

Strava v léčbě cukrovky: co jíst a čemu se nejlépe vyhnout?

	vhodné	nevhodné
Přílohy	teplně upravená zelenina, saláty, luštěniny, vařené brambory (lépe ve slupce), hnědá, parboiled a basmati rýže, těstoviny „al dente“ (lépe celozrnné, vaječné), pohanka, jáhly, bulgur, quinoa, ječné kroupy, vločky	smažené brambory (hranolky), pečené brambory, knedlíky, noky, kulatá bílá rýže, jasmínová rýže, bílé těstoviny vařené do měkka, kuskus, instantní bramborové a obilné kaše, kaše z bílé krupice
Pečivo	kvalitní kvasové pečivo, žitné pečivo, celozrnné nedobarvené pečivo, obyčejný chléb typu Šumava, nízkosacharidové „večerní“ pečivo, knackebrot	sladké pečivo, croissanty, bílé rohlíky a housky, vecka, bagety, hnědé dobarvené pečivo (kaiserka), toustové chleby, křehké plátky, rýžové či kukuřičné chlebičky, suchary
Zelenina	jakákoliv čerstvá, teplně upravená nebo kvašená, nejlépe ke každému jídlu	sterilovaná ve sladkokyselém nálevu, zeleninové chipsy
Ovoce	čerstvé, mražené, 1 kus/hrst max. 1-2x denně, sušené jen v menším množství	kompoty, slazené ovocné přesnídávky, marmelády, kandované, pozor na sladší druhy (banán, mango, ananas, kaki, hroznové víno, meloun) a sušené ovoce, ovocné nápoje
Mléko a mléčné výrobky	neochucené plnotučné mléko, nesladká smetana, zakysaná smetana, acidofilní mléko, kefír, zákys, podmásílí, bílé plnotučné jogurty, tvaroh, čerstvé i zrající sýry	ochucené výrobky (ovocné jogurty, tvarohy, přibináčky, mléčné rýže, pudinky, mléčné a kysané ochucené nápoje), nízkotučné a odtučněné výrobky, tavené sýry
Bílkoviny	maso drůbeží i červené, játra, ryby, mořské plody, vejce, sýry, šunka „od kosti“, luštěniny	uzeniny a další zpracované masné výrobky, masové konzervy, rybí prsty
Tuky	máslo, zastudena lisované oleje, kvalitní sádlo a slanina, ořechy, semínka, avokádo, olivy, kokos	částečně ztužené a ztužené tuky, margaríny, rafinované oleje
Pochutiny	v malém množství hořká čokoláda 70 a více %, nesladká čerstvá a kysaná smetana, žvýkačka bez cukru, domácí štrúdl bez cukru, palačinka bez cukru atd.	sladkosti, sušenky, oplatky, zákusky, mléčná čokoláda, müsli a ovocné tyčinky, slané pochutiny (krekry, chipsy, popcorn atd.)
K doslazení	v malém množství stevie, xylitol, erythritol	bílý a hnědý cukr, med, sladěnky, sirupy, melasa, fruktóza, umělá sladidla
Ochucovadla	nesladká hořčice, nesladká majonéza, pesto, zakysaná smetana s bylinkami, nesladký ocet, bylinky, koření	kečup, dresinky, majonézy, hořčice a hotové omáčky s cukrem/medem, sladké octy (balsamico)
Nápoje	voda, voda ochucená šťávou z 1 citrusu, hořké kakao, Caro, melta, čaj, káva (neslazené)	ovocné džusy, smoothie a fresh, limonády, slazené teplé nápoje, větší množství nápojů s umělými sladidly
Alkohol	v malém množství dia pivo („dry“), suché víno (pozor – větší množství alkoholu může způsobit závažnou hypoglykémii)	pivo (i nealko), sladký alkohol a koktejly

Strava diabetika má být z kvalitních základních potravin, nevhodné jsou zpracované potravinářské výrobky obsahující přidané cukry, nekvalitní průmyslově upravené tuky a řadu „ěček“, instantní výrobky atd. Z kulinářských úprav není vhodné smažení. Pokud se stravujete mimo domov, vyhněte se fast foodům a asijským restauracím.

