

VELKÁ DĚTÍ-KNÍŽKA O JÍDLĚ

Doc. MUDr. JAN LEBL, CSc.
RÁDKA BURGEROVÁ

VELKÁ
DĚLA-KNÍŽKA
O JÍDLĚ

Doc. MUDr. JAN LEBL, CSc.
RADKA BURGEROVÁ

OBSAH

Úvod	4
Proč při diabetu přemýšlíme o jídle	4
Naše základní živiny	4
Nejdůležitější jsou sacharidy	5
Co je to výměnná jednotka	6
Sestavujeme jídelní plán	6
Poznáváme jednotlivé potraviny	7
Umělá sladidla	10
OBRAZOVÁ ČÁST	
Polévky	12
Přílohy	17
Hlavní jídla	18
Saláty	35
Snídaně, svačiny, druhé večeře	36
Nápoje	47
TABULKY	
Výrobky z obilí	52
Brambory, výrobky z brambor	52
Luštěniny	52
Ovoce	52
Ovocné a zeleninové šťávy	52
Ořechy, suché plody	53
Mléko a mléčné výrobky	53
Cukr, sladidla, sladké výrobky	53
Polévky	53
Hlavní jídla	53
Přílohy	54
McDonald's	54
Sladká jídla	54

ÚVOD

Tato knížka pojednává o tom, jak správně jíst při diabetu. Je určena jak rodičům diabetických dětí, tak i dospívajícím a mladým dospělým s diabetem mellitus 1. typu.

Knížka se Vám pokusí ukázat, že Vaše strava při diabetu může být chutná a pestrá jako strava každého jiného člověka. Naučí Vás, jak jídlu dobře rozumět a přemýšlet o něm. Budete-li využívat poznatků z této knížky, položí Vaše strava spolu s Vaší inzulínovou léčbou a s celým způsobem života dobrý základ pro úspěšné léčení Vašeho diabetu.

Knížka se skládá ze tří částí: z části textové, z části obrazové a z tabulek. V textové části se seznámíte s důležitými pojmy, které člověk s diabetem potřebuje znát při plánování své stravy. Obrazová část Vám přinese příklady jednotlivých druhů jídla s údajem o jejich obsahu. Budete je moci využít při posouzení jídla doma, v restauraci, v závodní či školní jídelně. Tabulky pomohou vybírat v každodenním životě snadno stále nové a chutné pokrmy.

PROČ PŘI DIABETU PŘEMÝŠLÍME O JÍDLE

Člověk bez diabetu na svoje jídlo moc nemyslí. Jí v různou denní dobu různá množství jídla nejrozmanitějšího složení a často si ani neuvědomí, že vlastně jí. Na ulici si koupí bramborák či zmrzlinu, po příchodu domů sní bez ladu a skladu všechno z lednice, u televize chroupá smažené brambůrky nebo slané oříšky. Jeden den se přejí, další den mu na jídlo nezbuďte vůbec čas. O to, jak vlastně jí, se začne člověk bez diabetu zajímat teprve ve chvíli, kdy přibere na váze a rozhodne se zhubnout.

Takovou volnost mu poskytují dobře fungující beta-buňky v ostrůvkách jeho slinivky břišní, pankreatu. Ty jsou v pohotovosti v kteroukoliv denní i noční dobu. Vždy jsou připravené vyrobit pro svého nositele takové množství inzulínu, aby se při jakémkoliv jídle glykémie udržela v přísném a nepřekročitelném normálním rozmezí. Pokud člověk bez diabetu hladově, sníží beta-buňky výrobu inzulínu na velmi nízkou úroveň. Naopak, po opulentní večeři se výdej inzulínu do těla vmžiku zmnohonásobí a glykémie, která vlivem jídla začala mírně stoupat, se za krátkou dobu vrací zpět do normálního rozmezí mezi 3,3 a 6,0 mmol/l.

Mezi jídlem na straně jedné a inzulínem na straně druhé tedy v těle existuje rovnováha. Funguje-li tato rovnováha dobře, máme normální glykémii. Člověk bez diabetu si tuto rovnováhu neuvědomuje, nemyslí na ni. Jeho dobře fungující beta-buňky přemýšlejí za něho.

Člověk s diabetem 1. typu si neumí v beta-buňkách inzulín vyrábět vůbec, nebo ho dokáže vyrobit jenom v malém, nedostatečném množství. Dodává si proto do těla inzulín v injekcích. K zachování potřebné rovnováhy mezi jídlem a inzulínem se proto učí jíst tak, aby množství jídla odpovídalo dávce inzulínu.

