



VÝŽIVA PŘI DIABETU MELLITU

INFORMACE PRO PACIENTY

■ Výživová doporučení:

- U diabetiků s nadváhou či obezitou je vhodné snížení tělesné hmotnosti o 5-10 % a udržení dosažené hmotnosti. Redukce působí pozitivně na stabilizaci hladiny krevního cukru a snížení zdravotních rizik u obézních diabetiků.
- Nesladit energetickými sladidly jako je např. cukr (včetně třtinového), fruktóza, med, sirupy včetně alternativních druhů. Vhodnou alternativou slazení jsou neenergetická sladidla (např. sacharin, sukralóza, stévie apod.) nebo čekankový sirup. V malém množství jimi lze osladit čaj, kávu nebo neochucený jogurt či tvaroh.
- Vyhnout se tzv. „dia“ potravinám. Mohou obsahovat také energetická sladidla (např. fruktózu, sorbitol), která zvyšují glykemie a kromě toho mají často i vysoký obsah tuku.
- Vyloučit konzumaci sladkostí, sladkého pečiva, sladkých pokrmů a slazených nápojů. Obsah cukru i energie těchto výrobků je značný a glykemie se po nich významně zvyšuje.
- **Dodržovat pravidelný a dostatečný pitný režim.** Jeho základem by měly být **neslazené a neenergetické tekutiny a nápoje** – zejména obyčejná voda, kterou lze ochutit šťávou z citronu, limetky nebo čerstvými bylinkami (např. mátou). Vhodným doplňkem jsou rovněž neslazené bylinné či ovocné čaje. **Vyloučit konzumaci alkoholických nápojů**, neboť ve větším množství **mohou zastírat příznaky hypoglykemie** a jsou také významným zdrojem cukru a energie.
- **Dodržovat 4 hlavní zásady** – pestrost, pravidelnost, přiměřenost, vyváženost
- Jíst pravidelně 3-6krát denně. Důvodem je **rovnoměrné rozdělení sacharidů i energie** během celého dne. Pravidelné stravování je důležité v prevenci hladovění a přejídání a pomáhá tudíž udržovat stabilnější glykemie (tj. minimalizovat výkyvy glykemií).
- Konzumovat **přiměřené velikosti porcí**, a to zejména v případě **sacharidových potravin**
Po konzumaci každé sacharidové potraviny se proto **vždy zvýší hladina krevního cukru**, a to v závislosti na konzumovaném množství.

■ Mezi sacharidové potraviny patří 4 základní skupiny potravin:

- **Pečivo** – upřednostňovat celozrnné druhy kvůli vyššímu obsahu vlákniny.
- **Ovoce** – zařazovat pravidelně, ale v omezeném množství (max. 1-2 porce denně) kvůli vyššímu obsahu jednoduchých cukrů.
- **Přílohy** (brambory, těstoviny, rýže, knedlíky, pohanka, jáhly, ječné kroupy, ovesné vločky, luštěniny) – z hlediska obsahu sacharidů jsou **nejvhodnější luštěniny a vařené brambory** a naopak **nejméně vhodné knedlíky a rýže**.
- **Mléko a tekuté mléčné výrobky** – vybírat vždy neslazené varianty, nekonzumovat větší množství mléka (max. 250 ml na porci) pro obsah mléčného cukru laktózy.

Sacharidové potraviny je potřeba konzumovat vždy v doporučeném množství, nejlépe odvážit.

➤ **Dbát na vyváženost pokrmu**, tj. vzájemný poměr tří základních živin – sacharidů, tuků a bílkovin, a to zejména v rámci snídaň, oběda a večeře. **Tuková a bílkovinná složka** v potravíně nebo v pokrmu **zpomaluje vyprazdňování žaludku**, a tudíž i následné vstřebávání cukru z konzumovaného pokrmu.

➤ **Dbát na každodenní zařazování zeleniny**. Je nízkoeenergetická, obsahuje minimum sacharidů, zato velké množství vitaminů, minerálních látek a vlákniny. **Vláknina** v konzumovaném pokrmu **zvyšuje pocit sytosti a hlavně zpomaluje vstřebávání cukrů ze střeva do krve**. Proto zařadte alespoň 3 porce zeleniny za den (min. 150 g/porce), a to nejlépe v rámci hlavních jídel. Vhodná je čerstvá, vařená i dušená zelenina. Nekonzumujte sterilovanou, konzervovanou (pro obsah přidaného cukru) ani smaženou zeleninu. Značné množství vlákniny je obsaženo také **v luštěninách, celozrnných obilovinách, výrobcích z celozrnných obilovin a v ovoci** (tady však pozor na obsah jednoduchých cukrů).

