuky	máslo, zastudena lisované oleje, kvalitní sádlo a slanina, ořechy, semínka	částečně ztužené a ztužené tuky, margaríny, rafinované oleje
Pochutiny	v malém množství hořká čokoláda \geq 70%, nesladká čerstvá a kysaná smetana, žvýkačka bez cukru, domácí štrůdl bez cukru, palačinka bez cukru atd.	sladkosti, sušenky, oplatky, zákusky, mléčná čokoláda, müsli a ovocné tyčinky, slané pochutiny (krekry, chipsy, popcorn atd.)
K doslazení	v malém množství stevie, xylitol, erythritol	bílý a hnědý cukr, med, sladěnky, sirupy, melasa, umělá sladidla
Ochucovadla	nesladká hořčice, nesladká majonéza, pesto, zakysaná smetana s bylinkami,	kečup, dresinky, majonézy, hořčice a hotové omáčky s cukrem/medem, sladké

	nesladký ocet, bylinky, koření	octy (balsamico)
Nápoje	voda, voda ochucená šťávou z 1 citrusu, hořké kakao, Caro, melta, čaj, káva (neslazené)	džusy, smoothie, limonády, pivo, alkohol, nápoje s umělými sladidly, sladké kakao, káva a čaje, sypané ovocné čaje

Doporučené rozložení porcí sacharidů během dne a tipy na jídla
maximálně 200g sacharidů a jejich rozložení během dne

	příklady vhodných jídel	nevhodná jídla
Snídaně do 30 g sacharidů	chléb (max. 60 g) nebo večerní pečivo (bez omezení), máslo, vejce/sýr/šunka od kosti/domácí pomazánka, zelenina vaječná omeleta se zeleninou (lze i bez pečiva)	větší množství pečiva nebo nevhodné typy pečiva (bílé, sladké atd.) snídaňové cereálie, müsli, kukuřičné lupínky atd. (opatrně i s vločkovou kaší)
Svačiny do 20 g sacharidů	bílý jogurt/tvaroh s trochou ovoce, ořechy (u některých žen není mléčná snídaně vhodná) sýr, zelenina, ořechy, bílý jogurt, zákys, tvaroh, ovoce (1 střední kus/hrst), avokádo, olivy (lépe bez pečiva)	ochucené (sladké) mléčné výrobky větší množství ovoce větší množství pečiva nebo nevhodné typy, sladké cereálie, ochucené (sladké) mléčné výrobky, větší množství ovoce
Polévky běžná porce 15-20 g sach.	vývary, zeleninové, luštěninové, zahustit nejlépe rozmixovanou zeleninou nebo luštěninou	instantní, doslazované (rajská, zelná), zahušťované větším množstvím mouky nebo moučnou zavářkou
Hlavní jídla do 30 g sacharidů s polévkou/ do 50 g bez polévky	maso/ryba, zelenina, příloha individuálně (podle glykémie) zeleninový salát (tuňák, vejce, sýr, olivy) luštěniny, vejce, zelenina zapečená zelenina se smetanou, vejcem, sýrem půl krajíček chleba se sýrem a zeleninou	slazené omáčky (rajská, rajčatová, svíčková), doslazené zeli větší porce (> 150-200 g) rizota nebo ochucených těstovin větší nebo nevhodné přílohy (hranolky, knedlíky atd.) sushi, pizza, fast food
2. večeře* do 20 g sacharidů	bílý jogurt ořechy, sýr, zelenina zbytek první večeře	*je individuální – u někoho zlepšuje ranní glykémie, u někoho jsou ranní glykémie lepší bez 2. večeře u někoho nejsou vhodné mléčné výrobky nebo ovoce na 2. večeři