Diabetická dieta

**Hlavní zásady diabetické diety**:

**Stravovat se pravidelně** 3-6 krát denně. Příjem hlavních jídel nemá být od sebe vzdálen více než 6 hodin a méně než 4 hodiny. Svačiny jíst 2-3 hodiny po hlavním jídle.

**Omezit, event. vyloučit sladké výrobky** /cukr, sušenky, koláče, čokoládu, dorty, sladké nápoje apod/. Cukr a cukrářské výrobky lze konzumovat výjimečně , a to maximálně s obsahem 20 g sacharidů za den.

**Nesladit cukrem,** ale náhradními nekalorickými sladidly /Irbis,Sualin,Candy,Dianer,Diaspon/

**Celodenní přísun sacharidů rozdělit** do několika dávek za den. Jde především o chléb, tmavé i bílé pečivo, těstoviny, rýži, knedlíky,brambory, luštěniny apod.

**Jednoduché cukry** /které jsou v ovoci,mléku, mléčných výrobcích/ konzumovat v malých porcích. Doporučují se **konzumovat na svačiny.**Velmi výjimečně konzumovat banány, hroznové víno, hrušky a švestky. Mohou negativně ovlivnit hladinu cukru v krvi. Sladkosti se při redukční dietě nedoporučují. Při uspokojivé kompenzaci diabetu lez konzumovat sladkosti do 50g/den /max. do 10%energetické spotřeby/ v rámci dodržení celkové spotřeby sacharidů za den.

**Omezit, event .vyloučit živočišné tuky** /sádlo, máslo, hovězí lůj, tučná masa, tučné sýry,smetanové jogurty/. Obsah tuků by měl být za den do 35% /u osob s nadváhou do 30%/ celkové denní energie. Tuky přispívají k přibírání na hmotnosti, a tím vzniká riziko zhoršení kompenzace cukrovky a vzniku rozvoje aterosklerózy.Vyloučit z jídelníčku uzeniny.

Nekonzumovat nadbytečné množství bílkovin.Doporučené množství pro dospělé je 1-2 g/kg hmotnosti .Nadbytečné množství bílkovin může přispívat k rychlejšímu poškození ledvin a potraviny bílkovinné povahy jako je maso,masné výrobky/salámy, paštiky,vuřty,klobásy apod./, mléko a mléčné výrobky obsahují také tuky, a ty přispívají k přibírání na hmotnosti.

**Jíst dostatečné množství zeleniny pro obsah vlákniny** /doporučené množství 30-40g na den/, je doporučeno 5 porcí zeleniny nebo ovoce denně a 4 porce luštěnin za týden.

**Pít dostatečné množství tekutin**, minimálně 1,5-2 l za den /nekalorické nápoje,čaj,stolní vody bez příchutě nebo označené light, bez cukru/

**Pozor na alkohol**, obsahuje velké množství energie /7 kcal na 1g alkoholu/ a při léčbě diabetu může zapříčinit těžkou hypoglykémii.

Udržovat si svoji ideální hmotnost-znamená to **mít dostatek pohybu** /zejména chůze/

Diabetici s přiměřenou hmotností by měli znát rozdělení potravin podle obsahu sacharidů,diabetici obézní by měli znát rozdělní potravin i podle obsahu energie.

Vliv diety na glykémii si mohou diabetici sami kontrolovat pomocí glukometru nebo testačních proužků na krev /Glukophan,Meliphan,Glukofilm atd./

Diabetická dieta 175 g sacharidů,50 g tuků,75 g bílkovin 6 150kJ:

**Snídaně** 35 g sacharidů

Čaj nebo 2dcl bílé kávy , 50 g chleba /pečiva/, 50 g sýra nebo tvarohu nebo libové uzeniny

**Přesnídávka** 15g sacharidů

100 g ovoce nebo 30 g chleba /pečiva/

**Oběd** 40 g sacharidů

15 g rostlinného tuku,10 g mouky,150 g zeleniny nebo 100 g ovoce,70 g masa 100 g brambor tj.4 polévkové lžíce nebo 80 g vařených těstovin tj. 4 polévkové lžíce

nebo 70 g dušené rýže tj.3 a ½ polévkové lžíce

nebo 70 g bramborových knedlíků tj.2 plátky

nebo 60 g houskového knedlíku tj.2 plátky

nebo 100 g vařených luštěnin tj.9 polévkových lžic

nebo 130 g bramborové kaše tj. 4 polévkové lžíce

nebo 40 g chleba /pečiva/

**Svačina** 25 g sacharidů

2dcl mléka, 30 g chleba /pečiva/

**Večeře** 40 g sacharidů

15g rostlinného tuku,10 g mouky,150g zeleniny nebo 100 g ovoce, 70 g masa,100 g brambor nebo viz oběd

**2.večeře** 20 g sacharidů

150 g ovoce nebo 40 g chleba /pečiva/