6 JEDNODUCHÝCH PRAVIDEL,

KTERÁ VÁM STAČÍ, ABYSTE JEDLI DOBŘE A ZDRAVĚ PŘI ONEMOCNĚNÍ DIABETEM 2. TYPU.

DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ SACHARIDŮ

NA DEN JE 150–200 G. KROMĚ SACHARIDŮ JE POTŘEBA MYSLET NA OBSAH TUKŮ.

DIABETES NEZMIZÍ,

TO ALE NEZNAMENÁ, ŽE SE MUSÍTE VZDÁT JÍDEL, KTERÁ MÁTE RÁDI.

JEZTE LÉPE

PŘI ONEMOCNĚNÍ DIABETEM

Zkuste to jinak

Diabetolog často vidí váš jídelníček. A přestože se o tom, jak se máte stravovat, napsalo mnoho, realita je jiná. Většinou se stravujete zkrátka „po česku". A proč ne? Je to správně, pokud jednotlivá jídla a celkový denní příjem sacharidů nepřekročí doporučenou hodnotu (denní dávka sacharidů je 150–200 g). Zařadíte-li do jídelníčku zeleninu místo ovoce, tučné maso a sýry nahradíte méně tučnými, budete se dostatečně hýbat, pak si můžete dát i svá oblíbená jídla.

Šest jednoduchých pravidel, na která není dobré zapomínat

1. Hmotnost příloh by měla být 150–200 g na porci a samozřejmě ji vážíme až po uvaření.
2. Uzeniny a maso s vyšším obsahem tuku nahraďte méně tučnými.
3. Čerstvou zeleninu můžete jíst bez omezení, přidávejte si ji k hlavním jídlům nebo si ji dejte na svačinu.
4. Ovoce si můžete dát 1–2 kusy denně (do 100 g hmotnosti) a raději dopoledne.
5. Vynechejte slazené nápoje, smažená a tučná jídla.
6. Dostatečně se hýbejte, alespoň 30 minut denně (např. procházka).

X Křížek označuje jídla s vyšším obsahem tuku.

SNÍDANĚ

Nezačínejte den špatně. Vaše snídaně má obsahovat **40–50 g sacharidů**. Zdroj sacharidů u snídaně je nejčastěji pečivo. Doporučuje se 1–2 plátky chleba, 1–2 rohlíky, 2–3 ks knackebrotu nebo 4 lžíce ovesných vloček. Pozor na tuky obsažené v paštikách, uzeninách a sladkém pečivu (např. loupáky, vánočka apod.).

1 plátek chleba, máslo, šunka 2–3 plátky, 1 vajíčko **25 g sach.**	2 plátky chleba, žervé/lučina, zelenina **50 g sach.**	1 plátek chleba, 3 ks párků, 1 porce hořčice **30 g sach.**	1 rohlík, máslo, 1 porce medu **35 g sach.**	1 rohlík, 1 porce paštiky, zelenina **25 g sach.**
2 rohlíky, paštika, zelenina **50 g sach.**	2 plátky chleba, máslo, sýr 4 plátky **50 g sach.**	1 plátek vánočky, máslo **28 g sach.**	1 plátek chleba, míchaná vejce 3 ks, zelenina **25 g sach.**	3 ks knackebrotu, máslo, šunka 2 plátky, sýr 2 plátky **18 g sach.**
1 plátek chleba, máslo, džem **31 g sach.**	4 lžíce ovesných vloček, bílý jogurt, 1/2 jablka **43 g sach.**	Porce müsli 30 g, bílý jogurt **40 g sach.**	2 loupáky, máslo **44 g sach.**	1 plátek bábovky **30 g sach.**

POLÉVKY

Běžná porce polévky je 250 ml.
Zdrojem sacharidů v polévce jsou brambory, nudle a jiné těstoviny nebo jíška. Pokud je polévka součástí oběda, vynechejte pečivo. Pozor na obsah tuků.

Kuřecí vývar s masem, nudlemi, zeleninou 8 g sach.	Bramboračka 17 g sach.	Gulášová polévka 16 g sach.	Hovězí vývar bez nudlí 0,3 g sach.	Hrachová polévka 20 g sach.
Dršťková polévka 7 g sach. x	Zelňačka s klobásou a bramborami 40 g sach.	Kulajda s hřiby a smetanou 22 g sach. x	Frankfurtská polévka s párkem 16 g sach. x	Čočková polévka 42 g sach.

OBĚDY

Na oběd má být porce **sacharidů do 60 g**, a to včetně **sacharidů v polévce**. Zdrojem sacharidů jsou hlavně přílohy včetně těstovin a luštěnin (doporučuje se 150–200 g přílohy na porci). Pozor na smažená a tučná jídla.
Zkuste nahradit tučné maso méně tučným, hranolky vařeným bramborem apod.

Vepřový řízek 150 g, bramborová kaše 170 g, okurka 55 g sach. x	Pečené kuře 200 g, brambory vařené 200 g 37 g sach.	Špagety 150 g s ml. masem a rajčatovou omáčkou 150 ml 57 g sach.	Sekaná 190 g s vařeným bramborem 200 g 48 g sach.	Šunkofleky 200 g, kyselá okurka 58 g sach. x
Svíčková 150 g, 2 houskové knedlíky 52 g sach. x	Rajská omáčka 150 ml, 2 houskové knedlíky 55 g sach.	Španělský ptáček 200 g s rýží 150 g 50 g sach.	Dušená játra 140 g, s vařenou rýží 200 g 56 g sach.	Vepřová kotleta 150 g, hranolky 150 g 52 g sach. x
Přírodní kuřecí plátek 200 g, s bramborem 200 g 37 g sach.	Maso na česneku 200 g, špenát, 4 bramborové knedlíky 40 g sach.	Luštěniny 150 g (čočka, fazole, hrách) s párkem a vejcem 35 g sach.	Kynuté ovocné knedlíky 2 ks s tvarohem 45 g sach.	Smažený sýr 150 g, hranolky 100 g 62 g sach.

VEČEŘE

Večeře má obsahovat **do 60 g sacharidů**. Platí stejná pravidla jako u snídaně a oběda (přílohy 150–200 g, pečivo 1–2 plátky). Opět myslete na obsah tuků v jídle. Zkuste variantu bez příloh (maso se zeleninou apod.).
Nedoporučuje se 2. večeře.

Kuřecí přírodní plátek se zeleninou (okurka, paprika, rajčata) 5 g sach.	Sýrový talíř, šunka, zelenina, 1/2 bagety 36 g sach.	Zeleninový salát, mozzarella, 1/2 bagety 38 g sach.	Bramboráky pečené v troubě 200 g 34 g sach.	Chlebíček se šunkou 3 ks 45 g sach.

SVAČINA

Svačina není nutná, ale pokud máte hlad, hlavně se nedojídejte sladkým. Zkuste zeleninu, šunku, sýr, maso (pokud možno bez pečiva, případně maximálně 1/2 kusu pečiva). Svačina má obsahovat **do 15 g sacharidů** na porci.
Sladká svačina, jako je 100 g bábovky, koláčku nebo buchty, obsahuje 45–58 g sacharidů.

50 g šunka, 50 g sýr, 2 ks rajčat 2 g sach.	Malý kus čerstvého ovoce 12 g sach.	Zelenina 200 g (rajčata, paprika, okurka) 5 g sach.	Porce ořechů 30 g 5 g sach.	Štrúdl jablečný 100 g 28 g sach.

MUDr. Katarína Halčiaková, EUC klinika Praha, ve spolupráci se společností sanofi

MAT-CZ-2100368 – 2.0 – 12/2022