Největší vliv na hladinu krevního cukru mají **sacharidy** (cukry a škroby). Vhodným zdrojem je zelenina, méně sladké ovoce, neochucené mléčné výrobky (obsahují mléčný cukr), luštěniny, celozrnné obiloviny. Nevhodné jsou přidané cukry (ale i džusy) a bílé škroby (výrobky z bílé mouky, bílé rýže atd.). Sacharidy nejsou nezbytnou součástí stravy a lze se stravovat nízkosacharidově (tj. především nesladit, nemlsat a tradiční přílohy co nejvíce nebo i zcela nahradit zeleninou nebo alespoň kvalitnější variantou – celozrnné přílohy, luštěniny).

Tuky jsou nezbytnou součástí stravy, ale je třeba vybírat kvalitní (z rostlinných zdrojů panenské oleje, ořechy, semena, avokádo, z živočišných máslo, sádlo, smetana). Samotné tuky nezvyšují hladinu krevního cukru a zpomalují vstřebávání sacharidů. Pokud štíhlý diabetik výrazně omezí příjem sacharidů, měl by adekvátně zvýšit příjem těchto kvalitních tuků, aby byla strava výživově dostatečná. U obézních má být jejich příjem nižší, aby umožnil redukci váhy.

Bílkoviny jsou nezbytnou součástí stravy a jejich optimální příjem je kolem 1g/kg tělesné hmotnosti/den (a to i při redukcí váhy), více u dětí, těhotných a kojících žen a sportovců. Nadměrný příjem bílkovin (nad 2g/kg/den) ale zatěžuje ledviny a po velkých porcích bílkovin také stoupá hladina krevního cukru. Také bílkoviny mají být ve stravě ve formě kvalitních základních potravin (maso, ryby, vejce, sýry, luštěniny), nikoli ve formě proteinových nápojů nebo zpracovaných mastných výrobků (např. nekvalitní uzeniny).

Počet jídel za den je individuální, u dětí nebo těhotných může být vhodnější více menších jídel za den, naopak u obézních je vhodnější menší počet porcí (2-3 za den) s dostatečným vylučněním mezi jídly.

Hladinu cukru při diabetu výrazně zvýší:

- **potraviny s tzv. vysokým glykemickým indexem** (tj. potraviny, ze kterých se sacharidy rychle uvolňují a vstřebávají) – zejména pivo a sladké nápoje, ovocné nápoje a džusy a dále také: sladkosti, sladké snídaně cereálie, kukuřičné lupínky, sladké i slané pochutiny (chipsy, krekry, sušenky atd.), instantní kaše, sladké pečivo, bílé a hnědé dobarvené pečivo, bezlepkové pečivo, pufované výrobky (rýžový chlebiček), kulatá a jasmínová bílá rýže, smažené a pečené brambory, bramborová kaše, kuskus a převařené bílé těstoviny
- **větší porce jakýchkoli sacharidů nedostatečně pokrytá inzulínem**
- **potraviny a jídla současně bohatá na sacharidy a tuky** – tuky sice zpomalí vstřebávání sacharidů, ale současně zvýší potřebu inzulínu, proto po těchto jídlech následuje zvýšená hladina krevního cukru po řadu hodin: pizza, fast food, vepřo-knedlo-zelo, tučný zákusek, koblihy, vdolky, lívance atd.
- **jídla s velkou porcí bílkovin** (např. při zahradním grilování) – část bílkovin se 3-4 hodiny po jídle začne přetvářet na glukózu – v tu dobu začne hladina krevního cukru stoupat
- **stres, nedostatek spánku, jakýkoli zánět (viróza, alergická reakce, bolavý zub atd.), úraz, operace**

