

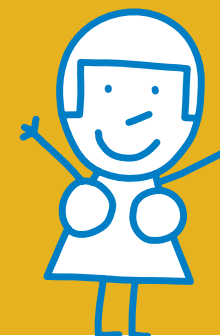
Daniela Stříbrná
MUDr. Jana Urbanová
MUDr. Jan Brož

Dieta a inzulín trochu jinak

DODRŽOVÁNÍ
PRAVIDEL =



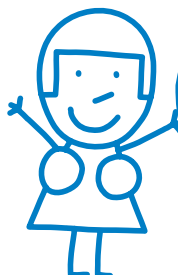
SACS.DIA.14.12.0030a



Daniela Stříbrná
MUDr. Jana Urbanová
MUDr. Jan Brož

Dieta a inzulín trochu jinak

Ilustrace Lukáš Urbánek



Publikaci podpořila společnost sanofi-aventis, s.r.o.

Autor i vydavatel vynaložili značné úsilí, aby informace o léčivech, technických prostředcích i postupech odpovídaly stavu znalostí v době zpracování díla. Přesto za ně autor ani nakladatelství nenesou odpovědnost a doporučují řídit se pokyny uvedenými v příbalových letáčích léků a konzultovat veškeré postupy s ošetřujícím lékařem specialistou.

Autoři textu:

Daniela Stříbrná (*1992) pracuje jako kadeřnice v jednom z mladoboleslavských kadeřnických salónů. S diabetem se léčí od svých patnácti let a je si neustále vědoma určitých limitací, které jí onemocnění přináší. Zatímco však na počátku by svůj vztah k diabetu charakterizovala slovem „prát se“, nyní by to bylo spíše slovo „spolupráce“.

MUDr. Jana Urbanová (*1984) pracuje jako lékařka na diabetologickém oddělení 2. interní kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a podílí se zde na výuce studentů medicíny 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze. V současné době se věnuje výzkumu monogenního diabetu pod záštitou Centra pro výzkum diabetu, metabolismu a výživy při 2. interní klinice FNKV a 3. LF UK v Praze.

as. MUDr. Jan Brož (*1963) pracuje na Interní klinice 2. LF UK a FN Motol v Praze, kde se zároveň podílí na výchově studentů medicíny. V předchozím období vedl po řadu let oddělení věnované léčbě diabetu na 2. interní klinice FNKV Praha. Je autorem mnoha knih určených pro pacienty s diabetem, předsedou redakční rady časopisu Diastyl, zakladatelem diabetologického portálu Diacentrum.cz a spolukoordinátorem mezinárodního charitativního projektu polikliniky v nepálském Káthmándú. Je členem výboru České diabetologické společnosti ČLS JEP.

Záštitu nad projektem převzalo



Další informace o diabetu naleznete na internetovém portálu
www.diacentrum.cz

Illustrations © Lukáš Urbánek

Cover © Silvie Klempererová

© Daniela Stříbrná, Jana Urbanová, Jan Brož

ISBN 978-80-87630-16-7

Obsah

Úvod	
Kapitola 1:	Ráno začíná snídání 6
Kapitola 2:	Svačina je otázkou volby 17
Kapitola 3:	Klidný oběd v práci 20
Kapitola 4:	Odpolední svačina může být nezbytná 25
Kapitola 5:	Večeře jedna, večeře dva? 30
Kapitola 6:	V noci v pohodě 33
Kapitola 7:	Není ráno jako ráno 37
Kapitola 8:	Běžný den v práci 40
Kapitola 9:	Večerní pohoda doma 43

Úvod

Vážení čtenáři,

jak jistě všichni víte, správné stravování je neodmyslitelnou součástí léčby diabetes mellitus. Porušování diabetické diety je častou příčinou frustrace z kolísání glykemií během dne, jež v delším časovém horizontu nezřídkda vede k horší kompenzaci diabetu a tím i k rozvoji jeho komplikací.

Diabetická dieta v zásadě vychází z doporučení racionální výživy, má však i jistá specifika, která budou v textu zmíněna. Jedním z nich je především nutnost počítat množství sacharidů v jídle. Bez znalosti této hodnoty je velmi obtížné nalézt správnou dávku inzulínu. Ze zkušenosti našich pacientů víme, že ono počítání sacharidů je složité a ve skutečném životě obtížně realizovatelné.

Proto jsme využili erudici, entusiasmus a nadání jedné naší zkušené a stran výsledků léčby také úspěšné pacientky a společně s ní jsme se pokusili její praktické zkušenosti a postupy přenést do knižní podoby. V knize tak naleznete vyprávění o tom, jak se právě

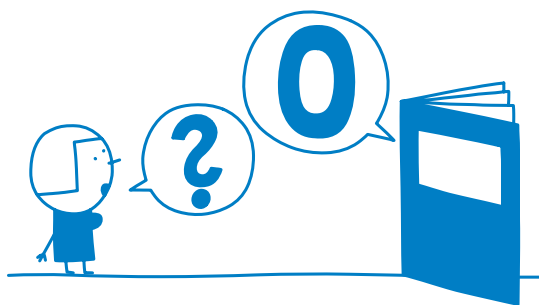
ona pacientka potýká (nejen) s dietními aspekty léčby cukrovky, doplněné o naše rady a komentáře. Věříme, že vám kniha přiblíží řadu věcí týkající se diabetické diety, a hlavně, že se vám je podaří začlenit do vašeho života.



Spoluautoři

Během víkendového setkání s novými a méně zkušenými diabetiky se zrodila myšlenka na vytvoření malé knížky, která by ostatním pacientům s diabetes mellitus 1. typu zprostředkovala mé zkušenosti s léčbou cukrovky, především pak s diabetickou dietou. Impulzem k ní bylo zajímavé povídání se skupinou mladých diabetiků, kteří se o svém onemocnění teprve dozvídali. Na něj mě přizval můj diabetolog, který mne požádal, zda bych se nepokusila novým diabetikům předat některé své zkušenosti.

Povídání o mých strastiplných diabetických začátcích, tápání i vzpomínkách na první diabetické lekce, kterých jsem se účastnila tak jako nyní moji posluchači, ale i jejich zvědavé otázky, daly za několik měsíců vzniknout této knize, jež svým rozsahem nakonec převýšila mé původní očekávání.

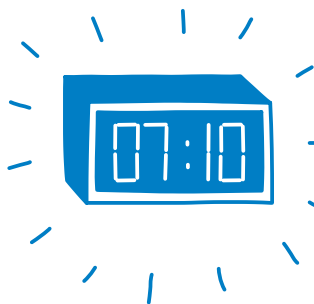


S velkou radostí vám se spoluautory představuji knihu, která je souhrnem mých myšlenek, pocitů a přemítání o tom, jak se s cukrovkou co nejlépe vyrovnat. Doufám, že vám kniha poskytne odpovědi na otázky, na které jste dosud neznali odpověď, a bude vám dobrým průvodcem k dosažení těch nejlepších výsledků léčby.

Daniela Stříbrná

RÁNO ZAČÍNÁ SNÍDANÍ

Nevím, jak dlouho mi budík na nočním stolku zvonil přímo u hlavy, ale blikající číslice na displeji v ranním šeru mého pokoje ukazuje už deset minut po sedmé. „To není na pondělní ráno úplně zlé“, pomyslím si. Pomalu se protáhnu a pak raději bezmyšlenkovitě vstanu z postele. O něco rozhodněji zamířím přímo do koupelny. Zatímco si čistím zuby, žaludek mi hlasitě oznamuje, že je načas se konečně najíst. Přemýšlím nad tím, co jsme se spolubydlící Kamilou předchozí den vlastně nakoupily.



Kamila je má dobrá kamarádka. Známe se už od základní školy. Asi před půl rokem jsme se spolu přestěhovaly do většího města za práci a také našly společný podnájem. Kamila patří k nejstarostlivějším lidem na světě. Poté, co se u mě objevila cukrovka a já začala zápasit s diabetickou dietou a inzulínem, mě nekompromisně hlídala a zkoušela, zdalipak mám předem spočítané všechny sacharidy v každém jídle a jestli jsem si už konečně zapamatovala svůj inzulín-sacharidový poměr, který jsme spolu s mým diabetologem v nemocnici spočítali.

INZULÍN-SACHARIDOVÝ POMĚR

Inzulín-sacharidový poměr je číslo vyjadřující, jaké množství sacharidů (v gramech) pokryje jedna jednotka inzulínu aplikovaného před jídlem. U každého pacienta s diabetem se tento poměr různou měrou liší v závislosti na jeho aktuální tělesné hmotnosti a celkovém množství inzulínu, který za den potřebuje (při takovém množství jeho glykémie dosahují cílových hodnot). ISP se může lišit i u téhož pacienta v závislosti na denní době (např. ráno a večer).

ISP =

6,2× tělesná hmotnost (v kg)

celková denní dávka inzulínu (součet všech bolusových dávek a dávky bazální za celý den, v jednotkách inzulínu)

Jako bolusové dávky označujeme dávky „denního“ inzulínu, aplikovaného před každým jídlem. Dávka bazální představuje množství „nočního“ inzulínu, aplikovaného obvykle jednou denně před spaním.

Ne u každého pacienta tento vzorec funguje. Existuje řada pacientů, u kterých vypočtené dávky inzulínu s pomocí ISP nejsou přesné a nelze je proto používat. Někdy lépe funguje jednodušší vzorec:

500

celková denní dávka inzulínu (součet všech bolusových dávek a dávky bazální za celý den, v jednotkách inzulínu)

Celková denní dávka inzulínu by měla odrážet takovou potřebu inzulínu, při které je dosahováno velmi uspokojivé glykemické kompenzace. V každém případě je třeba mít správně spočítané množství sacharidů v jídle.

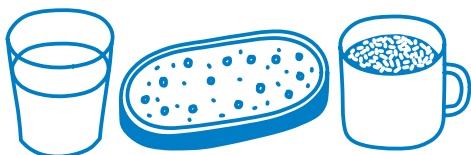
Doporučujeme nejprve ISP prodiskutovat s ošetřujícím lékařem.



Po několika týdnech marného odhadování Kamila na lednici a spíž vyvěsila seznam všech mých nejoblíbenějších potravin s přesným obsahem sacharidů, než aby čelila mému zoufalému pohledu, kdykoliv jsem neznala správnou odpověď a ona byla doslova nucena odtrhnout mi jídlo od pusy. S tímto seznamem to šlo mnohem snáz. Když jsem si chtěla vzít například z lednice jablko, jen jsem

koukla na seznam připevněný na dveřích oznamující, že jedno menší jablko má 15 g sacharidů.

PŘÍKLAD MALÉHO JABLKA (velikost v cm)



Z praktického hlediska jsme ve většině případů na seznam dávaly přibližně taková množství potravin, která obvykle sním (jako například krajíc chleba, 2 dcl mléka, 1 hrnek [1,5 dcl] rýže atd.). Pro tyto účely jsme všechny potraviny zvážily a také přeměřily objem všech hrnků a sklenic, které doma používáme.



