

DIETA č. 9 – diabetická (II. typ)

INDIKACE:

Podává se při onemocnění diabetes mellitus (cukrovce). V základním složení je určena diabetikům středního a vyššího věku, tedy většinou hospitalizovaným diabetikům. Pro mladší věk nebo pacienty s větší energetickou potřebou platí její modifikace. Dieta č. 9 je vhodná i pro nemocné s hyperlipoproteinémií IV., III a V. typu. Je vhodné ji podávat i pacientům po resekci žaludku, jímž kolísání glykémie vyvolává obtíže.

SLOŽENÍ: (pro 275g sacharidů/den, množství sacharidů vždy určí lékař)

E (kJ)	B	T	S	Vit.C
9000	75 g	80 g	275 g	90 mg

CHARAKTERISTIKA:

Diabetická dieta je základní léčebnou metodou u všech diabetiků. Jejím hlavním rysem je dodržování přesného denního množství sacharidů, jež je proti běžné stravě snižené. Jejím principem je rozdělení stravy do šesti denních dávek z důvodu zabezpečení rovnoměrného příjmu sacharidů.

Je nutné odvažování všech potravin. Tato dieta je určena k dlouhodobému trvalému užívání. Musí být dostatečně pestrá a musí obsahovat všechny biologicky významné součásti v takových množstvích, aby nedocházelo ke karencím z jejich nedostatku.

TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA STRAVY:

Při přípravě diabetické diety používáme technologické úpravy jako je vaření, dušení, pečení v páře, gratinování, zapékání, v alobalu, v konvektomatu, na teflonovém nádobí, mikrovlnné troubě. Nevyužíváme technologické úpravy, při nichž je použita velká dávka tuku, nepoužíváme smažení.

VÝBĚR POTRAVIN:

MASO

Především drůbeží, králičí, telecí, netučné hovězí a libové vepřové. Ryby s nízkým obsahem tuku. Z vnitřností játra a ledvinky.

Používáme spíše přírodní, málo zahušťované úpravy.

UZENINY

Podáváme s nízkým obsahem tuku, vhodná je šunka, drůbeží uzenářské výrobky.

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Volíme mléko a mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku a bez obsahu cukru.

Doporučujeme zařazení méně tučných zakysaných výrobků.

VEJCE

Doporučuje se do 1 kusu za den při vhodné technologické úpravě.

TUKY

Čerstvé máslo, jednodruhový olej a rostlinná másla (margaríny).
Živočišné tuky se omezují pro nevhodné složení druhů tuků.

OBILOVINY

Používáme všeho druhu v povoleném množství.

ZELENINA

Je stálou, denní součástí diety. Používáme všechny druhy.
Nejvhodnější je podávat zeleninu v syrovém stavu. Z tepelných úprav volíme vaření, dušení, pečení a zapékání.

OVOCE

Přednostně zařazujeme druhy s nižším obsahem sacharidů. Kompoty podáváme neslazené nebo s náhradními sladidly.

NÁPOJE

Podáváme hořké nebo slazené umělými sladidly. Vhodné jsou především minerální vody, voda ochucená citrónovou šťávou, čaje, obilná káva, mléko, kakao, přírodní ovocné šťávy.
Z alkoholických nápojů malé množství nízkostupňového piva nebo přírodního vína.

KOŘENÍ

Používáme všechny druhy koření v přiměřeném množství.

POLÉVKY

Zahuštěné a husté polévky podáváme jako samostatné jídlo, bez hlavního chodu.

PŘÍKRMY

Nejvhodnějším příkrmem jsou brambory, dále rýži, těstoviny, výjimečně knedlíky a to pouze u diabetické diety s vyšší sacharidovou tolerancí. Rovněž můžeme zařadit i luštěniny.

OMÁČKY

V přiměřeném množství.

BEZMASÉ POKRMY

Mohou být do jídelního lístku zařazena jen občas, vhodné jsou zeleninové, tvarohové, bramborové, sýrové.