Tipy na jednotlivá jídla:

	příklady vhodných jídel	nevhodná jídla
Snídaně	chléb (lépe nízkosacharidové pečivo, např. „večerní“), máslo, vejce/sýr/šunka od kosti/domácí pomazánka, zelenina vaječná omeleta se zeleninou (lépe bez pečiva) bílý jogurt/tvaroh s trochou ovoce, ořechy (u některých diabetiků není mléčná snídaně vhodná)	větší množství pečiva nebo nevhodné typy pečiva (bílé, sladké atd.) snídaně cereálie, müsli, kukuřičné lupínky atd. (opatrně i s vločkovou kaší) ochucené (sladké) mléčné výrobky větší množství ovoce
Svačiny	sýr, zelenina, ořechy, bílý jogurt, zákys, tvaroh, ovoce (1 střední kus/hrst), avokádo, olivy (lépe bez pečiva)	větší množství pečiva nebo nevhodné typy, sladké cereálie, ochucené (sladké) mléčné výrobky, větší množství ovoce
Polévky	vývary, zeleninové, luštěninové, zahustit nejlépe rozmixovanou zeleninou nebo luštěninou	instantní, doslazované (rajská, zelná), zahušťované větším množstvím mouky nebo moučnou zavářkou
Hlavní jídla	maso/ryba, zelenina, příloha individuálně (podle glykémie), omáčky bez cukru zeleninový salát (tuňák, vejce, sýr, olivy) s nesladkou zálivkou luštěniny, vejce, zelenina zapečená zelenina se smetanou, vejcem, sýrem nízkosacharidové recepty všeho druhu	pizza, fast food slazené omáčky (rajská, rajčatová, svičková), doslazené zelí větší porce (> 150-200 g) rizota nebo ochucených těstovin větší nebo nevhodné přílohy (hranolky, knedlíky atd.) sushi a asijská jídla s jasmínovou rýží, nudlemi, dochucené slazenými omáčkami

Počítání sacharidů v jídle

Diabetik má znát nejen to, které potraviny obsahují sacharidy, ale pokud je konzumuje, měl by je umět také spočítat, aby měl jejich množství pod kontrolou. Diabetici, kteří si aplikují inzulín před jídlem, počítají sacharidy také proto, aby správně odhadli dávku potřebného inzulínu.

Ke zjištění obsahu sacharidů v potravine lze použít tabulku níže, údaj na obalu potraviny (započítáváme celkové sacharidy, ne pouze položku „z toho cukry“) nebo dostupné databáze potravin (např. www.kaloricketabulky.cz).

Jak spočítat množství sacharidů v potravine/příloze?

Porci potraviny/přílohy, kterou chceme sníst, nejprve zvážíme (na kuchyňské váze).

Hodnoty ve sloupci A (a také na obale potravin) udávají, kolik gramů sacharidů je ve 100 g dané potraviny – pomocí toho přepočítáme, kolik gramů sacharidů je v odvážené porci.

Např. chci zjistit, kolik gramů sacharidů je v porci uvařené rýže vážící 130 g.

Výpočet: hodnota pro rýži ve sloupci A / 100 x hmotnost rýže (28/100 x 130 = 0,28 x 130 = 36).

Výsledek: 130 g vařené rýže obsahuje 36 g sacharidů.

Pozor: pro výpočet obsahu sacharidů u obilovin a luštěnin v nevařeném suchém stavu použijte údaj z obalu potraviny.

Jak spočítat vhodnou porci potraviny/přílohy?

Hodnoty ve sloupci B udávají hmotnost potraviny, která obsahuje 10 g sacharidů.

Pokud chceme sníst k danému jídlu určité množství sacharidů (např. 30 g), postupujeme takto:

Výpočet: 3x hodnota ve sloupci B.

Výsledek: 30 g sacharidů je obsaženo v 60 g chleba (3x20), 108 g vařené rýže (3x36), 120 g vařených těstovin (3x40), 150 g vařených brambor (3x50), 159 g vařeného bulguru (3x53) atd.

Tabulka: **sloupec A:** množství sacharidů (g) ve 100 g potraviny
 sloupec B: množství potraviny (g) obsahující 10 g sacharidů
 N = potravinu nepočítáme do příjmu sacharidů

