Nemocnice Písek a.s., Čapkova 589, Písek
Oddělení léčebné výživy a stravování
Tel.: 382 77 20 48 / nutriční terapeuti

Informace o dietách pro pacienty

DIABETICKÁ DIETA

Diabetickou dietu potřebují lidé, kteří trpí onemocněním Diabetes mellitus, neboli zvýšenou hladinou cukru v krvi (glykémie). Příčina může být v nedostatku inzulínu nebo v jeho nedostatečné účinnosti. Inzulín je hormon, který produkují buňky Langerhansových ostrůvků slinivky břišní. Hlavním úkolem inzulínu je odsun krevního cukru do buněk. Tam je využíván jako zdroj energie.

Diabetes dělíme na I. typ a II. typ. liší se jak svým vznikem, tak potřebou inzulínu. Diabetes I. typu se převážně vyskytuje v dětství, jeho manifestace je však možná v kterémkoliv věku, včetně stáří. Příčina diabetu I. typu je úplné zničení beta-buněk Langerhansových ostrůvků slinivky břišní a proto nedochází k tvoření inzulínu.

Diabetes II. typu je daleko častější, vyskytuje se typicky ve středním nebo vyšším věku. Dělíme je na dva typy, s obezitou a bez obezity. Jedná se o obecnou metabolickou poruchu, protože souvisí se sklonem k otylosti a s poruchou metabolismu tuků a často je provázena zvýšením krevních hladin kyseliny močové = tzv. syndrom X. Nedostatek inzulínu je relativní, protože beta-buňky nejsou zničeny. V tkáních dochází k poruše receptorů na inzulín, a proto chybí účinnost inzulínu.

U obou typů je rozhodující správná životospráva, dodržování diety, lékařských pokynů a přiměřená fyzická aktivita.

CHARAKTERISTIKA DIETY

<u>Diabetická dieta má v zásadě dvojí charakter:</u>

1. *charakter léčebný*, díky kterému je udržována látková přeměna v rovnováze, především je pak díky stanovené toleranci sacharidů určen takový příjem, který nevede k zvýšení hladiny krevního cukru. Diabetická dieta je důležitým faktorem při udržování normálních hladin glykémie.

2. *charakter preventivní*, který má zabránit či oddálit vznik diabetických komplikací, které jsou spojeny s vysokými hladinami krevního cukru. Z tohoto hlediska musí mít diabetická dieta nejen optimální dávky a složení sacharidů, ale také optimální dávku a složení tuků.

Dietní doporučení se ve své podstatě neliší od doporučení pro základní dietu ve zdraví (dieta FIT). Výjimkou jsou však stavy malnutrice s deficitem energie a bílkovin.

Cílem diety je optimalizovat hodnoty a výkyvy glykémie, tělesné hmotnosti a hladiny krevních tuků.

Dieta je určena pro pacienty s diabetem mellitem 2. typu, dále pro pac. S diabetem 1. typu či gestačním diabetem. U všech typů diabetu je však ideální volbou individuální přístup, který umožňuje dále přizpůsobit dietní strategii podle věku a míry přítomné nadváhy či obezity (zejména u DM 2. typu). Zohledňuje se také medikamentózní léčba diabetu a nastavený dietní režim, stupeň těhotenství nebo přítomnost chronických komplikací.

Dieta je nutričně zcela plnohodnotná, určená k dlouhodobému podávání.

POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ SACHARIDY

Vzhledem k rychlému vstřebávání vyloučíme jednoduché cukry (cukr, džem, med, čokoládu, cukrovinky, zmrzlinu atd.).

Příjem složených cukrů se řídí povoleným množstvím (např. mouka, pečivo, chléb, těstoviny, rýže, ovoce atd.).

Musíme si také uvědomit, že určité množství cukru obsahuje také mléko a mléčné výrobky.

