

## Hlavní zásady stravování při diabetu

- Kontrolujte vliv stravy na glykémii** (před jídlem a 1–2 hod. po jídle) glukometrem nebo testovacími proužky na moč.
- Celodenní **příjem sacharidů** (polysacharidy – pekárenské a moučné výrobky např. pečivo, chléb, těstoviny, rýže, knedlíky, brambory, mouka apod.) **rozdělte do několika dávek za den.**
- Jednoduché sacharidy** (monosacharidy a disacharidy – mléko, jogurty, ovoce) **konzumujte na svačinu.** Velmi výjimečně konzumujte banány, hroznové víno, hrušky a švestky. Mohou negativně ovlivnit hladinu cukru v krvi.
- Sladte nekalorickými sladidly.**
- Sladkosti při redukční dietě se nedoporučují.** Při uspokojivé kompenzaci diabetu lze konzumovat sladkosti do 50 g/den (max. do 10 % energetické spotřeby) v rámci dodržení celkové spotřeby sacharidů za den.
- Omezte živočišné tuky** (sádlo, máslo, tučná masa, uzeniny, tučné sýry, tučné jogurty), obsah tuků by měl být za den < 35 % (u osob s nadváhou do 30 %) z celkové denní energie. Omezíte tím nejen energii, ale i příjem cholesterolu. Omezte – nejlépe vylučte z jídelníčku uzeniny.
- Nejezte nadbytečné množství bílkovin.** Doporučené množství pro dospělé je 1–1,5 (2) g/kg normální hmotnosti (bílkovinné potraviny obsahují i tuky). Ve velkém množství mohou mít u diabetiků negativní vliv na funkci ledvin.
- Jezte dostatečné množství zeleniny a ovoce** pro obsah vlákniny – doporučené množství je 40 g/den vlákniny nebo 20 g/1000 kcal (4000 kJ) z celkové denní energetické spotřeby/den. Doporučujeme 5 porcí zeleniny nebo ovoce denně a 4 porce luštěnin/týden
- Pijte dostatečné množství nesladkých tekutin** minimálně 1,5–2 l za den.
- Vylučte alkohol.** Má značný obsah energie a při léčbě diabetu tabletami nebo inzulínem může způsobit těžkou hypoglykémii.
- Zkontrolujte obsah sacharidů a energie na obalech výrobků,** vybírejte si potraviny nízkoenergetické-light.
- Dodržujte odstupy mezi jídly** (4–6 hodin mezi hlavními jídly a svačiny 2–3 hodiny po hlavním jídle).
- Mějte pravidelnou fyzickou aktivitu.**
- Pokud máte přiměřenou hmotnost, naučte se znát potraviny podle obsahu sacharidů. Pokud máte nadváhu nebo jste obézní, **naučte se znát rozdělení potravin i podle obsahu energie a tuků.**
- Dia výrobky mohou obsahovat stejné množství sacharidů a energie jako podobné výrobky „nedia“.** Sacharidy a energie musí být započítány do celodenního příjmu.

**Poradte se se svým lékařem, jaké změny ve stravovacím režimu jsou pro vás vhodné.**

KOMPENZACE DIABETU	Výborná	Uspokojivá	Neuspokojivá
Glykémie nalačno (mmol/l)	4,0–6,0	6,0–7,0	>7,0
Glykémie po jídle (mmol/l)	5,0–7,5	7,5–9,0	>9,0