

## Diéta pri zvýšenej hladine cukru v krvi a diabete II. Typu

Základné princípy platia pre každého pacienta so zvýšenou hladinou cukru v krvi. Dôležité je pravidelné stravovanie, množstvo a zloženie potravy. Treba sa stravovať často, ale pritom striedmo. Odporúča sa jesť 5 krát denne, najlepšie v pravidelných trojhodinových intervaloch. Sacharidy sa tak vstrebávajú rovnomerne počas celého dňa a nedochádza ku kolísaniu hladiny cukru v krvi. Najväčší dôraz v diabetickej diéte sa kladie na príjem stanoveného množstva sacharidov. Odporúča sa redukovať najmä potraviny bohaté na sacharidy – zemiaky, cestoviny, chlieb, ryžu a múčne jedlá, vylúčiť všetky prisladzované potraviny a nápoje (cukrom bielym, hnedým, medom...). Sacharidy konzumujte tzv. zložené – komplexné (celozrnné pečivo, tmavá múka a výrobky z nej, ovsené vločky). Do jedálneho lístka zaradujte hlavne veľa zeleniny – čo najviac v surovom stave. Prílohy podávame v približne polovičnom množstve bežnej dávky. Na zasytenie je preto vhodné ku každému hlavnému jedlu pridávať zeleninovú oblohu (šaláty). Trvalý úspech prináša zdravá, vyvážená výživa kombinovaná s amatérskym športom, cvičením – celoživotne.

Potraviny	Vhodné	Nevhodné
<b>Mäso, údeniny, ryby</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 120 až 130 g mäsa v surovom stave</li><li>• ryby aspoň 2x týždenne</li><li>• chudé bravčové mäso</li><li>• hovädzie, teľacie</li><li>• divina</li><li>• kuracie, morčacie bez kože</li><li>• chudá šunka, hydinové výrobky</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• vnútornosti</li><li>• kaviár</li><li>• údené mäso</li><li>• tučné mäso</li><li>• hus, kačka</li><li>• baran</li><li>• salámy, paštéty, klobásy</li><li>• vyprážené mäso, ryby</li></ul>
<b>Tuky</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• olivový, ľanový, slnečnicový olej</li><li>• zvlášť vhodné sú margaríny s obsahom rastlinných tukov (Flora, Rama, Perla, Alfa)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• všetky stužené tuky</li><li>• margaríny s vyšším obsahom trans-mastných kyselín ako 0,5 g</li><li>• kokosový olej</li><li>• majonéza</li><li>• bravčová masť a maslo iba v obmedzenom množstve</li></ul>
<b>Mliečne výrobky</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• netučné syry (do 30 % tuku)</li><li>• nízkotučné jogurty nesladené</li><li>• tvaroh</li><li>• acidofilné mlieko</li><li>• nízkotučné mlieko</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• smotana</li><li>• tučné syry</li><li>• smotanové jogurty</li><li>• krémy</li><li>• zmrzlina</li></ul>
<b>Vajcia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• v obmedzenom množstve, nie samostatne</li><li>• vaječný bielok neobmedzene</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• vaječné šaláty</li><li>• praženice, omelety</li></ul>
<b>Polievky</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zeleninové</li><li>• strukovinové</li><li>• netučné mäsové</li><li>• karfiolová, brokolicová, zemiaková</li><li>• rascová</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tučné vývary</li><li>• zabíjačkové</li><li>• zo špikových kostí</li></ul>

<p><b>Orechy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vlašské orechy</li> <li>• lieskovce</li> <li>• mandle</li> <li>• slnečnicové, tekvicové semenka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kokosové orechy</li> <li>• búrske oriešky</li> <li>• pistácie</li> <li>• kešu orechy</li> </ul>
<p><b>Ovocie a zelenina</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ideálne 3x denne porcia ovocia, zeleniny</li> <li>• rebarbora, citróny, grepy</li> <li>• cesnak, cibuľa</li> <li>• paradajky, reďkovka, uhorky</li> <li>• zeler</li> <li>• brokolica</li> <li>• zelená fazuľka</li> <li>• hlávkový šalát, špenát</li> <li>• huby, šampiňóny, špargľa</li> <li>• DIA kompóty</li> <li>• DIA džemy</li> </ul>	<p>v obmedzenom množstve:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chren, zelený hrášok, mrkva, cvikla</li> <li>• mandarínky, pomaranče, broskyne, marhule, banány, jablká, ringlot</li> </ul> <p>veľmi obmedzene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fazuľa, hrach, šošovica</li> <li>• zemiaky</li> <li>• čerešne, hrozno</li> <li>• hrušky, sladké slivky</li> <li>• figy, datle, hrozienka</li> <li>• sušené a kandizované ovocie</li> </ul>
<p><b>Prílohy a pečivo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• celozrnný chlieb a celozrnné výrobky</li> <li>• otruby, krúpy, ovsené o vločky</li> <li>• obilné klíčky a výrobky z nich</li> <li>• celozrnná ryža</li> <li>• zemiaky (redukovaná porcia)</li> <li>• knedle (max 2 ks)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hranolky</li> <li>• väčšie množstvo bielej ryže, knedle</li> <li>• biele pečivo</li> </ul>
<p><b>Nápoje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• minerálne vody</li> <li>• riedené ovocné džúsy bez cukru</li> <li>• zeleninové šťavy</li> <li>• zelený a čierny čaj</li> <li>• čierna káva (nesladené)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sladké druhy nápojov – všetky nápoje, ktoré obsahujú väčšie množstvo cukru, teda napr. Pepsi Cola, Fanta, toniky, džúsy, ovocné šťavy, ľadové čaje atď.</li> <li>• alkoholické nápoje vo väčšom množstve</li> </ul>