Vláknina neodmyslitelně patří do stravy diabetika. Má příznivý vliv na látkovou přeměnu cukrů a tuků, je důležitá pro vyprazdňování žaludku a střev.
Zařazování takových potravin jako jsou např. luštěniny, sója, ovesné vločky, kukuřičné lupínky je velmi vhodné právě pro jejich vysoký obsah vlákniny.

Pečivo a chléb:
- *vhodné*: chléb tmavý, dle tolerance i celozrnné pečivo
- *méně vhodné*: bílé pečivo, veka, světlý chléb, mouka
- *nevhodné*: sladké pečivo, zákusky, dorty

Příkrm:
- *vhodné*: brambory, br. kaše, rýže, luštěniny – zařazujeme dle tolerance 2x týdně
- *méně vhodné*: těstoviny, knedlíky houskové a bramborové

Ovoce:
- *vhodné*: jablko, citrusy, citrón, rybíz, kiwi, jahody, broskve, meruňky, borůvky, meloun
- *méně vhodné*: banán, švestky, hrozny, višně, třešně, ryngle

Ovoce je nejlépe podávat v čerstvém stavu.
Dle tolerance je vhodné občas zařadit i ořechy a jiná olejnatá semínka (slunečnice, dýně).

Zelenina je nejvhodnější potravina pro diabetiky. Denní dávka by měla být asi tak 300-500g. Opět je nejvhodnější v čerstvém stavu. Pokud je nutná tepelná úprava, tak co nejkratší dobu, nejlépe dušením v páře.
Vhodná je všechna zelenina!!!

ZELENINU A OVOCE ZAŘAZUJEME DLE INDIVIDUÁLNÍ TOLERANCE V MNOŽSTVÍ 250 - 500G / DEN

POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ BÍLKOVINY

Bílkoviny a jejich výběr se neliší od základní stravy, ale je třeba pamatovat, že bílkoviny živočišného původu jsou sdruženy s tuky. Proto je vhodné zařazovat nízkotučné druhy, občas můžete použít i rostlinné bílkoviny (např. sóju, sojové mléko, luštěniny, rostlinné náhražky masa – ROBI, TOMI, KLASO).

Maso

- *vhodné*: králičí, kuřecí, krůtí, libové hovězí, libové vepřové, telecí, srnčí,
  RYBY – 2x TÝDNĚ, ALESPOŇ 1x MOŘSKÉ

- *méně vhodné*: výjimečně uzeniny s nižším obsahem tuku a vysokým podílem svaloviny (šunka nejvyšší kvality)

- *nevhodné*: tučná masa, uzená masa, mletá masa v obchodech, tučné uzeniny, tučné ryby

technologická úprava

- *vhodná*: vaření, pečení, dušení, horkovzdušná trouba, opékání, grilování, folie
- *méně vhodné*: smažení, max. 1x týdně

Mléko – maximální dávka je 500ml / den

- *vhodné*: mléko polotučné, kyselé, kefír
- *méně vhodné*: plnotučné mléko, šlehačka, smetana, zakysaná smetana

Mléčné výrobky

- *vhodné*: zakysané mléčné výrobky – NESLAZENÉ, preference přírodních tvrdých a čerstvých sýrů, ostatní pouze na zpestření jídelníčku
- *méně vhodné*: sýry do 55% tuku v sušině, Niva, Hermelín, Bryndza, Blaťácké zlato
- *nevhodné*: tučné sýry 70% tuku v sušině, tučný tvaroh, uzené sýry, slazené jogurty

Vejce – ano

POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ TUKY

Tuky jsou potravinou vysoce energetickou a současně zvyšující riziko rozvoje cévních onemocnění. Proto je vhodné omezovat tuky živočišné a používat hlavně tuky rostlinné.

Tuky – preference rostlinných olejů před živočišnými tuky

- *vhodné*: rostlinné tuky (Flora, Rama, Alfa), oleje (např. slunečnicový, sójový, kukuřičný, olivový, řepkový)
- *méně vhodné*: máslo
- *nevhodné*: sádlo, slanina, špek, škvarky, šlehačka, palmový olej, kokosový olej, ztužené margaríny

Nápoje

Denní dávka tekutin by měla být 2-3 litry, ale jejich druhy je třeba vybírat podle obsahu energie a cukru.

- *vhodné*: čistá voda, voda s citrónem, bylinné čaje, sodovky, stolní vody bez příchuti, minerálky
- *nevhodné*: slazené nápoje, džusy

Pozor na **alkohol**! V kombinaci s inzulínem a některými antidiabetiky může vyvolat těžké hypoglykémie. Obsahuje nejen velké množství energie, ale také sacharidů. Výjimečně je možné zařadit vinný střik z přírodního nepřislazovaného vína.

Sladidla

- *vhodné*: neenergetická náhradní sladidla
- *méně vhodná*: energetická sladidla
- *nevhodná*: cukr, med

Diabetické výrobky – pokud konzumujete tzv. „dia potraviny“ (dia sušenky, dia pečivo, dia kompoty, dia pivo, dia víno, dia limonády, dia čokolády) je třeba vybírat podle typu umělého sladidla a složení.

Do jídelního lístku tyto výrobky často nezařazujeme pro vyšší energetický obsah a pro vyšší obsah tuků.

ROZDĚLENÍ STRAVY BĚHEM DNE

Jídelníček se rozděluje do 3 - 6 jídel denně dle individuálních potřeb.

V Nemocnici Písek, a.s. je strava diabetiků rozdělena následovně:

1. Snídaně: bílkovinná potravina + tmavý chléb nebo celozrnné pečivo

2. Dopolední svačina: ovoce nebo zelenina (je posíláno se snídaní)

3. Oběd: polévka, hlavní jídlo ve **FIT úpravě** (není-li domluveno jinak) : bílkovinná potravina + příkrm + vždy zelenina – tepelně zpracovaná jako součást hlavního jídla nebo čerstvá ve formě salátu nebo zeleninového obložení

4. Odpolední svačina: zakysaný mléčný výrobek (je posíláno s obědem)

5. Večeře: **FIT úprava** (není-li domluveno jinak) : bílkovinná potravina + příkrm + vždy zelenina nebo ovoce v případě studené večeře

6. **Druhá večeře: je podávána pouze individuálně, po domluvě s lékařem a NT**

Stravovací režim lze ve spolupráci s nutriční terapeutkou přizpůsobit zaměstnání i zálibám tak, aby to vyhovovalo Vašemu zdraví a abyste se cítili co nejlépe.
Mezi důležité součásti životosprávy patří úměrná fyzická námaha (plavání, turistika).
Pokud ke svému onemocnění ještě kouříte, značně zhoršujete svou zdravotní prognózu.

MOŽNOSTI VÝMĚNY POTRAVIN

Místo ¼ mléka můžete podat toto množství jiných potravin:
50g tvarohu, 50g taveného sýra, 1ks vejce, 50g netučné uzeniny.

Místo 50 (100)g tvarohu:
50 (100)g taveného sýra, 50 (100)g netuč. uzeniny, ½ (1)ks vejce.

Místo 70g libového masa:
100g netuč. uzeniny, 100g tvarohu, 2ks vejce.

Místo 100g libového masa:
100g netuč. uzeniny, 150g tvarohu, 2ks vejce a 40g sýra nebo netuč. uzeniny.

Místo 100g brambor:
130g bramb. kaše, 80g vař. těstovin, 70g vař. rýže, 90g vař. luštěnin, 70g bramb. knedlíků, 50g houskových knedlíků, 40g chleba (žemle).

Místo 150g brambor:
200g bramb. kaše, 120g vař. těstovin, 100g vař. rýže, 140g vař. luštěnin, 100g bramb. knedlíků, 70g houskových knedlíků, 60g chleba (žemle).