SEZNAM MÝCH NEJOBLÍBENEJŠÍCH POTRAVIN

Potravina	Hmotnost	Množství sacharidů	ISP (1 j:10 g)
Jablko	Kus – 100 g	15 g	1–2j
Banán	Kus – 120 g	15 g	1–2j
Rohlík	40 g	21 g	2j
Chleba	Krajíc – 50 g	23 g	2j
Marmeláda	Lžíce – 25 g	13 g	1j
Ovocný jogurt	150 g	13 g	1j
Mléko polotučné	200 ml	9 g	1j
Brambory vařené	100 g	16 g	2j
Rýže bílá	100 g	28 g	3j
Těstoviny	100 g	28 g	3j

Nutno podotknout, že zaznamenat svůj inzulín-sacharidový poměr do další kolonky vedle množství sacharidů byl naopak můj nápad. I když vím, že odhadování dávky inzulínu s ním není úplně přesné, dodává mi větší pocit jistoty v situacích, kdy si nejsem jistá, kolik inzulínu ke konkrétnímu jídlu vlastně podat. Se seznamem neustále na očích mi tak nedá žádnou práci zjistit, že na jedno malé jablko připadne přibližně 1,5j inzulínu. Protože tělo je ráno na inzulín o něco méně citlivé než večer, počítám na ranní porci jablka až 2j inzulínu a večer naopak méně, asi 1j. Ne vždy to ovšem tak snadno funguje, často se mi stalo, že se mé tělo chovalo zcela nepředvídatelně.



MŮJ INZULÍN-SACHARIDOVÝ POMĚR (ISP):

(moje tělesná hmotnost)

$$6,2 \times 60 \text{ kg}$$

$$8j + 8j + 6j + 14j$$

(součet všech dávek inzulínu za jeden den)

= 10... tedy na 10g sacharidů je třeba 1j inzulínu

$$6,2 \times \text{___} \text{ kg}$$

$$(\text{___}j + \text{___}j + \text{___}j + \text{___}j)$$

= ___ g sacharidů: 1j inzulínu

Během několika dalších týdnů jsem se už na vyvěšený seznam nemusela vůbec dívat, své „favority“ jsem měla co do obsahu sacharidů v malíčku. Vzpomínám si na sestru Martu, která mi ještě v nemocnici také doporučovala podobný seznam vytvořit. Tehdy jsem se však mylně domnívala, že si budu schopna obsah sacharidů ve všech potravinách zapamatovat. Ale jak řekla Kamila: „Tohle je tvá jistota. Až tě budu zase zkoušet, máš se hned kam podívat“. Nakonec jsem si podobný seznam vyvěsila i na lednici do práce. Kolegyně v salónu si k nim pak dopsaly energetický obsah, aby prý „měly taky nějakou tu dietu“ a před létem „shodily pár kilo“. „To jsou mi starosti“, povzddechla jsem si tehdy pro sebe.

TO JSOU MI
STAROSTI!



SEZNAM MÝCH NEJOBLÍBENEJŠÍCH POTRAVIN-V PRÁCI NAŠICH

Potravina	Hmotnost	Množství sacharidů	ISP (1 j:10 g)	Energie	Tuky
Rohlík celozrnný	60 g	33 g	3j	165 kcal	1,2 g
Houska	50 g	30 g	3j	143 kcal	0,5 g
Tvrdý plátkový sýr	1 plátek – 17 g	–	–	40 kcal	(30%) 2,3 g
Šunka drůbeží	1 kolečko – 10 g	–	–	17 kcal	0,7 g
Pomeranč	1 kus – 150 g	17 g	2j	70 kcal	–
Müsli tyčinka čokoládová	1 balení – 20 g	13 g	1j	78 kcal	1 g
Kefír jahodový	450 g	50 g	5j	292 kcal	4 g



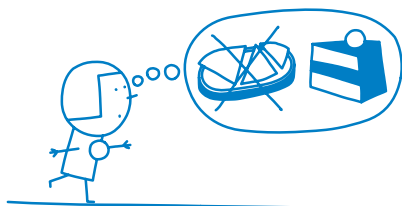
ENERGIE POTRAVIN:

Lidské tělo je velmi důmyslný systém, jenž pracuje prakticky bez přestání po celý náš život. energii pro svou činnost čerpá z **potravy**. Ta se ukrývá ve všech třech základních typech živin – sacharidech, tucích i bílkovinách. Energeticky nejhodnotnější jsou tuky. Stejně množství tuků má až dvakrát více energie než stejné množství sacharidů nebo bílkovin (1 g tuků poskytuje 9 kcal [37 kJ] energie, zatímco 1 g sacharidů i bílkovin 4 kcal [17 kJ]). energii vyjadřujeme obvykle v jednotkách kaloriích (kcal) nebo joulech (kJ) – 1 kcal = 4,185 kJ.

Na „běžný provoz“ (tj. např. na látkovou přeměnu, regeneraci a spánek) potřebujeme přibližně do **70 kcal (300 kJ) energie na hodinu**, při drobných aktivitách (čtení, vaření, řízení automobilu) spotřebujeme do **90 kcal (400 kJ) energie za hodinu**. S mírou aktivity spotřeba energie roste.

Náš denní energetický příjem by měl odviset od pohlaví, věku, výšky a hmotnosti či denní aktivity, a měl by být minimálně vyrovnaný s naším energetickým výdejem. V průměru se potřeba energie získaná z potravy na den pohybuje mezi **2200–2700 kcal (9240–11 340 kJ) u dospělých mužů a 1800–2200 kcal (7560–9240 kJ) u dospělých žen**.

Toto množství energie by mělo být hrazeno z **50–55 % sacharidy**, z **30–35 % tuky** a z **10–15 % bílkoviny**.



Zatím co se tiše plížím do kuchyně, abych nezbudila spolubydlící, přemýšlím, co si dám dnes k snídani. Obložený chleba se šunkou a sýrem jako včera rovnou zavrhnu, dnes mám chuť na něco sladkého.

Jednou z pozitivních věcí, které jsem se o dietě diabetika naučila, je, že „sladké“ (zejména „klasický“ řepný cukr) není třeba z jídelníčku úplně vyřazovat, pakliže jich není přes míru, umím v nich spočítat množství sacharidů a neopomenu si k nim píchnout adekvátní dávku inzulínu. A hlavně – jak říká i má babička – pokud si vyberu „ten správný typ cukru“. Jelikož má babička cukrovku 2. typu, naučila mě několik receptů, po kterých mi glykémie nevystřelí do závratných výšin (jak vždy také poznamená: „Kde by pán Bůh uviděl tvůj sladký hřích“). Tak například koláče pečeme převážně z tvarohového těsta, bílou mouku nahrazujeme celozrnnou a sladíme jen přírodními sladidly, jakými jsou agáve či javorový sirup. Jednou mě babička dokonce poprosila, abych ji „našla na internetu, co je to ta stévie“, že prý sousedka říkala, že je sladší než klasický bílý cukr a přitom nezvedá hladinu krevního cukru. Od té doby, co jsme tuto rostlinku vyzkoušely, na ni nedáme dopustit (navíc – dá se s cukrem i kombinovat).

Můj pan doktor mi navíc říkal, že 30 g řepného cukru na den je absolutní maximum, které si mohu dopřát, nejlépe však je si ho zcela odepřít. Když pak viděl můj výraz smutného dítěte, který mám dobře natrénovaný, tak se svolil tolerovat mi i tu nejvyšší denní dávku – oněch 30 g.

ZDRAVÉ SLAZENÍ:

Tradiční sladidla v podobě řepného – bílého cukru (též tzv. rafinovaný cukr získávaný z cukrové řepy), lze nahradit zdravějšími a pro tělo přínosnějšími **přírodními sladidly**, jakými jsou obilné slady či sirupy. Tato sladidla nejsou chemicky zpracovávána, a proto si uchovávají mnoho cenných látek a vitamínů, navíc mají nízký glykemický index (GI, viz str. 9). Mezi taková sladidla patří:

Obilný slad – pšeničný, ječmenný, kukuřičný či rýžový. Skládá se převážně ze sladového cukru maltózy a polysacharidů, které se pomalu štěpí, a tudíž nezvyšují prudce glykémii. Kukuřičné a rýžové sirupy jsou vhodné i pro pacienty alergické na lepek.

Javorový sirup – získávaný z mízy javoru.

Sirup z agáve – přírodní sladidlo na bázi fruktózy získaný ze stejnojmenného kaktusu.

Stévie – rostlina se 100–200× sladší chutí než běžný cukr.

Řřtinový cukr lze považovat také za zdravější alternativu sladidel, a to díky obsahu zbytkové melasy, která není na rozdíl od bílého cukru odstraněna. Tento přírodní cukr si proto ponechává řadu důležitých minerálů a vitamínů.

	<i>Energetická hodnota ve 100g</i>	<i>Množství sacharidů ve 100 g (z toho přibližně glukózy)*</i>
Ječný sirup	291 kcal (1218 kJ)	92 g (11 g)
Javorový sirup	333 kcal (1392 kJ)	83 g (59 g)
Sirup z agáve	304 kcal (1292 kJ)	75 g (15 g)
Stévie (95% extrakt)	394 kcal (1650 kJ)	98 g
Třtinový cukr	386 kcal (1615 kJ)	Cca 95 g (dle údajů výrobce)

*Přesný obsah glukózy je nutné ověřit z údajů uvedených výrobcem

Množství sacharidů v koláči obvykle počítá můj starší bratr, který – jak říká – „nemusí být matematický génius, aby to prostě dokázal jednoduše vypočítat“. Vezme si recept, a co obsahuje sacharidy (mouka a cukr, popřípadě ovoce), sečte dohromady. Koláč se poté rovnoměrně rozdělí do minimálně osmi dílů, kdy se tedy celkový obsah sacharidů počtem dílů podělí. Tak vím, kolik má jedna porce koláče sacharidů.



TVAROHOVÝ ŠPALDOVO- KUKUŘIČNÝ KOLÁČ

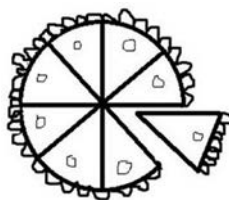
Ingredience:

- 50 g celozrnné hrubé špaldové mouky
- 50 g instantní kukuřičné polenty
- 2 lžičky kypřicího prášku
- ½ lžičky mleté vanilky
- 250 g tvarohu
- 80 g másla
- 1 velké nebo 2 menší vejce
- 100 ml sirupu z agáve
- 2 lžice citronové šťávy
- 150 g ovoce (třešně)



Množství sacharidů

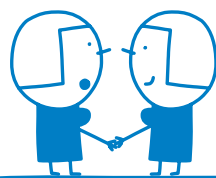
38 g
39 g
–
–
10 g
–
–
96 g
–
22 g



*205 g sacharidů
v celém koláči*

*26 g sacharidů
v 1 porci koláče*

Zálibně se podívám na poslední kousek bábovky, kterou jsme o víkendu pekli. Jeden dílek (asi 50 g) jsme odhadli na 30 g sacharidů. „Tak fajn, ranní glykémie rozhodne!“ V rychlosti sama se sebou uzavřu sázku: 4–5 mmol/l si zaslouží ráno bábovku, glykémie nad 5 mmol/l nějakou zdravější alternativu (moje vlastní, a nutno dodat přísná pomůcka).



Popadnu glukometr a za chvíli už napjatě sleduji ubíhající vteřiny měření na displeji přístroje. Čtyři, tři, dva, jedna... 5,2 mmol/l. To je k vzteku. „No dobře, přenechám bábovku Kamile“, povzdychnu si otráveně, včera se po ní mohla utlouct. Na druhou stranu, probudit se s pěknou ranní glykemií je lepší pocit, než na pár vteřin cítit rozpouštějící se sladké těsto buchty v ústech. Nebo ne?