MOUČNÍKY

Moučníky vyžadují speciální receptury a jejich sacharidový obsah musí být zahrnut do denní potřeby diabetické diety. Vhodné jsou celozrnné varianty.

PEČIVO

Upřednostňujeme tmavé, celozrnné pečivo a chléb před bílým, ostatní druhy s označením DIA

DIA VÝROBKY

U každého takto označeného výrobku bereme v úvahu obsah sacharidů i ostatních živin. Dia čokolády a bonbóny obsahují taktéž energetickou hodnotu, proto je používáme jen výjimečně.

SLADIDLA

Ideální je, když si diabetik přivykne na nesladkou chuť. V opačném případě jsou povolena umělá nekalorická sladidla. Jejich používání by však nemělo být pravidelné, protože to může znesnadnit odvykání sladkostem a také se mohou projevit některé nežádoucí účinky.

Náhradní sladidla se rozdělují na skupinu nekalorických sladidel a na skupinu energeticky bohatých, kalorických sladidel. Do první skupiny patří sacharin, cyklamát, dukaryl, spolarin (aspartam, Nutra sweet)- nejsou vhodná k tepelnému použití. Do druhé skupiny patří sorbit, diabit- možno je použít na tepelné zpracování.

ZVLÁŠŤ NEVHODNÉ POTRAVINY:

MASA

Tučná - kachna, husa, tučné vepřové

UZENINY

S vysokým obsahem tuku.

TUKY

Živočišné tuky ve velkém množství.

ZELENINA A OVOCE

Konzervovaná s použitím cukru. Pozor na celkový obsah sacharidů při konzumaci banánů, hroznového vína. Čím je ovoce zralejší, tím více sacharidů obsahuje.

KONCENTROVANÉ SACHARIDY

Cukr, med, džem, cukrovinky, čokoláda, ovocné šťávy a džusy slazené cukrem.

VEJCE

Žloutky ve větším množství.

ALKOHOLICKÉ NÁPOJE

Zakázán ve větším množství.

Alkohol ve větším množství může u diabetiků léčených perorálními antidiabetiky nebo inzulínem vyvolat těžkou hypoglykémii, protože zablokuje tvorbu glukózy v játrech a při poklesu glykémie a nedostatečném přísunu potravy se organismus nemůže bránit.

MOUČNÍKY

S použitím cukru, tučné dezerty.

Co je diabetes?

Je to porucha, kdy tělo neumí hospodařit s glukózou a klasický projev je hyperglykémie (zvýšená hladina glukózy v krvi), kterou způsobuje porucha sekrece inzulínu. Inzulín je produkován slinivkou břišní, jeho vylučování stoupá po jídle jako odpověď na vzestup glukózy v krvi.

Norma glykémie je 3,3-5,5mmol/l.

Toto onemocnění je často spojováno s nesprávným životním stylem, v 60 – 90 % je to spojeno s nadváhou (obezitou), kde prostým snížením energetického příjmu a zvýšením pohybu dosáhneme zlepšení kompenzace diabetu a poklesu hmotnosti.

Dietoterapie:

Většinou nasazujeme nízkoenergetickou stravu s omezením tuku, soli a sladkých výrobků.

DIA výrobky nejsou nutné, jsou značně energeticky bohaté.

Režim: pravidelná vhodná strava 6x denně
fyzická aktivita – pravidelné cvičení
doplňování tekutin

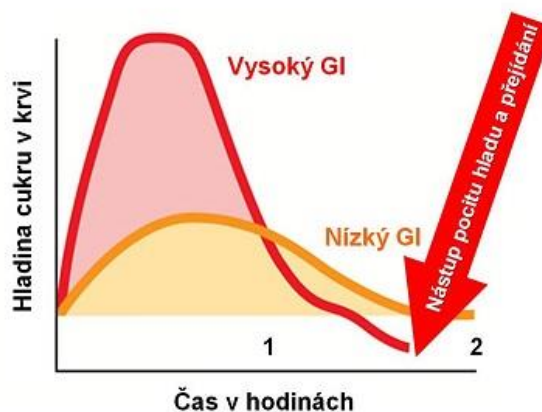
Komplikace spojené s diabetem: poškození cév sítnice oka
poškození ledvin
poškození nervů a cév dolních končetin
hypo nebo hyper glykemické kóma
kardiovaskulární komplikace

Prevencí diabetických komplikací je udržení **glykémie v normě**.