➤ **Dbát na dostatečný příjem bílkovin**. Bílkoviny mají **nejvyšší sytící schopnost**, díky nim nebudete pociťovat tak brzy hlad. Navíc bílkovinné potraviny **nezvyšují hladinu krevního cukru**. Vysoký obsah bílkovin má libové maso, šunka s vysokým obsahem masa, ryby, tvrdé sýry, tvaroh, vejce.

■ Snížit obsah přijatých tuků ve stravě.:

- Omezit používání volných tuků k přípravě pokrmů, mazání či maštění.
- Vyloučit konzumaci tučných potravin a pokrmů – zejména tučné sýry, tučná masa, tučné masné výrobky, paštiky a další zabijačkové speciality, smetana, moučníky z másla či smetany, sušenky, mražené smetanové krémy, majonéza apod.
- Masné výrobky konzumovat výjimečně, v malém množství a s nižším obsahem tuku (šunka výběrová nebo nejvyšší jakosti, libová debrecínka, kladenská pečeně).
- Mléčné výrobky konzumovat v nízkotučné nebo polotučné variantě. Sýry vybírat do 30 % tuku v sušině.
- Tučné masné a mléčné výrobky obsahují nejen velké množství energie, ale i velké množství cholesterolu a nasycených tuků, které mají negativní vliv na cévy.
- Zařazovat 2-3 porce ryb týdně, nejlépe tučnějších mořských (např. losos, sardinky, sledi, tuňák apod.). Obsahují zdraví prospěšné nenasycené tuky, zejména omega-3, které mají ochranný vliv na cévy.
- Dávat přednost rostlinným tukům (řepkový, extra panenský olivový olej, margaríny) před máslem či sádlem. Ale i v tomto případě používat malá množství, neboť mají vysoký obsah energie.

➤ Při tepelné úpravě potravin a pokrmů upřednostňovat vaření, vaření v páře, dušení a pečení bez přidání tuku. Omezit smažení a konzumaci smažených pokrmů, včetně smažené zeleniny.

➤ **Omezit příjem soli** – nekonzumovat nakládané, konzervované a sterilované potraviny či slané pochutiny, pokrmy nepřisolovat. Omezit konzumaci masných výrobků a tavených sýrů.

Onemocnění DM bývá často spojeno s hypertenzí (vysoký krevní tlak). Navíc sůl má stimulační efekt povzbuzující chuť k jídlu, zejména na sladké.

➤ **Dbát na dodržení doporučeného denního příjmu energie, sacharidů a tuků dle tzv. rámcového vzorového jídelníčku.** Lékař (diabetolog), případně ve spolupráci s nutričním terapeutem, Vám doporučí vhodný denní příjem sacharidů.

➤ **Kontrolovat působení stravy na hladinu glykemie** podle doporučení Vašeho lékaře. Doporučuje se strukturovaný **selfmonitoring** (= samostatná kontrola glykemií), což znamená mít jasně stanoveno lékařem, kdy si glykémii měřit a případně jak upravit léčebný režim podle naměřených hodnot. Je vhodné měřit glykémii **nalačno** a také **1-2 hodiny po jídle**. Cílem komplexní léčby (dietní a farmakologické) je dosažení optimálních hodnot glykemie a tím snížení rizika vzniku komplikací spojených s DM.

➤ **Zvýšit pohybovou aktivitu.** Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita, prováděná 4–5x týdně v délce trvání 30–45 min, příznivě ovlivňuje srdečně-cévní systém a u diabetiků navíc zvyšuje citlivost k vlastnímu inzulinu a tím zlepšuje vychytávání glukózy tkáněmi (hlavně svaly). Výsledkem je zlepšení kompenzace onemocnění.