Přílohy - škroboviny	A	B	Ořechy	A	B
Brambory vařené/pečené	20	50	Arašidy (buráky)	17	60
Bramborové hranolky	33	30	Kaštiny pečené	53	19
Bramborová kaše s mlékem	15	67	Kešu	29	35
Bramborové noky - gnocchi	33	30	Kokos strouhaný	25	40
Bramborový salát s majonézou	13	77	Lískové	15	65
Brambory sladké - batáty	20	50	Mandle	17	60
Bulgur vařený	19	53	Para ořechy	10	100
Chléb šumava	50	20	Pekanové	14	71
Chléb žitný 100%	48	21	Piniové	12	81
Jáhly vařené	24	42	Pistaciové	25	40
Knedlík bramborový	33	30	Vlašské	14	70
Knedlík houskový	40	25	Semínka	A	B
Kroupy ječné vařené	25	40	Dýňová	13	75
Kuskus hotový	25	40	Chia	25	40
Mouka pšeničná bílá	74	14	Konopná	2	417
Mouka pšeničná celozrnná	71	14	Lněná	3	345
Mouka rýžová	83	12	Mák	28	36
Mouka žitná celozrnná	69	14	Sezamová	13	80
Ovesné vločky	68	15	Slunečnicová	18	56
Pečivo bílé, celozrnné, grahamové	50	20	Zelenina	A	B
Pohanka vařená	20	50	Brokolice	6	175
Quinoa vařená	21	48	Celer bulvový	7	135
Rýže bílá vařená	28	36	Celer řapíkatý	5	200
Rýže natural vařená	24	42	Cibule	8	125
Strouhanka	77	13	Cuketa	N	N
Škrob bramborový	83	12	Čekanka	N	N
Škrob kukuřičný	87	11	Čínské zelí	N	N
Těstoviny vařené průměr	25	40	Dýně	9	111

Luštěniny	A	B		N	N
Cizrna vařená	20	50	Fazolky zelené	N	N
Čočka vařená	16	63	Fenykl	N	N
Fazole vařené	20	50	Hrášek zelený	11	91
Hrách vařený	20	50	Chřest bílý	4	250
Sója vařená	11	91	Chřest zelený	N	N
Ovoce	A	B	Kapusta hlávková	6	182
Avokádo	5	200	Kapusta růžičková	5	200
Ananas	13	80	Kedlubna	5	185
Angrešt	10	100	Křen	15	67
Banán	22	45	Kukuřice	18	56
Bluma	13	80	Květák	5	222
Borůvky	13	80	Lilek	5	222
Broskev	12	83	Mangold	N	N
Brusinky	12	83	Meloun cukrový žlutý	9	111
Citrón	9	111	Meloun vodní červený	6	167
Fíky čerstvé	18	56	Mrkev	7	143
Granátové jablko	10	100	Mungo fazolky naklíčené	6	167
Grapefruit	10	100	Okurka	N	N
Hroznové víno	17	59	Paprika bílá	4	250
Hruška	13	77	Paprika barevná	5	200
Jablko	13	80	Pastinák	15	67
Jahody	9	115	Patison	N	N
Kaki	17	60	Pažitka	N	N
Kiwi	14	71	Petržel	10	103
Lichi	16	63	Rajčata/rajčatové pyré	5	200
Mandarinka	9	111	Rajský protlak	23	43
Mango	15	67	Rebarbora	N	N
Maliny	12	85	Ředkvičky, ředkev bílá	4	250
Meruňka	12	85	Řepa červená	10	100
Nektarinka	8	125	Salát listový, hlávkový	N	N
Olivy	N	N	Špenát	N	N
Ostružiny	12	85	Topinambur	4	250
Papája	9	115	Zelí bílé hlávkové	5	222
Pomelo	8	130	Zelí červené hlávkové	7	154
Pomeranč	10	100	Zelí kysané	N	N
Rybíz červený	13	80	Mléčné výrobky	A	B
Rybíz černý	14	71	Jogurt bílý průměr	5	200
Ryngle	17	60	Mléko acidofilní, kefír, podmáslí	4	250
Švestky	14	71	Mléko kravské, kozí, ovčí	5	200
Třešně	13	77	Pomazánkové máslo	6	167
Višně	12	85	Smetana ke šlehání 33%	3	333
Maso, ryby, vejce	N	N	Smetana na vaření 12% a zakysaná	4	250
Oleje, tuky	N	N	Syrovátka	4	250
Houby, bylinky, koření	N	N	Sýry: tvrdé, lučina, mozzarella, brynza	N	N
			Tvaroh měkký	4	250

Další podrobnosti o různých typech stravy:

