

Vážený kliente,

nedílnou součástí léčby některých onemocnění je úprava životosprávy. Vhodně zvolená výživa je nutná jak v akutních stavech, tak u léčby chronických onemocnění. Dietetika je obor, který kopíruje vývoj a pokrok v medicíně. Námi publikované rady a doporučení by Vám měli usnadnit orientaci v léčebné výživě, odpovídající Vašemu onemocnění. Obsáhlejší informace lze čerpat z odborné literatury, které je na trhu dostatek.

## Výběr vhodných a nevhodných potravin u diabetes mellitus

Diabetes mellitus, neboli cukrovka je dlouhodobé onemocnění způsobené neschopností organismu hospodařit správně s cukrem (=glukózou). Cukrovka ovlivňuje nejen látkovou výměnu cukrů, ale i tuků. Je tedy onemocněním s vysokým rizikem vzniku srdečních a cévních onemocnění.

Dlouhodobě vysoká hladina krevního cukru se po čase může projevit onemocněním srdce, cév, očí, ledvin nebo nervů. Proto je pro diabetiky velmi důležitá jak léčba vysoké hladiny cukru v krvi, tak i léčba vysokého krevního tlaku a vysokých hladin tuků, zejména cholesterolu.

### Nevyhnutelná opatření:

Základní součástí léčby je vždy dodržování režimových opatření, mezi která patří dieta, pohybová aktivita, zanechání kouření a snížení tělesné hmotnosti o 5 – 10% pro obézní osoby a její udržení.

Rozeznáváme několik typů diet vhodných pro pacienty s cukrovkou. Diety se liší v množství přijímaných cukrů, tuků a bílkovin. Typ diety vám doporučí ošetřující lékař nebo nutriční specialista. Nezapomeňte, že dodržování správné diety je základem léčby, i když jste léčeni tabletami nebo inzulinem.

	VHODNÉ POTRAVINY	MÉNĚ VHODNÉ POTRAVINY	NEVHODNÉ POTRAVINY
<b>OBILOVINY</b>	celozrnné pečivo, žitné pečivo, ječný chléb, ovesná kaše, otruby	světlý chléb, veka, housky, rohlíky, pšeničná mouka, kukuřičné lupínky	sladké pečivo (Croissant), smažené pečivo (koblihy), dorty, zákusky
<b>MLÉČNÉ VÝROBKY</b>	mléko nízkotučné a zakysané, nízkotučné bílé jogurty, ovocné jogurty slazené výhradně umělými sladidly, nízkotučné sýry do 30% tuku v sušině, netučný tvaroh, tvarohové sýry (Žervé, Lučina), sýr cottage, olomoucké tvarůžky	sýry do 55 % tuku v sušině - plísňové a zrající sýry (Niva, Hermelín), uzené sýry	plnotučné mléko, slazené jogurty, smetanové jogurty a krémy, smetana, zakysaná smetana, šlehačka, smetanové sýry 70% tuku v sušině, tučný tvaroh
<b>MASO</b>	<b>bez viditelného tuku a kůže</b> králíci, drůbež (kuře, krůta), telecí, zvěřina, klokaní, pštrosí, ryby – mořské i sladkovodní	libové hovězí a vepřové maso (vepřová panenka, kýta, kotleta; hovězí svíčková, zadní, roštěnec), netučné uzeniny – šunka, dietní a drůbeží salámy a párky, uzená masa, zvěřina	tučná masa (vepřový bok), (kachna, husa), masa mletá kupovaná, trvanlivé uzeniny, paštiky, vnitřnosti (i drůbeží), jikry, mlíčí, kaviár, zabijačkové pochoutky – jitrnice, jelítky, tlačanky
<b>VEJCE</b>	vaječné bílky	samostatně max. - 2 ks na týden	vaječné žloutky

<b>TUKY</b>	tuky (volné + vázané v potravinách) – tvoří maximálně 30% z celkového energetického příjmu – <b>1g tuku – 38 KJ</b>	olivový olej, řepkový olej, sezamový olej, některá rostlinná másla (např. Flóra light, Perla Tip, Rama Harmonia a Rama Linie), nízkotučné pomazánky z rostlinných tuků (Creme Bonjour), rybí tuk, máslo	sádlo, slanina, škvarky, vypečený tuk, ztužené tuky, kokosový a palmový olej, tuky neznámého složení
<b>ZELENINA</b>	ostatní druhy	mrkev, hrášek, zelené fazolky, červená řepa, celer – při vyšší konzumaci než 200g uvedené zeleniny na porci se tato musí započítat do celkového příjmu sacharidů na den	smažená zelenina, zahuštěná zelenina
<b>LUŠTĚNINY</b>	fazole, hrách, čočka, sója – nutno započítat do denního příjmu sacharidů		
<b>OVOCE</b>	ostatní druhy, veškeré ovoce (vyjma citrónů) je potřeba započítat do denního příjmu sacharidů	banány, hroznové víno, ryngle, švestky, hrušky, cukrový meloun	datle, fíky, kandované ovoce, sušené ovoce, sladké kompoty, džemy, marmelády
<b>OŘECHY A SEMÍNKÁ</b>	dýňová, sezamová a slunečnicová semínka, stromové ořechy (mandle, pekanové, vlašské, lískové, para) - pozor na jejich vysokou energetickou hodnotu		kokos, solené a pražené ořechy
<b>SLADKOSTI</b>		DIA cukroviny slazené fruktózou nebo sorbitolem	cukrovinky slazené řepným a třtinovým cukrem – čokolády, zmrzlina....
<b>NÁPOJE</b>	čistá voda, voda s citrónem, bylinné a ovocné čaje neslazené, sodová voda, stolní vody bez příchuti, neslazené minerální vody, káva překapávaná nebo rozpustná s kofeinem (max. dva šálky denně), káva bez kofeinu	vodou ředěné 100% džusy v poměru 3 díly vody a 1 díl džusu, light nápoje, vinný střík v poměru 3 díly vody a 1 díl suchého vína	alkoholické nápoje (víno, pivo, destiláty), neředěné 100% džusy, nektary, sladké nápoje (Fanta, Kofola, Sprite...)

<b>POLEVKY</b>	nezahuštěné vývary z masa a zeleniny	polévky luštěninové, zeleninové zahuštěné malým množstvím mouky a lisovanou zeleninou	krémové polévky, polévky zahušťované jíškou nebo smetanou
<b>PŘÍKRMY</b>	pšeničné těstoviny, rýžové nudle, brambory vařené / dušené / pečené na sucho / zapékané / plněné masem nebo zeleninou, rýže, luštěniny	knedlíky houskové / bramborové / krupicové, krupicové placičky a noky, bramborová kaše	Bramboráky, ostatní úpravy na větším množství tuků
<b>BEZMASÁ JÍDLA</b>	brambory s tvarohem, těstoviny s tvarohem / se sýrem / s rajčím, luštěniny,	krupicová, rýžová kaše, žemlovka, palačinky na sucho	
<b>OMÁČKY</b>		omáčky zeleninové zahuštěné malým množstvím mouky (rajská, pažitková)	omáčky zahušťované moukou a smetanou (houbová, svíčková, koprová)
<b>KOŘENÍ A DRESINKY</b>	zelené natě (petrželová, celerová, pažitka, libeček), kmín, fenykl, majoránka, paprika sladká, muškátový oříšek, bobkový list, pepř, atd., kečup, hořčice	ostré koření, jogurtové a bylinkové dresinky	Směsi koření s glutamátem sodným, majonézy, tatarské omáčky
<b>TEPELNÁ ÚPRAVA JÍDEL</b>	vaření, dušení, pečení na sucho, zapékání, úpravy v horkovzdušné a mikrovlnné troubě, opékání, úpravy na pečicí folii	grilování	smažení a pečení na tuku