■ Výběr potravin:

vhodné potraviny	nevhodné potraviny
Voda, voda se šťávou z citronu či limetky, jemně mineralizovaná minerální voda, čaje bylinné, ovocné, slabé černé a zelené, filtrovaná káva nebo káva bez kofeinu, V přiměřeném množství: instantní mletá, nápoje slazené neenergetickými sladidly	Alkoholické nápoje včetně piva, nealkoholického piva a burčáku, slazené a čokoládové nápoje, 100% džusy, mošt
Libová masa (kuřecí, krůtí, králíčí, telecí, vepřová kýta/panenka/kotleta, hovězí zadní), ryby (treska, štika, okoun, pstruh, losos, tuňák, sardinky, sledi)	Tučná nakládaná, konzervovaná, uzená a smažená masa, šproty, tučné uzené, nakládané a smažené ryby, tučné vývary
Libová vařená nebo dušená šunka s vysokým obsahem masa, debrecínka, kladenská pečeně	Špekáčky, klobásy, uherský salám, vysočina, česnekový, paprikový salám, paštika, jitrnice, jelítka, slanina, škvarky a další zabijačkové speciality, vnitřnosti
Vejce do pomazánky nebo při přípravě pokrmů, jako samostatný pokrm v úpravě naměkko nebo natvrdo, max. 1 vejce denně	Míchaná vejce, sázené vejce, vaječná omeleta
Celozrnný, žitný, vícezrnný chléb i pečivo, celozrnné těstoviny, rýže basmati či parboiled, pohanka, celozrnný kuskus či bulgur, quinoa, ovesné vločky, vařené brambory	Bílé pečivo, veka, sladké a tučné pečivo (koláče, závin, listové a plundrové pečivo, šátečky, koblihy, loupáky, croissanty, vánočka apod.), kukuřičné lupínky, smažené hranolky
Čerstvé, tvrdé i tavené sýry do 30 % t. v. s., neochucené jogurty do 4 % tuku a zakysané mléčné výrobky (kefírové, acidofilní mléko, podmáslí, kyška), nízkotučné nebo polotučné mléko a tvaroh	Tučné sýry nad 30 % t. v. s. (parmezán, čedar, romadur, niva, hermelín, ementál), smetanové jogurty, tučný tvaroh, plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka

vhodné potraviny	nevhodné potraviny
Zelí, čínské zelí, hlávkový a ledový salát, špenát, brokolice, květák, kedlubna, zelené fazolky, chřest, ředkvičky, okurka, paprika, rajčata, cuketa, patizony apod., čerstvé i sušené houby Luštěniny: hrách, čočka, fazole, cizrna V přiměřeném množství: mrkev, celer, hrášek, červená řepa	Smažená zelenina (např. smažený květák, brokolice, celer), sterilovaná a nakládaná zelenina slazená cukrem Kukuřice
Jablka, grepy, pomeranče, kiwi, mandarinky, broskve, meruňky, jahody, borůvky, rybíz apod. Max. 2 porce ovoce denně a max. 1 ks na porci V přiměřeném množství: vlašské, lískové ořechy, mandle, slunečnicová, dýňová, lněná, chia semena	Banány, švestky, hrušky, hroznové víno, fíky Kompotované, sušené a kandované ovoce, Slané ořechy (zejména arašidy a pistáciové)
Čerstvé nebo sušené bylinky – bazalka, majoránka, libeček, tymián, petrželka, pažitka, kopr, máta, apod.	Majonéza, tatarská omáčka, kečup, směs koření se solí, slané pochutiny (chipsy)
V přiměřeném množství: olivový, řepkový, slunečnicový olej, margariny	Lůj, máslo, sádlo, palmový a kokosový olej, ztužené tuky
V přiměřeném množství: čokoláda s vysokým obsahem kakaa nad 70 % (max. 10–15 g)	Cukrářské výrobky, sušenky, bonbony, smetanové krémy, zmrzlina, med, džem, sirupy
V přiměřeném množství: neenergetická sladidla (např. aspartam, sacharin, acesulfam K, sukralóza, stévie a sladidla z ní vyrobená, čekankový sirup	Fruktóza, sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol, různé druhy alternativních sirupů (např. javorový, datlový, z agáve apod.)

PRO MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE STRAVY V NUTRIČNÍ AMBULANCI SE INFORMUJTE U SVÉHO LÉKAŘE.

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)
Bc. Pavlína Kopřivová, Mob.: (+420) 734 352 394
volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.
E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA: Mgr. Regina Šímarová, Bc. Pavlína Kopřivová

EDUKAČNÍ MATERIÁL: EM-ONT-017 Výživa při diabetu mellitu / verze 01