

# Strava, která pomáhá léčit diabetes

## Úprava jídelníčku podle uvedených doporučení vám pomůže:

- udržet si hladinu cukru v krvi pod kontrolou,
- předcházet komplikacím diabetu (poškození ledvin, zraku, nervů, diabetická noha),
- předcházet srdečně-cévním chorobám (angina pectoris, infarkt myokardu, mozková mrtvice),
- kontrolovat svou tělesnou hmotnost,
- předcházet některým typům zhoubných nádorů,
- předcházet osteoporóze (řidnutí kostí s rizikem zlomenin).

Jídelníček vám pomůže sestavit váš lékař nebo nutriční specialista.

## Základní principy

- 1) Konzumujte 3–4 jídla denně v pravidelných intervalech. Díky tomu bude moci vaše tělo lépe využívat inzulín.
- 2) Základními složkami stravy mají být zelenina, ovoce a celozrnné obiloviny. Jde o potraviny bohaté na živiny, a přitom s nízkým obsahem tuků a kalorií.

3-4x denně



## Doporučené potraviny



**Zdravé sacharidy:** ovoce, zelenina, celozrnné obiloviny (celozrnné pečivo, těstoviny, rýže), luštěniny, nízkotučné mléčné výrobky.



**Potaviny s vysokým obsahem vlákniny:** ovoce, zelenina, ořechy, luštěniny, celozrnné obiloviny, pšeničné otruby.



**Ryby:** treska, halibut mají nižší obsah tuku a cholesterolu než maso a mléčné výrobky; losos, makrela, tuňák, sardinky obsahují vysoké množství zdraví prospěšných omega-3 mastných kyselin.



**Zdravé tuky:** olivový a arašidový olej, ořechy, mandle, olivy, avokádo.

## Superpotraviny pro diabetiky

### Fazole



### Listová zelenina



špenát, kapusta

### Citrusy



pomeranče, citrony, mandarinky, grepy, limetky

### Sladké brambory



(namísto klasických)

### Drobné ovoce



borůvky, maliny, jahody, rybíz

### Rajčata



syrová, vařená, konzervovaná, sušená

### Ryby: 2x týdně



### Celozrnné cereálie



### Ořechy a semena



### Nízkotučné mléčné výrobky



## Potaviny, kterým je třeba se vyhýbat

**Nasycené tuky a cholesterol:** vepřové, hovězí a skopové maso, uzeniny, špek, vnitřnosti (paštiky).  
**Trans mastné kyseliny:** potraviny rychlého občerstvení, smažená jídla.  
**Sodík:** sůl, uzeniny, tavené sýry, slané oříšky, chipsy.



## Co je to glykemický index?

Glykemický index (uvedený na potravinách) ukazuje, jaký má daná potravina vliv na hladinu cukru v krvi. Čím vyšší je glykemický index, tím více daná potravina hladinu cukru v krvi zvýší.



## Můžu jíst sladké?

Diabetes neznamená, že nesmíte jíst sladké. Důležitý je celkový přísun jednoduchých (sladkých) cukrů a škrobů, souhrnně označovaných sacharidy. Sladkost si tedy můžete dát, pokud ji vyměníte za nějakou jinou část jídelníčku bohatou na sacharidy, například za pečivo nebo přílohu k masu (rýži, knedlíky, těstoviny, brambory). Sladkosti jezte ale spíše výjimečně, protože mají vysoký obsah cukrů a tuků a minimum vitaminů a minerálů.

Využít můžete umělá sladidla nebo přírodní sladidla (stévie, agávový sirup), která nezvyšují hladinu cukru v krvi tolik jako cukr (mají nižší glykemický index). Ale i u těchto sladidel musíte do celkového denního příjmu započítat jejich obsah sacharidů a kalorický obsah. Výrobky s umělými sladidly často obsahují velké množství tuku.

## Co je vhodné pít?

Pijte dostatečné množství tekutin. Nezapomeňte ale, že i nápoje mohou obsahovat cukr a kalorie. Pití nesladkých nápojů je velmi účinný způsob, jak snížit celkový přísun jednoduchých cukrů. Nejvhodnější je čistá voda. Můžete vyzkoušet i perlivou vodu nebo vychlazenou vodu, do které přidáte pár kousků citrusů, jahod, okurky nebo máty. Zkusit můžete i neslazený čaj – teplý či vychlazený, černý, zelený, ovocný či bylinkový. Rovněž neslazená káva bez mléka neobsahuje téměř žádné kalorie ani sacharidy.

Velké množství cukrů naopak obsahují ovocné džusy, které je nutné započítat do celkového denního příjmu sacharidů. Mléko je kvůli vysokému obsahu tuku, cukrů a bílkovin třeba považovat spíše za jídlo.



## Maximální konzumace alkoholu za den

1 standardní drink: malá sklenka vína (1,5 dl) nebo malé pivo (0,35 l) nebo panák lihoviny (0,45 cl)

**Muži:**  
2 standardní drinky



**Ženy:**  
1 standardní drink

## Metoda talíře

1/2 talíře zeleniny, 1/4 talíře rybího/drůbežího/červeného masa, 1/4 talíře celozrnné obiloviny. Jako zákusek ovoce nebo nízkotučný mléčný výrobek. K pití voda nebo neslazený čaj či káva.



# Strava, která snižuje krevní tlak



Principem stravy, která má snížit krevní tlak, je náhrada sodíku (obsaženého hlavně v soli) za draslík, vápník a hořčík, což vede ke snížení krevního tlaku. Základem jídelníčku jsou celozrnné obiloviny, ovoce, zelenina a nízkotučné mléčné výrobky. Doporučeno je také jíst ryby, drůbeží maso a luštěniny a menší množství ořechů a semen. Omezuje se červené maso, sladké a tučné potraviny.

Strava doporučená u osob s vysokým krevním tlakem (hypertenzí) se tedy velmi blíží stravě doporučené u diabetu. Osoby s vysokým krevním tlakem (bez diabetu) nemusejí počítat množství zkonsumovaných sacharidů, měly by ale více omezit konzumaci soli.

## Tipy na snížení konzumace soli

- Používejte čerstvé nezpracované potraviny.
- Vyhýbejte se uzeninám, soleným oříškům a chipsům, polévkám v prášku, hotovým omáčkám a zálivkám.
- Nahradte sůl jiným kořením nebo bylinkami.
- Vybírejte si potraviny s nízkým obsahem sodíku.
- Nedosolujte si hotové jídlo.