Zásady diety:

- hlídat si glykemický index potravin (měl by být co nejnižší), aby nebyly velké výkyvy glykémie
- nepřijímat monosacharidy tzv. jednoduché cukry
- glykemický index zvyšuje nevhodná tepelná úprava, jako smažení, fritování
- vyloučíme volný cukr a snažíme se zredukovat i ten vázaný na minimum. Nejlepší je **odnaučit se sladké chuti**. Když už, tak nahrazujeme sladidly. Když má diabetik chuť na sladké, je lepší si dát kostičku normální čokolády než DIA (obsahuje mnohem více tuku). V dnešní době se už moc DIA výrobky nepoužívají až na výjimky. Sladidla využíváme pouze tehdy, je-li to opravdu nutné. Sladidla jsou s nízkou (manitol, sorbitol, xylitol) nebo žádnou (aspartam, sacharin, sucralosa, cyklamát) energetickou hodnotou, Sucralosa může být použita při pečení.
- Jídlo by se mělo **jíst pomalu, v klidu, pořádně rozžvýkat** – nezatěžuje to tolik trávicí trakt a máme déle pocit sytosti
- Je velice důležité dodržovat **pravidelný pitný režim**- nejlépe čistou vodu bez obsahu CO₂, nejméně zatěžuje organismus, dále zeleninové šťávy, minerálky – nedoporučují se sladké šťávy
- **zásadně vynecháváme alkohol**- má vysokou energetickou hodnotu. Když už dojde výjimečně k případnému přípitku, tak buď malé množství nealkoholického piva, nebo bílý vinný střík s vodou
- jedna z nejdůležitějších věcí je **cvičení**- prospívá to celému pohybovému aparátu a je to dobrá prevence obezity (záleží hlavně a stavu pacienta, zdali je schopen fyzické

- aktivity- jestli není, volíme méně namáhavou aktivitu, jako je **jízda na kole, plavání, kondiční procházky...**)
- doporučujeme každý den **jíst ovoce a zeleninu**- je to dobrý zdroj biologické hodnoty a vlákniny
- upřednostňujeme **rostlinné jednodruhové oleje** a tuky před těmi živočišnými. Omezujeme hlavně smažení- z důvodu prevence aterosklerózy a rakoviny tlustého střeva - dále také zatěžují organismus. Vhodné tuky také nalezneme v ořechách a avokádu
- zařazujeme hodně **mléčných výrobků**- je to dobrá prevence osteoporózy. **Zakysané mléčné výrobky** jsou dobré pro správnou funkci střevní mikroflóry. Mléčné výrobky obsahují dobře stravitelné **bílkoviny a vápník**. Pro diabetiky je nejvíce **vhodný tvaroh**- má neutrální chuť a spolu s ovocem může tvořit dobrý moučník
- jako obědovou přílohu doporučujeme **rýži, luštěniny, celozrnné těstoviny, brambory** (ne však smažené)
- mělo by se **jíst častěji a v malých porcích**. Dodržovat **5-6 denních dávek**- nemělo by se hladovět, ani se přejídat, z důvodu udržení glykemie v normě
- **omezujeme sůl** a výrobky, které ji obsahují ve vyšší míře. Z toho důvodu, že zadržuje vodu v těle a může docházet k otokům
- **kořeníme v rozumné míře**- otupuje chuťové pohárky a podporuje chuť k jídlu
- **doporučujeme spíše bílé maso** (kuřecí, krůtí, rybí- rybí maso obsahuje všechny vitamíny kromě vit.C. Nadále králičí, klokaní). Z červeného masa doporučujeme libové telecí, hovězí, vepřové- červená masa jsou dobrá pro svůj vysoký obsah železa
- **obiloviny** se mohou jíst v povoleném množství **všechny** (dobře sytí, zdroj vitamínů, minerálů, vlákniny)
- pečivo je lepší spíše celozrnné a vícezrnné – z toho důvodu, že má nižší GI
- vláknina – obsažena v zelenině, ovoci, celozrnném pečivu a luštěninách. Zařazením těchto potravin do jídelníčku snižujete GI pokrmu (GI můžeme snížit také přidáním bílkovin do pokrmu)
- omezit příjem tučného masa, uzenin, paštiky, saláty s majonézou...