DOPORUČENÉ CÍLOVÉ HODNOTY GLYKÉMIÍ A GLYKOVANÉHO HEMOGLOBINU

	Výborná kompenzace	Uspokojivá kompenzace
Glykémie na lačno	4–5,5 mmol/l	5,5–7 mmol/l
Glykémie 2 h po jídle	5–7,5 mmol/l	7,5–9 mmol/l
Glykovaný hemoglobin (HbA _{1c})	< 45 mmol/mol	< 53 mmol/mol

DOPORUČENÉ MĚŘENÍ GLYKÉMIÍ

Vhodné je pravidelně a systematicky proměřovat glykémie před hlavními jídly, dále 1,5–2 hodiny po jídle, před spaním (před aplikací dlouhodobého inzulínu) a v průběhu noci (kolem 2.00 hodiny).

U méně zkušených diabetiků, zejména časně po zjištění cukrovky, je vhodné proměřovat glykémie vždy před jídly a před spánkem (v obdobích nalačno) a nejméně jednou týdně vždy po jídle. Zkušeným pacientům je doporučeno alespoň 1 až 2 měření denně (se systematickým střídáním doby měření nalačno i po jídle).



Nakonec si nachystám dva celozrnné rohlíky s máslem a marmeládou. Snídat ráno celozrnné pečivo mě naučila dietní sestra Marta. Prozradila mi, že celozrnné pečivo obsahuje na rozdíl od klasického bílého tzv. pomalé sacharidy, tedy složené cukry, které tělo tráví zvolna a které se tudíž i do krve vstřebávají pomaleji. Díky tomu se hladina krevního cukru tak rychle nezvedne.

To je prý po ránu důležité, protože v tuto denní dobu má glykémie tendenci sama o sobě stoupat rychleji vlivem vyplavených hormonů, které tělo probouzí. Ráno jsme díky nim na píchnutý inzulín méně citliví a glykémie tak může snadno vystřelit vzhůru. Proto na začátku dne můžeme inzulínu potřebovat více než večer, kdy je naše inzulínová citlivost lepší. Já to poznám tak, že na stejné množství sacharidů potřebuji ráno více inzulínu než večer.

Spočítat sacharidy ve snídani mi nezabere moc času. Celozrnné rohlíky kupujeme v místní pekárně pravidelně, a tak vím, že ve svých 40 gramech váhy ukrývají 22 g sacharidů. Jednou jsem také zašla do supermarketu, kde nejčastěji nakupujeme, a vyžádala si složení svých oblíbených pekařských výrobků. Chvilí jim to trvalo, ale pak s překvapením zjistili, že to opravdu v jejich dokladech existuje, a já obdržela přesné složení tamního pečiva. Překvapivé pro mě bylo, že některé „tmavé pečivo“ je ve skutečnosti jen přibarvováno karamellem a přitom neobsahuje žádnou celozrnnou mouku. Takovému druhu pečiva je lépe se vyhnout.

Co dál? Máslo sacharidy nemá. A marmeláda? To už je přece jenom trošku dřina. Ale naštěstí má každá dobrá marmeláda na obale napsané složení. Tam se dozvím, že ve 100 g obsahuje 52 g sacharidů. Naberu ze sklenice plnou lžíci sladké dobroty. Kolik to asi je? V mysli se mi náhle zjeví dietní sestra z nemocnice máchající lžící marmelády přímo před mýma očima. S důležitým výrazem mi opakovaně sdělovala, že jedna zarovnaná polévková lžíce unese až 25 g marmelády! To mi nadmíru stačí na oba dva rohlíky. Pokud je tedy ve



100 g marmelády 52 g sacharidů, v její 25 g, tedy čtvrtině tohoto množství, bude přesně 13 g sacharidů. Moje snídaně tedy bude dohromady obsahovat $22 + 22 + 13$ g sacharidů, 57 g sacharidů celkem. Naše bývalá učitelka matematiky by ze mě jistě měla velkou radost. Vrcholem mého matematického snažení je ještě domyslet dávku inzulínu. Při mém inzulín-sacharidovém poměru 1:10, tedy 1 j inzulínu na 10 g sacharidů, to dělá asi 6j.

„No, moment!“, zarazím se najednou. A co sklenice mléka? Na tu nesmím zapomenout. Jednou z častých chyb, kterých jsem se na začátku dopouštěla, bylo zapomínání na sacharidy v nápojích. Do sklenice o stejném objemu naliji 2 dcl polotučného mléka. Mléko mám ráda, proto si množství sacharidů v něm dobře pamatuji. Spíše ze zvyku pohlédnu na zadní obal krabice a ujistím se, že má skutečně ve 100 ml 10 g sacharidů. Fajn, tak to je dalších 20 g sacharidů. Celkem tedy 77 g sacharidů a přesně 7,7 j



inzulínu. „Já vím, já vím“, řeknu si pro sebe. Optimální je nepřekračovat 70 g sacharidů na jednu porci. Kdyby tu byla Kamila, určitě by mi velkou část namanázaného rohlíku, jak říká „pro jistotu“, s chutí ukousla. Pokud ráno nálož sacharidů náhodou přestřelím, pak raději chodím do práce o něco rychleji, po probuzení hladové svaly malý přebytek ochotně spálí. Jestliže však nejsem v kondici, vezmu si část snídaně s sebou do práce na svačinu.

Než se pustím do přípravy snídaně, píchnu si s předstihem do břicha 8 j inzulínu. Je přece ráno, tak si mohu dovolit o něco více, neb jak pravil můj lékař: „Ráno si klidně dopřejte o něco více. Myslím tím inzulínu, samozřejmě“.

SNÍDANĚ

2 celozrnné rohlíky (40 g kus) ... *dohromady 44 g sacharidů*
15 g másla ... *0 g sacharidů*
25 g marmelády (směs) ... *13 g sacharidů*
2 dcl mléka ... *20 g sacharidů*

Celkem: 77 g sacharidů
Při ISP 1j:10g → 8 j inzulínu



Za 15 minut mám snídani připravenou, optimální čas pustit se konečně do jídla. Hm... já věděla, že rohlík s marmeládou bude dobrá volba.

APLIKACE INZULÍNU:

Inzulín lze aplikovat do různých míst na těle. Záleží na době aplikace a typu inzulínu.

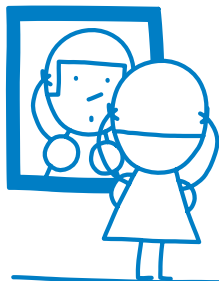
Noční (bazální) inzulín se nejčastěji aplikuje do **hýždí a stehen**, protože se z těchto míst inzulín vstřebává nejpomaleji. Je-li jako noční inzulín použit *humánní (lidský)*, pak se píchá jednou nebo dvakrát denně (obvykle večer, nebo ráno a večer), bazální *analog* nejčastěji jen jednou denně, a to večer před spánkem. V takových případech bychom měli mezi jednotlivými injekcemi dodržovat maximálně 24 h rozestup (u analog), resp. 12 h (u humánních inzulínů).

Denní (prandiální) inzulín aplikujeme před jídly nejčastěji do **břicha a paží** (odtud se inzulín vstřebá nejrychleji). *Lidský* inzulín aplikujeme **30–45 minut před jídlem**, inzulínový *analog* můžeme aplikovat **10–15 minut před jídlem** anebo těsně před ním. Záleží také na aktuální změřené glykémii. Zjednodušeně řečeno: pokud je glykémie vyšší než předpokládáme, je lepší inzulín píchnout dříve před jídlem, pokud je nižší (ale neznamená významnější hypoglykémii), je lépe s injekcí vyčkat do doby jídla a inzulín aplikovat v jeho průběhu nebo až po jeho skončení.

Abychom alespoň z části zabránili zbytečnému, nepředvídatelnému kolísání glykemií po jídle, je možné zvolit si pro určitou dobu aplikace inzulínu stále jednu oblast na těle, např. se snídání spojit aplikací inzulínu do paží, s obědem a večeří místa na břiše atd. V dané tělesné oblasti je však nutné místa vpichu střídát, tzn. vyvarovat se injekci do stále stejného bodu. Pomůckou nám může být imaginární „ciferník“ okolo pupku nebo „mřížka“ na paži. Jedině systematickým střídáním míst vpichu můžeme předejít změnám kůže a podkoží (jizvení), které by vstřebávání inzulínu znemožňovaly.

SVAČINA JE OTÁZKOU VOLBY

Dnešní dopoledne je v práci hektické. Pracuji v kadeřnickém salónu a má první zákaznice mi připravila „překvapení“ a přivedla s sebou i dceru. Místo jedné hlavy dvě. Ach jo, je mi jasné, že mám trochu skluz. Jsem nervózní a dostávám hlad. Po cestě na toaletu hbitě vylovím glukometr z kabelky a přeměřím se. „Super, 11,2 mmol/l, a to jsem tak hezky začala“, povzdychnu si zklamaně. Stres v práci mi glykémie spolehlivě zvýší. A to jsem měla dvě hodiny po snídani 6,8 mmol/l.



Stojím před zrcadlem, tupě zírám na sebe a přemýšlím, jak s touto glykemií naložím. Z mých zkušeností vyplývá, že pokud stres zmizí stejně rychle, jako vznikl, glykémie se poslušně vrátí přibližně k výchozí hodnotě. Jestliže však stres trvá, glykémie ne a ne dolů. V duchu proklínám ty dvě, co sedí pod sušákem a vesele klábosí o nějakém novém filmu, který včera zhlédly v kině.

„Svačina a korekční bolus“, rozhodnu se náhle. K dopolední svačině se hodí porce ovoce. O něco veseleji pohlédnu na mísu ovoce na stole. Banán obsahuje větší množství sacharidů (ve 100 g 20 g sacharidů) a má střední glykemický index, teď by tedy rozhodně vhodný nebyl, hruška má méně (asi 16 g ve 100 g) a nízký glykemický index, ale

nemám na ni chuť... Co pomeranč? Průměrně velký pomeranč (150 g) má zhruba 18 g sacharidů a nízký glykemický index, napoví mi okamžitě sacharidová tabulka přilepená na lednici, a já si v duchu poděkuji za svou prozíravost, která mi vnutila pořídit si tabulku i do práce.

GLYKEMICKÝ INDEX:

Glykemický index (GI) je **veličina**, která v podstatě udává, jak rychle tělo získá a využije **glukózu z určité potraviny**. Z potravin s nižším GI dovede **tělo glukózu využít lépe**, a díky jejich pozvolnému zpracovávání způsobují jen pomalé a nevelké výkyvy hladin glykémie. GI jednotlivých potravin se porovnává s GI **čisté glukózy**, který je roven 100.

Potraviny s nízkým GI (< 55)

zvedají postprandiální glykémii (glykémii po jídle) velmi pomalu, a jsou proto vhodné pro diabetiky
př.: většina ovoce a zeleniny, ořechy, černý chléb, tmavá rýže, fruktóza atd.

Potraviny se středním GI (> 55 a < 70)

zvyšují postprandiální glykémii středně rychle.
Lze je konzumovat v přiměřeném množství.
př.: velmi sladké ovoce, rohlík, sacharóza, zmrzlina atd.

Potraviny s vysokým GI (> 70)

zvedají postprandiální glykémii velmi rychle, a jsou proto ve větším množství pro diabetiky nevhodné (některé lze použít v případě hypoglykémie).
př.: med, chipsy, glukóza, pivo atd.

Dobrá, pomeranč je tedy za necelé 2 jednotky. Abych glykémii snížila alespoň na 8 mmol/l, stačí malý korekční bolus asi 1 j (za předpokladu, že pracovní stres snad brzy poleví). Se svým lékařem jsme před nedávnem spočítali korekční bolus podle mé inzulínové senzitivity (tzv. faktor inzulínové senzitivity) přibližně jako 1:2, tzn. že 1 j inzulínu sníží mou glykémii přibližně o 2 mmol/l. Píchnu si tedy celkem 3 j. Protože ale začínám s vyšší glykemií, raději počkám s jídlem déle, asi 20 minut od injekce. Mezi tím oloupu pomeranč, odskočím si na toaletu, odpovím na SMS Vítkovi a pak se s chutí pustím do pomeranče.