Zelenina v hodnotě 10g sacharidů:
130g celeru, 180g zelené fazolky (čerstvé nebo mražené), 300g zelené fazolky steril., 350g čerstvých hub, 70g zeleného hrášku (steril. nebo čerstvé), 300g chřestu, 150g kapusty, 200g kedlubny, 250g květáku, 120g mrkve, 250g zelené papriky, 120g pórku, 250g rajčat, 300g ředkviček, 120g červené řepy, 300g špenátu (syrový nebo mraž.), 200g červené zelí, 300g hlávkové zelí, 250g kyselé zelí, větší množství (400g i více) salátových okurek a hlávkového salátu.

Zelenina v hodnotě 15g sacharidů:
200g celeru, 250g zelené fazolky (čerstvé nebo mražené), 450g zelené fazolky steril., 500g čerstvých hub, 100g zeleného hrášku (steril. nebo čerstvé), 450g chřestu, 250g kapusty, 300g kedlubny, 400g květáku, 180g mrkve, 400g zelené papriky, 180g pórku, 400g rajčat, 450g ředkviček, 180g červené řepy, 450g špenátu (syrový nebo mraž.), 300g červené zelí, 450g hlávkové zelí, 400g kyselé zelí, větší množství (500g i více) salátových okurek a hlávkového salátu.

Ovoce v hodnotě 10g sacharidů:
50g ananasu, 120g angreštu, 40g banánu, 80g borůvek, 80g broskev, 80g brusinek, 120g citrónu, 100g grepu, 60g hruška, 70g jablko, 120g jahody, 90g kiwi, 100g mandarinek, 70g malin, 160g melounu, 80g meruněk, 60g nektarinek, 70g ostružin, 90g pomeranče, 70g rybíz červený, 50g rybíz černý, 60g rynglí, 60g třešní, 60g hroznové víno, 70g višní, 60g švestek.

Ovoce v hodnotě 15g sacharidů:
70g ananasu, 180g angreštu, 60g banánu, 120g borůvek, 120g broskev, 120g brusinek, 180g citrónu, 150g grepu, 90g hruška, 110g jablko, 180g jahody, 140g kiwi, 150g mandarinek, 110g malin, 240g melounu, 120g meruněk, 90g nektarinek, 110g ostružin, 140g pomeranče, 110g rybíz červený, 80g rybíz černý, 90g rynglí, 90g třešní, 90g hroznové víno, 110g višní, 90g švestek.

Potraviny v hodnotě 10g sacharidů:
20g dalamánku, 20g housky, 20g chleba (konzumní běžný), 25g Grahamův chléb, 25g chléb režný (pšeničnožitný), 15g křehký chléb, 10g kukuřičný křehký chléb, 15g těstoviny suché, 40g těstoviny vařené, 15g syrová rýže, 40g rýže vařená, 15g pšeničné vločky, 15g kroupy suché, 15g pohanka suchá, 15g jáhly suché, 15g čočka suchá, 45g čočka vařená, 15g hrách suchý, 40g hrách vařený, 15g fazole suché, 50g fazole vařené, 100g suchary, 15g mouka (pudinkový prášek), 20g sojová mouka, 35g bramb. knedlíků, 20g houskových knedlíků, 35g hranolek, 50g brambor, 40g bramboráku, 20g brambůrků, 100ml džus jablečný 100%, 300ml džus rajčatový 100%, 40g džem dia, 200g kompot dia, 50g kompot jablkový sladký, 15g slané kvekry, 50g oříšků, 200ml mléko, 150ml bílý jogurt, 120ml ovocného jogurtu, 500ml kefíru, 40g smetany v prášku, 200ml kysané smetany.

Váha zeleniny a ovoce se rozumí v syrovém stavu po očištění, váha masa a příkrmů je uváděna až po kuchyňské úpravě (není-li napsáno jinak).