



# Výživová doporučení

pro osoby s poruchou glukózové tolerance, ohrožené onemocněním cukrovkou

Porucha glukózové tolerance je stav, kdy se cukr v krvi po jídle pomaleji zpracovává a k dosažení jeho normální hodnoty (4-7 mmol/l) je třeba delšího času. Lidé s poruchou glukózové tolerance mohou onemocnět cukrovkou.

Oproti obecným výživovým doporučením je třeba dodržovat několik zásad navíc.

- Příjem stravy rozdělíme do **5-6 stejných dávek**.
- Pokud trpíme **obezitou, snížíme hmotnost** – je doporučováno 0,5 kg za týden.
- **Omezíme příjem tuků a potravin obsahujících tuk** (tučné mléčné výrobky, tučné mléko, smetana, šlehačka, tučná masa, uzeniny, paštiky, mletá masa, máslo, sádlo).
- **Omezíme příjem jednoduchých cukrů** (slazené nápoje, cukr, ovocné šťávy, sladkosti, alkohol, sladká jídla).
- **Nepoužíváme dia výrobky a dia potraviny** (obsahují příliš tuku a cukr, nahrazující běžný cukr řepný, obsahuje stejné energie).
- **Omezíme potraviny z bílé mouky** (bílé pečivo, chléb, rýžové sušenky, veka), těstoviny a brambory.
- **Zvýšíme příjem potravin bohatých na škrob a vlákninu** (tmavý chléb, luštěniny, neloupaná rýže). Vláknina zpomaluje vstřebávání cukrů, brání výkyvům hladiny krevního cukru a snižuje hladinu krevních tuků.
- **Zelenina a ovoce** by se měly objevit u každého jídla.
- **Zvýšíme příjem ryb, ořechů a semen**.
- **Dodržujeme pitný režim** - nejméně 2 litry tekutin denně.
- **Alkoholické nápoje nejsou doporučovány**.



# Doporučení

pro správnou výživu ve vyšším věku

K udržení dobrého fyzického a psychického stavu i ve vyšším věku je nutná vyvážená a pestrá strava doplněná dostatkem nápojů. Důležitá je i přiměřená fyzická aktivita s dostatečným odpočinkem a kvalitním spánkem. **Připravili jsme pro vás tato doporučení pro správnou výživu.**

- Jídlo má být **chuťově bohaté, pestré, přiměřeně okořeněné a dobře upravené**. Nepřipravujeme jedno jídlo ve velkém množství a nejíme je celý týden.
- Nezapomínáme na **zeleninu a ovoce**. Obsahují vlákninu a vitaminy.
- Zařazujeme do jídelníčku denně **mléko, zakysané výrobky, sýry, tvaroh a jogurty**. Obsahují vápník a bílkoviny. Nenakupujeme odtučněné mléčné výrobky.
- **Maso** se má objevit na stole nejméně 1x za den (kvalitní libová i prorostlá masa, drůbež, zvěřina, ryby). Uzeniny si můžeme dopřát 1-2x za týden. Maso obsahuje bílkoviny.
- **Chléb, obiloviny, brambory, rýže, luštěniny** slouží jako zdroj energie, vlákniny, vápníku, železa a vitamínu B. Tyto potraviny zařazujeme ke každému hlavnímu jídlu. Při pečení a výběru pečiva dáváme přednost žitné mouce před pšeničnou.
- **Večje** jíme 3-4 týdně. Obsahují lehce stravitelné bílkoviny.
- **Zákusky, sladká jídla, sladké kompoty a zmrzliny** si můžeme dopřát, ale ne příliš často. Cukr je zbytečně bohatým zdrojem energie a jeho nadbytek vede k obezitě.
- **Ve stáří** je snižený pocit žízně, proto dbáme na **pravidelný pitný režim**. Pijeme nejméně 1,5 l tekutin denně. Nejvhodnější je pitná voda. Minerální vody se musejí střídát. Perlivé nápoje nejsou vhodné, mohou nadýmat a zhoršovat trávení. Vhodné jsou také ovocné a bylinné čaje, zelený čaj, čerstvé zeleninové a ovocné šťávy a málo slazené džusy. Pokud nemáme vzhledem ke zdravotnímu stavu zakázaný příjem alkoholu, můžeme vypít pro zvýšení chuti 1 pivo (0,5 l), nebo 2 dcl vína, nebo 5 cl (malá likérová odlivka) tvrdého alkoholu denně.
- **Doporučené denní dávky živin pro lidi starší 65 let jsou:**  
Energie 1900 kcal/7980 kJ, bílkoviny 65 g, tuky 55 g, sacharidy 290 g, vláknina 30 g, vitamin C 100-150 g za den.