FAKTOR INZULÍNOVÉ SENZITIVITY (ISF):

ISF označuje číslo, které nám napoví, o kolik mmol/l přibližně sníží glykémii 1 j inzulínu.

Pravidlo 83 pro lidský rychlý inzulín:

83

celková denní dávka inzulínu

(součet všech bolusových dávek a dávky bazální za celý den)

Pravidlo 100 pro ultrarychlý analog:

100

celková denní dávka inzulínu

(součet všech bolusových dávek a dávky bazální za celý den)

= o kolik mmol/l se sníží glykémie po 1 j inzulínu.

MŮJ ISF:

(součet všech mých dávek inzulínu)

100

(8j+8j+6j+14j)

= 2,7 - 1 j inzulínu mi sníží glykémii o 2-3 mmol/l

(____j+____j+____j+____j)
= o ____ mmol/l sníží moji glykémii 1 j inzulínu

KLIDNÝ OBĚD V PRÁCI

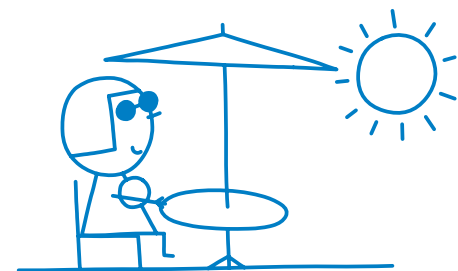
Konečně se blíží poledne a vyhlídka dobrého oběda. Už se nemůžu dočkat. Přece jenom mi v tom shonu dopolední svačina rychle vytrávila.

Poslední zákazníci mám hotovou v 11:45 h a pak už vyrážíme s kolegyněmi do vedlejší restaurace na obědové menu. Dnes je hezký den, a tak se posadíme na zahrádku, odkud se skýtá krásný pohled na celé místní náměstí s velkou kašnou, barevnými květinovými záhony a letos konečně opravenou radnicí, která náměstí vtiskla ztracený staroměstský punc. Během léta sem

chodíme pravidelně, v zimě, nebo pokud máme v práci zpoždění, si oběd vzájemně nosíme do práce a obědváme v klidu tam.

Výhodou restaurací nebo jiných (například firemních) stravovacích zařízení je, že nabízejí polední menu na celý týden a v předstihu. Když jsem dostala cukrovku, doba oběda patřila mezi nejobtížnější. Zatímco snídani jsem si mohla předem naplánovat

a jednotlivé položky co do obsahu sacharidů snadno spočítat, oběd mimo domov jsem odhadovala jen s obtížemi. Během odpoledne jsem pak často mívala hyperglykémii (to když jsem dávku k obědu podcenila) nebo naopak hypoglyké-



mii, když jsem množství sacharidů v jídle přecenila. Byla jsem z toho zoufalá a nepravdivé výkyvy glykemií v době po obědě zaznamenal i můj diabetolog z deníku diabetika. Nakonec jsme spolu tuto svízelnou situaci vyřešili docela snadno.

Můj lékař mi navrhl, abych si každý pátek z restaurace, kam pravidelně chodíme obědovat, vzala menu sestavené na následující pracovní týden. Během víkendu si pak v klidu vyberu jídlo na každý den a spočítám v něm množství sacharidů, například podle tabulek, které jsem dostala od dietní sestry. Častěji však používám internet. Existuje mnoho webových stránek, kde lze najít přesné údaje o složení nejrozličnějších potravin či hotových jídel. Já osobě používám *Kalorické tabulky*, jsou dostatečně podrobné, zároveň přehledné a lze je stáhnout také jako aplikaci do mobilního telefonu*, kterou využívám v náhodných situacích, jako jsou rauty a oslavy, kdy si nejsem obsahem sacharidů v nabízených pokrmech jistá.

Na víkendovém kurzu pro diabetiky, kterého jsem se před půl rokem zúčastnila, jsem se ale dozvěděla o mnoha dalších pomůckách. Například inženýr Petr mi ukázal *Centrum o databázi potravin***, který nabízí detailní složení potravin od ener-

getické hodnoty po minerály a stopové prvky. Pro mne bylo nicméně nepřehledné a nenabízelo aplikaci ke stažení do mobilního telefonu. Daniela, maminka 2 dětí, která byla

ananas, ener	
☆ ananas	
Zvoke množství:	
1	x 100g
Energie:	196 kJ
Kalorie:	45,0 kcal
jednotka:	1x 100g
Kategorie:	Ovoce Čerstvý
Bílkoviny	0,490 g
Sacharidy:	12,3 g
Cukry:	9,85 g
Tuky:	0,190 g
Z toho nasycené mastné kyseliny:	0,010 g
Transmastné kyseliny:	

— Nutriční hodnoty —	
Potravina jablko	
ve 100g obsahuje:	
13 g sacharidů	
0 g tuků	
0 g bílkovin	
50 kcal	
glykemický index	
30	
1 vj. je 76 g	
Vybrat	Zpět

*<https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.psc.android.kaloricketabulky>,
nebo <https://itunes.apple.com/cz/app/id477039928>

** <http://www.czfcdb.cz/>, https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.zdravapotravina.database_potravin

tou dobou opět těhotná a tak si dávala záležet na co nejlepší kompenzaci, používala *Nutriatlas****. Obsahuje seznam mnoha potravin se základním nutričním složením, které lze navíc selektovat podle několika kritérií (například podle toho, zda hledáme Dia variantu, Bio kvalitu, český výrobek atd.). Každá položka je navíc opatřena detailní fotografií výrobku nebo informací o ceně. Daniela (údajně „technologicky naprosto nezdatná“) se pochlubila, že Nutriatlas používá zejména ve svém mobilním telefonu, kam si tuto aplikaci jednoduše stáhla díky velmi podrobnému instruktážnímu videu, které na příslušné webové stránce trpělivě, krok za krokem popisuje, jak s aplikací pracovat (ale i mnoho dalšího). To Karel, bývalý stavbyvedoucí v důchodu se starším typem mobilu, nám ukázal *Dia-tron*****, který lze používat i v klasických mobilních telefonech bez androidu (i když nikdo z nás netušil, co to vlastně znamená). Paní Vlastička, také postarší důchodkyně, se jen smála. Popisoval nám historku, jak její čtrnáctiletý vnuk málem zešedivěl, když se jí s podobnými aplikacemi snažil naučit zacházet. Nakonec to vzdal a z internetu jí vytiskl seznam s nutričním složením potravin, ze kterých jeho babička běžně vaří, a dokonce z ní vytvořil knihu, kterou si pak paní Vlastička obřadně uložila mezi své receptáře a kuchařky. Prostě „každý podle svého gusta“, uzavřela to Eva, naše dietní edukátorka v kurzu.

„Á, naše drahé dámy ze salónu!“, vytrhne mne z přemítání Igor. Igor je místní číšník. Svou garderobou (a vlastně celkovou vizáží s komicky úslužným vystupováním) se na první pohled podobá mladému Janu Dítěti z filmu *Obsluhoval jsem anglického krále*. „Tak co to bude dnes? Křehké dušené hovězí či snad šťavnaté kuřátko à la szechuan?“ představí nám velkolepě dnešní nabídku sestávající ve skutečnosti z hovězího plátku s rýží a klasickou čínou. „Slečno Daniele, vám dnes vidím na očích naši dnešní specialitu Spaghetti bolognese, je to tak?“, pronese se snahou o co nejlepší italskou dikci a spiklenecky na mne zamrká. Na Igorovi je krásné, že vám vždycky představí denní nabídku tak, jako byste právě seděli v té nejluxusnější restauraci světa, a pokouší se uhodnout, co si z ní zrovna vyberete. Bohužel se málo kdy trefí, což ho však motivuje tipovat další den znovu.



„Dnes mám chuť na to hovězí“, odpovídám s trochou výčitek. „Snad příště, Igore“, dodám s nadějí v hlase.

***[https://itunes.apple.com/us/app/nutriatlas-free/id702939583?ls=1 & mt=8](https://itunes.apple.com/us/app/nutriatlas-free/id702939583?ls=1&mt=8),

****www.medatron.cz/diatron.wml (po spuštění WAP v mobilu)

K hovězímu plátku se podává rýže. Kuchař restaurace mi ochotně prozradil, že klasická porce příloh v drtivě většině běžných restaurací činí 150 g, ať už se jedná o brambory, rýži nebo těstoviny. Množství sacharidů v přílohách jsem zpočátku nosila s sebou napsané na papírku v peněžence nebo zapsané v mobilním telefonu jako poznámku. Posléze jsem si nicméně množství sacharidů v těchto třech nejčastěji servírovaných 150gramových přílohách stejně zapamatovala: vařené brambory 24 g, těstoviny i rýže 42 g, vždy dvě stejné číslice, akorát v opačném pořadí, jak jednoduché.

Jakmile si všechny objednáme, odskočím si na toaletu umýt ruce a přeměřit se. Glukometr ukazuje 8,4 mmol/l, to je po dopoledním výkyvu slušné. Ještě přemýšlím, na kolik sacharidů jsem dnešní oběd vlastně odhadla. Spočítala jsem to doma v neděli večer na 62 g. Bylo to snadné, v hlavním chodu se nacházejí sacharidy pouze v příloze – ve 150 g rýže asi 42 g sacharidů. ‚Možná bude maso polité omáčkou‘, napadne mne náhle. Omáčky jsou zrádné, některé totiž bývají zahuštěné moukou. V případech, kdy o složení omáčky nemám tušení, tak ji zkrátka nejím, což bude tedy i tento případ. Součástí pokrmu je i malá zeleninová obloha skládající se z plátku rajčat, papriky, okurky a zelí. V tak malé porci zeleniny jsou sacharidy zanedbatelné, prakticky nulové. Jediné, co chybí ještě započítat, je polévka.

Dnes se podává vývar s nudlemi. S polévkou to bývá občas svízelné – nikdy nevíte, kolik nudlí a kořenové zeleniny (které obsahují sacharidy) v polévce bude. Celkové množství sacharidů ve standardní porci polévky (250 ml) se pak může pohybovat od 10 do 30 g. V případech, kdy jsem mimo domov a porci polévky si nemohu sama určit, jsem si zavedla vlastní postup. Počítám raději s množstvím 10–15 g na porci polévky (tedy v případě vývaru se zeleninou a nudlemi), a pokud zjistím, že je v polévce více nudlí či sladké kořenové zeleniny, buď je vynechám, nebo si prostě během jídla ještě připíchnu malou dávku inzulínu, který nedostatečný odhad vykryje. Dříve jsem nad těmito drobnostmi nepřemýšlela, ale odpolední hyperglykémie, při kterých jsem se cítila v práci unavená, mě naučily se tomuto raději vyhýbat. Lepší si inzulín píchnout dvakrát než si zkazit den.



Dobrá, tedy celkem 57 g sacharidů (42 g + 15 g) a 6 j inzulínu. Protože vím, že výdej obědového jídla bývá rychlou záležitostí, aplikuji si inzulín rovnou. Je 12:15, tedy za 10–15 minut bych se měla najíst. Spokojeně odcházím zpátky ke stolu, kde už na mne ale překvapivě čeká polévka. ‚Hm, tak to je dnes nějak moc rychlé‘, pomyslím si. Poprosím proto Igora, jestli by mi v kuchyni polévku ještě jednou neohřáli. Hraji o čas; kdybych měla glykémii nižší, dala bych si polévku rovnou, jestliže však mám 8,4 mmol/l, chvíli čekat se vyplatí.