Tabulka dle glykemických indexů (GI) potravin
Referenční hodnotou je glukóza, její GI = 100

Čím vyšší GI, tím více zvyšuje glykémii.

Potravina	GI
VYSOKÝ GLYKEMICKÝ INDEX	
Pivo	110
Glukóza – hroznový cukr	100
Rýžová mouka	95
Brambory pečené v troubě	95
Smažené hranolky	95
Burisony- Zrna rýže	95
Bramborová kaše	90
Předvařená rýže	90
Med	90
Vařená mrkev	85
Corn flakes	85
Popcorn (bez cukru)	85
Mouka pšeničná	85
Bageta	85
Chipsy	80
Tykev	75
Meloun vodní	75
Sladké (snídaňové) obilniny	70
Čokoládová tyčinka (typ Mars)	70
Cukr (sacharóza)	70
Brukev	70
Maizena- kukuřičná škrobová moučka	70
Kukuřice	70
Předvařená neslepitelná rýže	70
Coca cola	70
Nudle, ravioly- taštičky s masovou náplní	70
STŘEDNÍ GLYKEMICKÝ INDEX	
Celozrný chléb	65
Brambory vařené ve slupce	65
Krupice (mletá)	65
Klasická zavařenina	65
Medový meloun	65
Banán	65
Pomerančový džus průmyslový	65
Hrozinky	65
Bílá dlouhá rýže	60
Slané sušenky	55
Máslové sušenky	55
Normálně vařené bílé těstoviny	55
Mouka z pohanky	50

Palačinka pohanková	50
Sladké brambory	50
Kiwi	50
Rýže basmati	50
Rýže tmavá natural (hnědá)	50
Sorbet- zmrzlina z ovocné šťávy	50
Chléb otrubový	45
Celý bulgur (vařený)- celozrnná pšenice	45
Špagety vařené al dente	45
Chléb černý německý	40
Čerstvý hrášek	40
Hroznové víno	40
Šťáva z čerstvého pomeranče	40
Přírodní jablečná šťáva	40
Chléb žitný celozrnný	40
Těstoviny celozrnné	40
Fazole červené	40
Indická kukuřice	35
Planá (indiánská) rýže	35
Kukuřice indiánská původní	35
Hrách sušený (vařený)	35
Mrkev syrová	35
Jogurt	35
Jogurt light	35
Pomeranč	35
Hruška, fík	35
Meruňky sušené	35
NÍZKÝ GLYKEMICKÝ INDEX	
Mléko (polotučné)	30
Broskev	30
Jablko	30
Fazole bílé	30
Fazole zelené	30
Čočka hnědá	30
Cizrna (vařená)	30
Marmeláda ovocná bez cukru	30
Čokoláda hořká 70 % kakaa	22
Čočka zelená	22
Loupaný hrášek	22
Třešně	22
Švestka, grapefruit	22
Fruktóza- ovocný cukr	20
Sója (vařená)	20
Burské oříšky	20
Meruňky čerstvé	20

Ořechy vlašské	15
Cibule	10
Česnek	10
Zelenina kořenová, saláty, houby, rajčata, lilky, paprika, zelí, brokolice apod.	10