DENNÍ OBĚDOVÉ MENU

pondělí 11. 8. 2013



250 ml Zeleninový vývar s nudlemi ... *cca 15g sacharidů v 250 ml*

300 g Hovězí plátek s rýží ... *cca 42g sacharidů*
a zeleninovou oblohou *ve 150g rýže*

Celkem: 57g sacharidů
Při ISP 1j:10g → 6j inzulinu

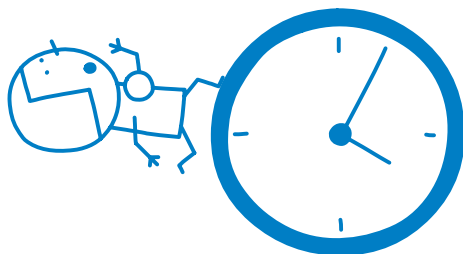
Po dobrém obědě se vydáváme zpátky do práce. Už jen dvě zákaznice! Myšlenka na dnešní večer mi vyloudí úsměv na tváři.

ODPOLEDNÍ SVAČINA MŮŽE BÝT NEZBYTNÁ

Mrknu v rychlosti na hodinky. 16:05. Když půjdu poklusem, tak to stihnu. Přidám do kroku a ani si nevšímnu sousedky, která na mně mává z protějšího chodníku. „Danielko!“, zavolá, „dělala jsem dnes malinový džem, skoč si večer pro jeden!“. Džem! Co pak mám teď nějaké pomyšlení na džem?! „Díky, paní Suchá, zastavím se zítra!“, odpovím, aniž bych se vůbec zastavila, a pospíchám dál. „I když, jestliže se budu takhle hnát, něco sladkého by mi přišlo vhod, abych neměla za chvíli hypoglykémii“, napadne mne.

Každý druhý den totiž chodím od 16:30 plavat do místního plaveckého stadionu. Plavání se stalo mou vášní už za dětských let a vydrželo mi dodnes. Rodiče mě zaplali do plaveckého kurzu pro nejmenší, už když mi byly 4 roky. Podle pana Knopka, našeho trenéra, jsem byla údajně „talent“.

Na otázku mé mámy, jak že to pozná u čtyřletého dítěte cachtající se s duší ve vodě, odpověděl: „Podle toho, že v něm ani hluboká voda nevyvolává hrůzu“. Tak jako tak, plavání mi opravdu přirostlo k srdci a dokonce jsem několikrát reprezentovala naši školu na okresní soutěži. Lenost nicméně přerostla mé ambice, a tak jsem zůstala u plavání jako rekreačního, nicméně pravidelného sportu.



Zpočátku jsem měla ze sportování strach a myslela jsem si, že s cukrovkou pro mne jakýkoliv sport končí. Můj lékař mě ale ubezpečil, že sport je naopak pro diabetiky velmi prospěšný. Poradil mi, jak to udělat, abych se v bazénu cítila bezpečně a aby mi glykémie následně zběsile nekolísaly nahoru či dolů. Tím se řídím doposud a vše funguje k mé spokojenosti.

DIABETES – INZULÍN – SPORT:

Mít cukrovku a léčit se inzulínem nevyklučuje možnost aktivně sportovat. Pro diabetiky je naopak sport z mnoha důvodů vhodný (zlepšuje fyzickou zdatnost a psychickou kondici, a zejména příznivě působí na srdečněcévní systém). Sport je nicméně vhodné předem plánovat. Pohybová aktivita totiž zvyšuje citlivost na inzulín a má proto vliv na rychlejší odbourávání glukózy z krve. To má svou světlou i stinnou stránku. Tou dobrou je samozřejmě pokles, resp. zlepšení glykémie a potažmo i nižší potřeba inzulínu. Stinnou stránkou sportu je ovšem všudypřítomné riziko hypoglykémie plynoucí z dlouhotrvajícího klesání glykémie. Glukózu (jakožto nejlépe využitelný zdroj energie) z krve vychytávají během tělesné aktivity pracující svaly a po jejím skončení také játra, která glukózu svalům v době zátěže dodávají ze svých zásob (množství glukózy bezprostředně se nacházející v krvi je příliš malé a vyčerpá se během několika minut již na začátku fyzické aktivity).



Diabetik by měl *před začátkem sportu* uvažovat jednak o jeho intenzitě a době trvání, aby správně odhadl množství sacharidů nutné k hrazení energického výdeje a vyvaroval se tak rychlé spotřebě veškeré dostupné glukózy (vedoucí k hypoglykémii), a jednak o eventuální úpravě (snížení) dávky inzulínu, kterou si před a po sportu bude aplikovat.

Jak lze odhadnout množství sacharidů potřebné ke sportu?

Kolik sacharidů během sportu hradit záleží na mnoha faktorech, těmi nejdůležitějšími jsou délka trvání a intenzita pohybové aktivity, výchozí glykémie a glykémie naměřená během zátěže. Při optimální glykémii před začátkem sportu (5,5–8 mmol/l) a nízké intenzitě zátěže je doporučeno hradit cca 10–15 g sacharidů za 1 hodinu, při střední zátěži cca 15–40 g/1 h a při intenzivní zátěži až cca 25–60 g sacharidů/1 h. Tato potřeba roste při klesající glykémii, klesá při zvyšující se glykémii a je velmi individuální.

Jak upravit dávku inzulínu před pohybovou aktivitou?

Obecně platí, že při pohybu o nízké intenzitě trvajícím do 60 minut (např. pomalá procházka) není nutno dávku buď redukovat vůbec, nebo jen asi o 10–20 %. Při stejné délce trvání, ale ve střední intenzitě, je nutno dávku inzulínu redukovat alespoň o 20–40 %, a v případě vysoké intenzity zátěže snížit až o 30–60 %.

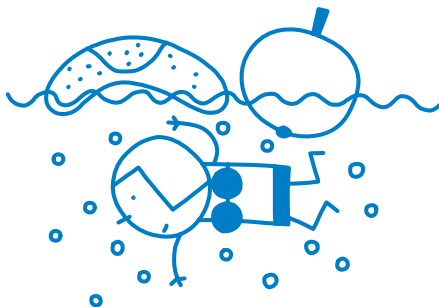
Stručný návod pro sportující diabetiky:

1. *Před sportem* – VŽDY **změřit glykémii** (sportovat je vhodné při glykémii 5,5–8 mmol/l, jakákoliv jiná hodnota, zejména < 4 nebo > 15 mmol/l, by měla vést nejprve k její úpravě do „bezpečného“ rozmezí); zajistit dostatečné množství **sacharidů** – **v nápoji a svačině** (optimálně ovoce a cereálie; hroznový cukr pro případ hypoglykémie); s sebou, resp. u sebe VŽDY **glukometr a průkaz diabetika**; zvolit **pohodlnou obuv** (prevence poranění nohy).
2. *V průběhu sportu* se alespoň po 30–60 minutách zátěže **přeměřit** (při intenzivních sportech i dříve), pravidelně **svačit** (podle potřeby a naměřené glykémie).
3. *Po sportu* je nutné **se dostatečně najíst** (vhodné jsou mimo jiné „pomalé sacharidy“ – s nízkým glykemickým indexem, schopné pokrýt postupné a dlouhé doplňování vyčerpaných energetických zásob, což může trvat i 12–24 hodin po sportu!); **nevynechat svačinu či druhou večeři**; **snížit dávku nočního inzulínu**, během **nocí** se VŽDY přeměřit.

Nakonec jsem to stihla včas, skvělé. „Ahoj holky!“, pozdravím radostně kamarádky v šatně. „Vypadáš, nějak strhaně“, utrousí Jarka, „to jsi sem běžela až z Prahy?“ Vtipné, Praha je vzdálená asi 60 km. „Hnala mě touha po vodě“, odpovím vlastně po pravdě.

Než se začnu převlékat, vytáhnu z tašky glukometr a změřím si glykémii. To dělám před sportem pravidelně. 4,5 mmol/l, to bude tou rychlou chůzí z práce na stadion. Budu se tedy muset nasvačit než začnu plavat, nebo budu mít hypoglykémii. Ještěže jsem si pro všechny případy vzala s sebou velkou svačinu. Když jdu plavat, беру si ji vždy a sním ji buď před, nebo po plavání, podle glykémie, je to jistota.

Mezi převlékáním sním připravený pořádný krajíc chleba se sýrem, šunkou a zeleninou, za který by se ani dřevorubec nestyděl. Tak 32 g sacharidů, ideální. Inzulín si nepíchnu,



jdu přece plavat. „Já chci taky!“, vykřikne Romana, jakmile zavětrí vůni obloženého chleba. „Promiň, ale kdybych ho nesnědla celý, lovily byste mě pak ze dna bazénu.“, zasmějí se. „Nebud' morbidní!“, dloubne mě do zad Kamila, která právě dorazila. „Tak kolik to dnes děláš?“ „4,5“, zazubím se vítězoslavně.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Silný krajíc chleba (konzumní) 70 g ... 32 g sacharidů
3 plátky krůtí šunky
2 plátky tvrdého sýra – 30% Eidam
2 plátky rajčete, okurky
a papriky, list salátu

Celkem: 32 g sacharidů
Při ISP 1j:10g → 3j inzulinu



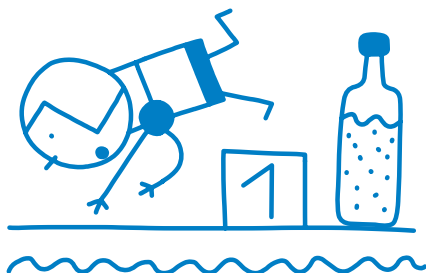
Předpokládám, že se mi glykémie po svačině během chvilky dostatečně zvýší. Ale nesmím to přestřelit, pokud by se mi glykémie zvýšila nad 15 mmol/l, musela bych si nejspíš píchnout korekční bolus a čekat, dokud glykémie nepoklesne alespoň < 10 mmol/l. A ještě zkontrolovat ketony v moči pomocí těch hrozných tenkých papírků, které se vkládají do nádoby s močí, otrava.

Vím, že bych se měla ještě po jídle změřit, ale už bych to nestihla, změřím se, jakmile vylezu z bazénu. Hodím na sebe bleskově plavky a vyrážíme společně do bazénu. „A kde máš zase to pití?“, zeptá se mně Kamila naoko otráveně. Málem bych zapomněla! Ještě, že ji mám. Vůbec, je dobré mít při sportování někoho, kdo o vaší cukrovce ví. Můj lékař mi doporučil, abych nejenom o své cukrovce někomu na stadionu pověděla, ale také někoho blízkého poučila, jak postupovat v případě hypoglykémie. Kamila tak ví, že s sebou v tašce na bazén nosím také injekci s hormonem glukagonem, který se používá k léčbě těžké hypoglykémie. Naštěstí, vzhledem k mé pečlivosti, jej nebylo nutné použít.

Po cestě přihodím do lahve s vodou 4 glukózové tablety, dalších asi 20 g sacharidů na krytí energetického výdeje během plavání. Sacharidy se budou během plavání hodit, pokud to dnes nebudu flákat. Profesionální sportovec by při hodině plavání kraulem spotřeboval 600–800 kcal. Při rekreačním plavání (a do této kategorie rozhodně spadám já) spálí při tomto stylu plavání nanejvýš 460 kcal, při mé hmotnosti 60 kg je to dokonce ještě méně, asi 350 kcal. Tak jako tak, hodina plavání o střední zátěži si vyžádá přísun určitě 15–40 g sacharidů.

„No tak dámy, kde to vážne? Jdete snad na procházku nebo co?!“, zařve na nás trenér.

„Místo dvou kol, tři kola rozplaveb. Ted!“ Po-
díváme se na sebe s Kamilou. „Doufám, že
máš v tom pití dost glukózy“, podotkne. „Vždy připraven!“, mrknu na ni a raději
hned skočíme do vody. Žádné výjimky. Voda působí jako očistec, všechny starosti
jsou rázem pryč.



Půl hodina plavání uplyne jako voda, stejně jako ta ubíhající ve vlnkách kolem mého těla. Během krátké přestávky se kontrolně přeměřím. Glukometr ukáže osmičku. Glykémii během sportu nikdy neodhaduji, podle mých zkušeností to nikdy nevyjde, ani když dělám totéž po stopadesáté. Napiju se trochu sladkého nápoje a vyrážím opět vstříc hlubokým vodám plaveckého stadionu.

VEČEŘE JEDNA, VEČEŘE DVA?

Po šesté hodině s Kamilou konečně dorazíme domů. „Jsem úplně hotová.“, hlesne Kamila vyčerpaně a okamžitě si lehá na gauč. Její úsměv ve tváři však prozradí, že je momentálně stejně jako já spokojená se svým sportovním výkonem slibujícím zaslouženou večeři.

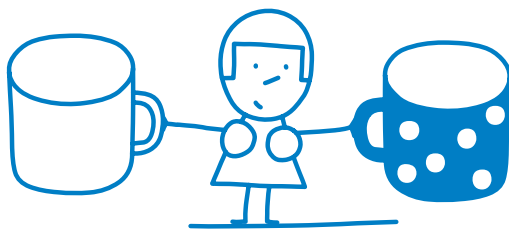
„Co bude k jídlu?“ prohodím věcně a zvědavě otevřu lednici. Od plavání uběhlo už půl hodiny a vím, že bych se měla co nejdřív najíst. Několikrát se mi stalo, že než jsem došla po plavání domů, měla jsem hypoglykémii, například když

jsem se s kamarádkami zapovídaly ve sprchách a já si po zpáteční cestě nedala ani malou svačinu. Poučená nepříjemnými situacemi a pocity při klesající hladině krevního cukru proto po sportu buď ihned svačím, nebo si prostě pospíším s večeří. Tak jako tak je lepší jídlo po jakékoliv pohybové aktivitě neodkládat. Po plavání jsem si změřila glykémii 7,6 mmol/l a vypila zbytek sladkého nápoje, teď je však čas na jídlo.

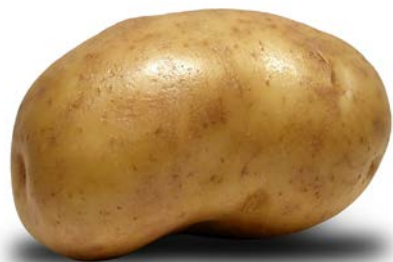


„Co brambory s kuřetem od všerejška?“, zeptá se Kamila. „Dobrý nápad.“ Zavřu lednici a jdu se kontrolně změřit. 6,5 mmol/l, paráda.

Kamila už mezitím ohřívá jídlo v troubě. A tak mám čas popřemýšlet nad dávkou inzulínu. Výhodou restaurace jsou odvážené porce jídel ulehčující kalkulaci sacharidů. Doma jsem zpočátku jídlo také vážila, jak mi dietní sestra radila. Máma mi koupila moc pěknou malou váhu, kterou bylo snadné zavěsit nad kuchyňskou linku, a tak jsem ji měla vždy při ruce. „To máš do výbavy, Danielko.“, poznamenala tehdy chytře máma. Nicméně nyní už jídlo tak často nevážím. Počáteční poctivé odvažování mi přineslo po několika týdnech dostatečnou praxi, takže dnes už umím hmotnost několika pokrmů dobře odhadnout. Osvědčila se mi také hrníčková metoda, například když si připravuji rýži (pokud ji tedy zrovna nevařím z nouze v sáčku) nebo jiné „sypké sacharidy“. Třeba mouku, ovesné vločky, některé těstoviny a kuskus mám odvážené a spočítané podle množství, které se vejde do jednoho hrnku. Někdy si však i dobře známé jídlo čas od času povážím. Jen tak cvičně. Obvykle pak s Kamilou uzavíráme sázky, kdo dá lepší tip... No, a obvykle vyhraji já. Vážně!



STŘEDNĚ VELKÁ BRAMBORA (v cm)



Středně velká brambora váží asi 25 g a obsahuje okolo 4–5 g sacharidů.

Brambory před vaření krájím maximálně na poloviny, aby se pak jejich hmotnost, resp. množství sacharidů na talíři snáze odhadovala, tedy žádné velké porcování na miniaturní kousky, to bych tu váhu musela opravdu používat neustále. Obvykle sním tak 5 brambor (asi 125 g), to je odhadem 20 g sacharidů. Mohla bych si dát i více, po sportu totiž vysílený organismus ukládáním glukózy dlouho obnovuje vyčerpané energetické zásoby a hladina krevního cukru tak dlouho klesá. A mé svaly bývají po plavání hodně

hladové. Ale protože dnes večer jdeme ještě posedět s přáteli do naší oblíbené restaurace, dám si ještě malou druhou večeři. Ve dnech, kdy nesportuji a před spánkem mám dobrou glykémii, však druhou večeři vynechávám.

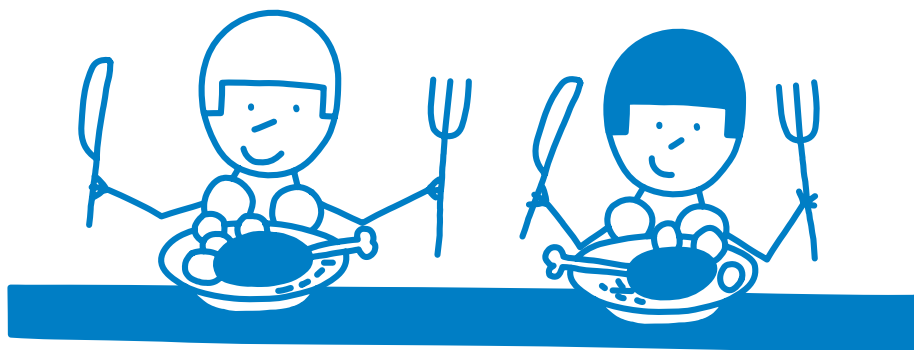
VEČEŘE

1 porce pečeného kuřete
5 středně velkých vařených brambor bez slupky (cca 125 g)
zeleninová obloha

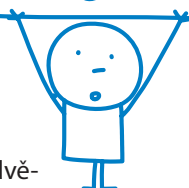
cca 20g sacharidů
Při ISP 1j:10g → 2j inzulínu



Píchnu si tedy podle svého inzulín-sacharidového poměru 2j. Za 10 minut je již jídlo ohřáté a Kamila přede mne naservíruje talíř s pořádnou porcí pečeného kuřete a brambory, navíc obložené narychlo pokrájenou zeleninou. „Nádhera. Děkuji uctivě.“, vysmeknu jí upřímnou poklonu. „Myješ nádobí.“, ubezpečí mě Kamila vzápětí. Bezva...



V NOCI V POHODĚ



„Modré nebo červené?“, vtrhnu ke Kamile do pokoje s dvěma šatními ramínky okolo krku, na nichž visí vyžehlené letní šaty. „Černé kalhoty s halenkou.“ Ani nezvedne hlavu a soustředěně si nanáší na oči řasenku. „Stejně jsem si chtěla vzít ty modré“, pokrčím rameny. „A mimochodem nestíháš“, mrkne nakonec na mě. „Někdo musel umýt nádobí.“, opáčím.

V sedm večer odcházíme, já v černých kalhotách a halence.

„Ahoj!“, vítají nás všichni hlasitě, jeden po druhém – Pavel, přítel Kamily, jeho kamarád z práce Jirka a Vítek se Simonou, mým bratrem se ženou. Tyto večery s přáteli miluji. Scházíme se pravidelně alespoň jednou za 2 týdny, abychom probrali vše od pracovních histerek přes politiku až po kulturu, vždy na stejném místě – v restauraci Magnólie. Malá, útulná restaurace s decentním interiérem s květinovými vzory a vynikající francouzskou kuchyní.

„Co si dáte?“, ptá se pohotově číšník přinášející na náš stůl láhev vína a minerálku. Podívám se tázavě na bratra. V pondělí večer obvykle popijíme střídmo. „Slavíme, konečně mě povýšili!“ vykřikne radostně Vítek. „Gratuluju! Konečně se nad tebou tedy slitovali“, zasmějí se, ale pořádně bratra obejmou. Dnes budu muset být opatrná, probleskne mi hlavou. Víno



a sport by mi mohly snadno přivodit hypoglykémii. Ale co, je to přece běžná výzva, tohle zvládnu. „Přineste mi prosím jídelní lístek“, požádám číšníka, který už nervózně přešlapuje u našeho stolu. K suchému vínu přece patří také dobré jídlo, ne? Myslím, nejen u diabetiků.

Pamatuji si, že alkohol vyvolal na našem posledním víkendovém diakurzu dlouhou a peprnou debatu. „Tábor pana Jardy“, zapřísáhlého příznivce českého piva, se přel s „táborem pana Josefa“, obdivovatele kvalitních vín, o to, jestli po alkoholu glykémie stoupá nebo klesá. Pan Jarda z Plzně tvrdil, že když přijde večer domů z hospody po dvou pivech, glykémii má vyšší. Při této příležitosti také zároveň přísahal, že více než dvě piva ale nikdy nevypije. Jeho manželka tam sice přítomna nebyla, za to lékař s přísným pohledem ano. Pan Josef ze Znojma naopak vysvětloval, že po suchém vínu glykémie klesá, a nabídl se, že to kdykoliv velmi rád názorně předvede, třeba hned večer.

Přihlížející lékař nakonec konstatoval, že oba dva mají svým způsobem pravdu a že zkušenosti tedy mluví za vše. S alkoholickými nápoji je to ve skutečnosti prý tak, že podle okolností mohou glykémii zvyšovat i snižovat. Záleží na obsahu sacharidů a množství alkoholu v nápoji. Zatímco sacharidy povedou k vzestupu glykémie, alkohol samotný nepřímo k jejímu poklesu.

ALKOHOL

Alkohol se odbourává v játrech, která jsou zároveň náhradním zdrojem glukózy v době, kdy nejíme. Jelikož tělo považuje alkohol za toxický, bude se soustředit především na snahu alkohol co nejrychleji odbourat, a na výdej glukózy již stačit nebude. Pokud není glukóza současně hrazena jídlem, může dojít vlivem inzulínu, který jsme si píchli, k nekontrolovatelnému poklesu hladiny krevního cukru do nebezpečného pásma hypoglykémie.

Pivo, obsahující sladový cukr, a polosladká či sladká vína glykémii bezprostředně zvyšují. Jestliže vypijeme takových nápojů nad míru, dlouho se odbourávající alkohol výdej glukózy játry na delší dobu zablokuje, zatímco v těle přítomný inzulín (tzv. „inzulínu na palubě“) bude glykémii postupně snižovat. To bývá obzvláště nebezpečné večer, kdy již žádné jídlo nepřijímáme a kdy tak hrozí těžší hypoglykémie. Suchá vína a destiláty skládající se prakticky jen z čistého alkoholu vedou „pouze“ k poklesu glykémie (v závislosti na vypitém množství).

Pokud pijeme pivo či sladké víno, měli bychom si jej každopádně dopřávat v menším množství, které glykémii příliš nerozkolísá, nebo jej korigovat opatrným bolusem (například desetistupňové pivo či 2 dcl sladkého vína s 10 g sacharidy 1 jednotkou inzulínu). U suchých vín a destilátů je přiměřené množství také výhodou, důležité je však současně jíst. Lze to popsat na příkladu opilého námořníka holdujícího rumu. Námořník, který pije jen rum a na palubě zároveň veze naložený inzulín, narazí za určitou dobu na útes Hypoglykémie 3,9 a jeho loď pak popluje ke dnu. Pokud by však spolu s rumem užídal i ze svých potravinových zásob v podpalubí, jeho loď by nebyla tak těžká a udržela by se na hladině.

Pamatuji si ještě, že onen lékař napjatě oněmělému publiku diabetiků nakonec zdůraznil dvě hlavní zásady: pít střídmo, přednostně jedno desetistupňové pivo nebo skleničku suchého vína, a vždy kontrolovat glykémii v noci.

„Danielo!“ dloubne do mne Kamila, až nadskočím na židli. „Tak co si dáš?“ Číšník na mne upírá svůj zrak, ve kterém se zračí mírná podrážděnost. „Těstovinový salát s lososem, bez dresinku, prosím.“, vyhrknu bez dlouhého přemýšlení. Už jen při vyslovení tohoto jídla si mi sbíhají sliny.



„Tak na zdraví a pracovní úspěchy!“, pozvedne Pavel jako první sklenici vína. „Na Vítka!“ Přípitek, při vši účtě k bratrovi, malinko ošidím. Raději si nechám víno na později, až budu mít také něco v žaludku, ať nedopadnu jak ten zmiňovaný námořník.

Salát je skvělá věc, zejména v této situaci přímo perfektní, libuji si nad svou volbou. Přiměřeným množstvím těstovin zaplním sacharidový dluh po sportu a sklenici vína, zeleninou, tedy vlákninou, zpomalím jejich vstřebávání do krve, takže se vyhnou hyperglykémii po jídle. Navíc díky prodlouženému vstřebávání sacharidů se nebudu muset bát večerní hypoglykémie. Dresink nahradím raději teď večer zdravější alternativou – olivovým olejem a trochou octa. Olej působí obdobně jako vláknina, vstřebávání sacharidů o něco zpomalí, a ocet pomáhá glykémii po jídle mírně snižovat. Tedy alespoň se nám to na diakurzu vehementně snažila vnutit paní Dorota (které nikdo neřekl jinak než Hlávka). Paní Dorota měla svůj přesvědčivý recept na „vysoký cukr“ – kysané zelí, jehož konzumaci prezentovala jako revoluční metodu v léčbě hyperglykémie. Kdykoli si naměřila vyšší glykémii, snědla sklenici kysaného zelí, a světe div se, glykémie byla nižší. Pamatuji si, že pan Zázvorka to nazval babskou radou. Nicméně párkrát jsem to zkusila, i s octem, a opravdu to fungovalo. I když ze něják zázračně.

V jídelním lístku je uvedeno, že celková porce salátu váží 350 g. Odhaduji, že bude obsahovat tak 100 g těstovin, 150 g zeleniny a 100 g lososa. To je 28 g sacharidů v těstovinách, v porci zeleniny maximálně 4–5 g, a losos sacharidy nemá. Píchnu si tedy za pár minut přímo u stolu 3 j inzulinu.

V některých případech, jako je právě tento, si nejsem úplně jistá, zda jsem obsah sacharidů a dávku inzulinu odhadla správně. „Co když je v tom salátu jiný poměr těstovin a zeleniny, třeba 150 g těstovin a jen 100 g zeleniny?“, napadne mě náhle. Měla jsem se na to zeptat číšníka hned při objednávání, 50 g je velký rozdíl. Teď mi nezbývá nic jiného než decentně na číšníka mávat nebo ho usilovně hypnotizovat pohledem a přilákat tak zpátky ke stolu. Druhou variantou je změřit se za 2 hodiny po jídle a podle výsledku zjistit, zda jsem to trefila nebo ne. Což obvykle dělám, pokud nemám žádnou jinou možnost. Takže teď budu raději mávat...

Jak konverzace příjemně plyne, sotva zaznamenám, že od injekce inzulinu už uplynulo téměř 25 minut a jídlo stále není na stole. I když žádné známky hypoglykémie

nepociťuji, raději se zakousnu do křupavé bagety nakrájené a pečlivě naaranžované v ošatce na stole. „Jsi O.K.?“, zeptá se starostlivě Simona, jakmile mě spatří zuřivě žvýkat bagetu. „Jo. Tohle je vážně moc dobré.“, zamumlám s plnou pusou.

Za 5 minut je jídlo na stole. Konečně. To je také moment, kdy se dočkám zaneprázdněného číšníka. „Byl byste tak laskav a zeptal se kuchaře, kolik je přibližně v tom salátu těstovin? Jsem diabetik a potřebuji znát hmotnost těch těstovin.“, požádám číšníka. Nevypadá ani trošku zaskočen a se samozřejmostí odchází do kuchyně. „Madam, je to přesně 100 g.“, poví mi během chvilky diskrétně. „Jé, já jsem se taky mohla zeptat, kolik má mé jídlo kalorií, že?! Držím teď taky speciální dietu“, vyhrkne Simona a nohy židle se pod její vahou prohnou do vyčítavého X. Vyslouží si ale jen náš pobavený smích.

Takže odhad byl správný, bezva. Korekčnímu bolusu v průběhu jídla se ale beztak nevyhnu, nějaký inzulin si budu muset ještě připíchnout za ty dva tenké plátky bagety. Mohly mít tak maximálně 10 g sacharidů. Kolik má vlastně obyčejná bageta sacharidů? Pod stolem si rychle otevřu svou oblíbenou aplikaci v mobilu a zadám: bageta – bílá – průměr. Ha, 51 g sacharidů ve 100 g, v 10 g bagety je tedy 5,1 g sacharidů. Za bagetu bych si měla píchnout tak 1 j. To zvládnu rovnou během jídla.

Večer byl skvělý. Škoda, že je pondělí. Nadcházející pracovní den nás vyhnal brzy domů. Dám si ještě sprchu a přeměřím si před ulehnutím glykémii. Glukometr oznamuje bezpečnou glykémii 8,2 mmol/l. Je 22:15. Píchnu si ještě noční inzulin povalující se na nočním stole a zavřu oči. Z mých obvyklých 14 j nočního inzulinu jsem slevila o 3 j. Odpolední sprint na bazén a hodinový trénink plavání by se během noci mohl nepříjemně projevit hypoglykemií, tak se ještě během noci pro jistotu přeměřím. Usnu během několika málo minut.

2. VEČEŘE

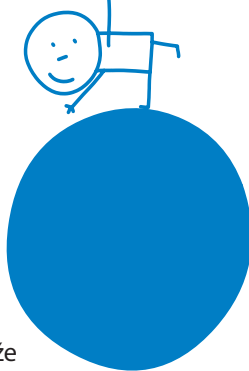
Těstovinový salát s lososem (350 g)

100 g vařených těstovin ... 28 g sacharidů
100 g grilovaného lososa ... –
150 g míchané zeleniny ... 4 g sacharidů
Zálivka: balzamikový ocet, oliv. olej ... –
+ 2 kolečka bagety ... 10 g sacharidů

32 g + 10 g sacharidů
Při ISP 1j:10g
↓
3 j + 1 j inzulinu



NENÍ RÁNO JAKO RÁNO

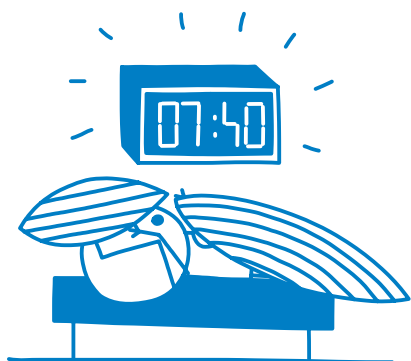


„Madam dnes nehodlá jít do práce?“

„Ne.“ Přehodím si peřinu přes hlavu a demonstrativně se otočím zády. Vůbec se mi nechce vstávat. Představa nabitého dne v práci mě utvrzuje v tom, že zůstat v posteli je ten nejlepší nápad. A vůbec, co v mém pokoji tak brzy Kamila pohledává, když mi ještě ani nezazvonil budík?

„Kamilo!“, zaječím a v tu ránu jsem na nohou. Není nad to, když z vás někdo po ránu nečekaně strhne peřinu. „Někdy tě fakt nesnáším“, utrousím podrážděně.

„Taky tě zbožňuju“, zašklebí se na mě Kamila a pustí s klidem peřinu na zem. „Mimochodem, máš zpoždění...“



Ale ne! 7:40. Číslice na displeji budíku blikají s pravidelnou, intenzivní naléhavostí. Takhle jsem už dlouho nezaspala. Asi to bylo tím nočním buzením. Ve 2 hodiny ráno jsem si přeměřovala glykémii a pak jsem musela budík nechtěně vypnout, takže se mi ráno neobtěžoval oznámit, že je načase opět vstávat. Když jsem naposledy zaspala, bylo to způsobeno příšernou noční můrou. Probudila jsem se o celou hodinu později, propocená, rozlámaná, s intenzivní bolestí hlavy.

Když jsem o tom říkala svému diabetologovi, pověděl mi, že se takto může projevít i noční hypoglykémie. Zpětně jsem si pak uvědomila, že jsem celý předchozí den mámě pomáhala s jarním úklidem a málo jedla, aniž bych si jakkoliv upravila dávky inzulínu. Od té doby se během noci měřím pokaždé, kdy by mi hypoglykémie mohla hrozit. Noční hypoglykémii nyní mohu s jistotou vyloučit, ve 2 hodiny jsem si naměřila glykémii 7,5 mmol/l.

Mám 20 minut do odchodu z práce. Co teď? Běžím do koupelny, čistím si zuby, češu se i umývám zároveň, u toho se v rychlosti bez rozmyslu oblékám oblečením pohozeným v koupelně. Kde je glukometr? Na nočním stolku... Běžím zase zpátky. Kamila mé pobíhání sleduje z kuchyně s pozvednutým obočím. Ráno se přeměřím vždy, děj se co děj, ani pozdní příchod do práce není tak strašný jako rozkolísaná glykémie po celý den.

Zatím co na displeji glukometru ubíhají číslice, namířím si to do kuchyně, mám ještě necelých 10 minut času něco zakousnout. Glukometr pípne a obrazovka s jistotou ukáže 9,6 mmol/l. To asi ten ranní „adrenalinový šok“ mi zvýšil glykémii. No, není čas na dlouhé bádání, zvolím tu nejrychlejší vyzkoušenou snídaňovou alternativu – jogurt s ovesnými vločkami.

Zjistila jsem, že pokud se ráno vzbudím s vyšší glykemií než obvykle anebo se jen potřebuji rychle nasnídat, nejlepší volbou jsou právě ovesné vločky a jogurt. Glykémie po složených sacharidech ve vločkách stoupá pomaleji a v bílém jogurtu jich moc není. Spočítat dávku inzulínu je tak snadné a inzulín lze navíc aplikovat ihned s jídlem. V případech, kdy mám glykémii dobrou, si však dopřeji i lžičku medu či ovocný jogurt namísto bílého.

Vylovím z lednice bílý jogurt a nasypu do něj 3 lžíce ovesných vloček. 1 zarovnanou lžící vloček jsem si odvážíla na 12 g. Abych si obsah cukrů pamatovala i u potravin, které moc často nepoužívám, píšu si jejich množství fixou na obal, tak jako v tomto případě.



V jedné lžíci se nachází asi 7,5 g sacharidů. Celkové množství sacharidů ve třech lžících je tedy 22,5 g, v bílém jogurtu je 6 g, to vše dohromady činí 28,5 g.

SNÍDANĚ

3 lžíce ovesných vloček (3 × 12 g) ... 22,5 g sacharidů
(7,5 g sacharidů v jedné lžíci)
1 kelímek bílého jogurtu (150 g) ... 6 g sacharidů

*Celkem: 28,5 g sacharidů
Při ISP 1j:10g → 3j inzulinu*



Píchnu si 3 j a pustím se rovnou do snídaně jen tak ve stoje, opřená o kuchyňskou linku. Kdybych měla více času, přidala bych si ještě třeba hrozinky. Zapékané směsi v podobě müsli si nekupuji. Ne, že by mi nechutnalo, ale opakovaně se mi stalo, že jsem glykémii po nich prostě neukočirovala. Cukr, kterým je müsli přislašováno, mi glykémii velmi rychle zvýší a postupně uvolňované složené sacharidy ve vločkách pak vysokou glykémii drží velmi dlouho. Samotné vločky, třeba jen s ovocem, mi glykémii takto nerozkolísají.

,Dnes po práci už budu jen odpočívat a nikam se v žádném případě nebudu honit', slíbím si. A teď rychle do práce.

BĚŽNÝ DEN V PRÁCI

Do práce jedu tentokrát autobusem. Jednak abych to stihla včas, jednak abych se vyhnula hypoglykémii. Přece jenom jsem ke snídani neměla tolik sacharidů, a pokud bych šla rychle, minimálně svižnou chůzí, hrozila by mi jistě po cestě hypoglykémie.



Odbytou snídani nicméně v práci

doženu dobrou svačinou. Dopoledne nám totiž Markéta – naše šéfová – velkoryse přinesla vlastnoručně upečenou bublaninu s třešněmi. Jelikož nemám ponění o tom, kolik taková bublanina obsahuje sacharidů, podívám se do svého mobilního telefonu v aplikaci kalorických tabulek. 1 porce – 50 g – má 14 g sacharidů.

Jak ale teď poznám 50 g? Váhu v práci nemám. Pokud si dobře pamatuji, pekli jsme v červnu s babičkou bublaninu s borůvkami a jeden standardní kousek, o něco menší než moje dlaň, jsme odvážili na 55 g. Budu se nyní muset spolehnout na svůj odhad, i když to dělám jen nerada.

Přeměřím si nejprve glykémii. 5,4 mmol/l. Dobrá, tak si k jednomu menšímu kousku bublaniny aplikuji 2 j a zkontroluji se za 2 hodiny, tedy před obědem.



DOPOLEDNÍ SVAČINA

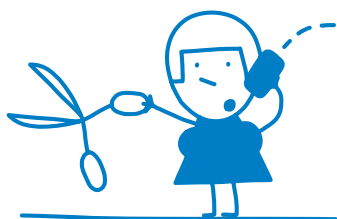
Třešňová bublanina, 1 porce (50g) ... 14g sacharidů

Při ISP 1j:10g → 1–2j inzulinu



Před obědem si naměřím glykémii 9,9 mmol/l. Asi jsem ten kousek bublaniny neodhadla úplně správně. Proto odhaduji porce jídel jen nerada, obvykle se totiž nestrefím. No dobrá, před obědem bude zapotřebí malý korekční bolus.

Dnes si oběd nechám od kolegyně přinést do práce. Chtěla bych dnes skončit co nejdříve, a tak nechci příliš ztrácet čas dlouhým vysedáváním na obědě. Zatímco pečlivě nanáším zákaznici barvu na vlasy, myšlenky mi ubíhají k polednímu jídlu a sacharidům. Objednala jsem si rajčatovou polévku a smažený vepřový řízek s bramborovou kaší. Dopoledne jsem volala do restaurace, odkud obědy bere-me, a ověřila si složení u kuchaře. Chtěla jsem si být jista, že do polévky nepřidal navíc cukr, mouku, smetanu či mléko, které se na zahušťování polévek běžně používají. Pan Toman, hlavní kuchař, mě už dobře zná a je na podobné dotazy zvyklý. Rajčatová polévka se skládá pouze z rajčat, cibule, česneku, koření a zeleninového vývaru. 250 ml rajčatové polévky tedy obsahuje asi 17 g sacharidů.



RESTAURACE

Pan Toman se ještě zmínil, že je polévka posypaná kostičkami mozzarely, ta ale obsahuje pramálo sacharidů. Větším problémem v polévce by byla mouka nebo jiná zahušťovadla. Já se takovým polévkám raději vyhýbám, množství sacharidů se v nich odhaduje velmi špatně podobně jako v instantních polévkách. Když už ji však sníst „musím“, počítám na standardní porci (250 ml) až 2 j a vždy si poté zkontroluji glykémii.

Takový smažený řízek sacharidy obsahuje také, a to v trojobalu – mouce a strouhance. S odhadem jejich množství je to též složité, může se pohybovat od 10 g do 25 g ve 100 g porci, záleží na tloušťce trojobalu a velikosti masa. V restauraci obvykle počítám s minimálně 15 g (obvykle obalují maso vícekrát), doma s necelými 10 g, protože si dáváme záležet na co nejtenčí vrstvě trojobalu. Bramborová kaše, ve které se nachází obvykle i malé množství mléka a másla, ve standardní porci 150 g obsahuje asi 25 g sacharidů. Dohromady bude tedy můj oběd obsahovat 57 g sacharidů, jež pokryji 6 j inzulínu. Nesmím však zapomenout také na korekční bolus. Bude stačit 1 j, která mou glykémii stáhne o 2–3 mmol/l. Celkem si tedy aplikuji 7 j inzulínu.

OBĚD

Rajčatová polévka (250 ml) ... 17 g sacharidů
Smažený vepřový řízek (100 g) ... 15 g sacharidů
Bramborová kaše (150 g) ... 25 g sacharidů

*Celkem: 57 g sacharidů
Při ISP 1j:10g → 6 j inzulínu*

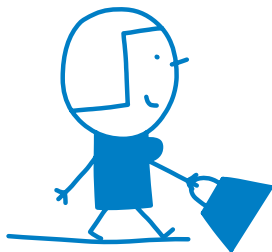


Než vyrazím odpoledne z práce domů, přeměřím si glykémii. Glukometr ukazuje 6,8 mmol/l. To je skvělé, mám z toho upřímnou radost.

VEČERNÍ POHODA DOMA

Konečně doma! Na tuto chvíli jsem se těšila celý den. V práci byla sice pohoda, ale odpoledne jsme se domluvily s Kamilou a Zdenkou, naší bývalou spolužačkou, že se společně večer sejdeme u nás doma a podíváme se na nějaký dobrý film. Nemohla jsem se tak dočkat konce pracovní doby.

Po cestě z práce jsem se zastavila na malý nákup, abychom si mohly připravit něco dobrého k večeři a posléze i k televizi.



Rozhodla jsem se, že udělám Kamilino oblíbené jídlo jako překvapení – kuskus se zeleninou a kuřetem. V obchodě jsem také koupila oříšky, brambůrky a popcorn. Víím, že to není nejzdravější a dietní sestra by můj výběr rozhodně nepochválila, ale na filmový večer s kamarádkami se nic jiného nehodí. Pokud se zamyslím nad tím, co je pro mě jako diabetika nejvhodnější, jsou to rozhodně oříšky, nejlépe nepražené. V porovnání s brambůrkami a popcornem mají nejméně sacharidů a jsou zdrojem kvalitních tuků –

omega-3 mastných kyselin a řady vitamínů a stopových prvků. Když jsem tedy na nějakém večírku, volím nejraději oříšky, které mi glykémii zbytečně nerozkolísají.

Potravina	Porce / balení	Množství sacharidů (g)	Energie (kcal)
Arašídý	10 g	2,4	60
Mandle	10 g	1,9	58
Kešu	10 g	3,3	55
Pistácie	10 g	2,7	57
Solené chipsy	100 g	48	534
Tyčinky slané	100 g	64	358
Popcorn slaný	100 g	62,5	426

„Vicky Cristina Barcelona a Půlnoc v Paříži ;-),“ píše mi z videopůjčovny Kamila v SMS. Tipovala jsem, že vybere něco od Woodyho Allena, je to jeho velká obdivovatelka. Tajně ji podezírám, že viděla všechny jeho filmy minimálně třikrát. Stejně se však po skončení jakéhokoliv jeho filmu tváří užasle, jako by ho zhlédla teprve poprvé.

Nejprve se pustím do přípravy kuskusu. Jedná se o spařenou, do kuliček tvarovanou pšenici, která je velmi snadná na přípravu – nasype se do misky a zalije horkou vodou nebo vývarem. Kuličky po té nabobtnají a téměř zdvojnásobí svůj obsah. Ve 100 g hotového kuskusu je obsaženo maximálně 25 g sacharidů a existuje i v celozrnné formě.

Odvážím si 50 g a 150 g kuskusu do dvou misek, jednu pro sebe a druhou pro Kamila a Zdenku. Jídlo pro sebe připravuji odděleně, abych měla lepší kontrolu nad množstvím sacharidů. Pak jen přidám nakrájenou grilovanou zeleninu a kuřecí maso, které mají jen minimální množství sacharidů, a velkolepé jídlo je na světě. Pro sebe budu počítat s 12 g sacharidů v kuskusu a necelými 5 g v pečené zelenině, takže asi 2 j inzulinu před jídlem.

VEČEŘE

Kuskus (50g) ... 12g sacharidů
Grilovaná zelenina (100g) ... 4,5g sacharidů
Kuřecí maso (100g) ... 0g sacharidů

*Celkem: 16,5g sacharidů
Při ISP 1j:10g → 2j inzulínu*



Do malých misek nasypu jednotlivé balíčky oříšků a bramborové lupínky, do mikrovlnky dám popcorn.

Pistácie

100g
27g sacharidů



Při ISP 1j:10g → 3j inzulínu

Mandle

100g
20g



2j

Arašidy

100g
24g



2j

Bramborové lupínky

100g

48g sacharidů

*Při ISP 1j:10g → 5j inzulínu***Popcorn slané**

100g

62,5g

*6j inzulínu*

Zbývá vyřešit, jak se do zobání všech těchto dobrot pustím. Asi zůstanu u těch oříšků, které se lépe počítají. Kdybych snědla celou misku od jednoho druhu, tedy 100g, měla bych si píchnout přibližně 2j. Mohu i míchat jednotlivé druhy, ale nebudu pak vědět, kolik jsem jich vlastně snědla. Nejsnadnější by proto bylo odsypat si do misky a množství zvážit na váze. Vlastně jsem doma, tak proč to neudělat.

„Ahoj! Jsme tady“, zdraví mě Kamila a vzápětí i Zdenka ze dveří.

Hurá, náš televizní večer může začít.



Poznámky:

Dieta a inzulín trochu jinak

Daniela Stříbrná, MUDr. Jana Urbanová, MUDr. Jan Brož

Odborná recenze: prof. MUDr. Milan Kvapil, CSc., MBA.,
as. MUDr. Denisa Janíčková-Žďárská, PhD.

Ilustrace: © Lukáš Urbánek

Grafický návrh obálky: © Silvie Klempererová

Sazba: Martin Záhora

2. vydání, 2016

Vydal:

ing. Slávka Wiesnerová,

Na Botiči 2a/3204, 106 00 Praha 10

© Daniela Stříbrná, Jana Urbanová, Jan Brož

ISBN 978-80-87630-16-7