Člověk s diabetem 1. typu na rovnováhu mezi jídlem a inzulínem namísto svých beta-buněk myslí sám. Učí se rozumět svému jídlu, poznávat jeho složení, posuzovat jeho množství, seznamuje se s doporučeními, která se stravy při diabetu týkají. Pokud se mu to daří, může mít i při diabetu glykémii normální.

NAŠE ZÁKLADNÍ ŽIVINY

Všechny potraviny, které jíme, jsou složeny z několika málo základních skupin živin, i když mohou mít velmi různorodou chuť. Člověk s diabetem musí dobře porozumět složení stravy i významu jednotlivých skupin živin pro organismus i pro léčení diabetu, aby dokázal svoje jídlo účelně plánovat.

Naše strava se skládá z bílkovin, tuků, sacharidů, vody, solí, vitamínů a vlákniny.

Tuky, sacharidy a bílkoviny *obsahují energii*. Naše tělo je dokáže navzájem přeměňovat, ukládat v podobě tělních zásob nebo chemicky spalovat a získávat tak potřebnou energii. Energie se měří v kaloriích nebo joulech. Tuky, sacharidy a bílkoviny jsou tedy kalorické potraviny a budeme s nimi muset počítat, budeme-li chtít zjistit, kolik kalorií či joulů vlastně jíme.

Voda, soli, vitamíny a vláknina *neobsahují energii*. Každá z těchto složek potravy má pro naše tělo určitý význam. Když uvažujeme o stravě při diabetu, nemusíme se jimi příliš podrobně zabývat. Pohovoříme o nich tedy stručně hned na tomto místě.

Voda je přirozenou součástí stravy každého člověka. Je obsažena v tekutinách, určité množství vody ale bývá i ve většině tuhých potravin. V lidském těle slouží voda jako základní rozpouštědlo. Ve vodném prostředí probíhají všechny základní děje v našem organismu.

Soli čili minerální látky spoluvytvářejí vnitřní prostředí v našem těle a jsou důležité pro mnoho dějů v organismu. V naší stravě je ze solí nejvíce zastoupena kuchyňská sůl, chlorid sodný. Česká strava většinou obsahuje kuchyňské soli zbytečně mnoho. Neuškodí člověku bez diabetu ani s diabetem, bude-li solit o něco méně a bude-li konzumovat o něco méně přesolených výrobků, jako jsou některé uzeniny. Chlorid sodný se totiž může spolupodílet na vzniku vysokého krevního tlaku, a to nejen při diabetu.

Vitamíny jsou látky usnadňující některé metabolické děje v organismu. Tělo si je většinou nedokáže samo tvořit a je závislé na jejich přísunu v potravě. Jsou potřebné pro každého člověka. Nebylo však prokázáno, že by zvýšené dávky některých vitamínů dokázaly příznivě ovlivňovat diabetes.

Vláknina je také přirozenou součástí stravy každého člověka. Tvoří ji látky, které neumíme ve střevě rozštěpit a vstřebat do krve. Jsou obsaženy v přirozeném stavu v nemletém mase, ve většině ovoce a zeleniny a v celozrnném pečivu. Přídavek vlákniny ke stravě může zpomalit vstřebávání ostatních živin do krve a může tedy do určité míry ovlivnit průběh glykémie brzy po jídle. To však má význam spíše pro lidi s diabetem 2. typu. Při léčení diabetu 1. typu moderními inzulínovými programy nebývá zpomalené vstřebávání živin podstatné. Vláknina také dokáže vytvořit pocit sytosti, aniž bychom museli jíst příliš mnoho kalorických živin. Bývá tedy součástí některých „nízkokalorických“ potravin, hlavně pečiva, a může být doporučována při některých redukčních dietách.

Činí-li nám to potěšení, můžeme vlákninu při diabetu jíst, není to ale nutné.

Mnohem větší význam pro plánování stravy při diabetu mají živiny obsahující energii, živiny kalorické.

Bílkoviny jsou obsaženy například v mase, rybách, tvarohu, sýrech, vaječném bílku. Bílkoviny, i když pro náš organismus o něco méně hodnotné, nalezneme také v luštěninách. Naše tělo z bílkovin z potravy získává stavební kameny pro vytváření bílkovin vlastních, které potřebuje pro výstavbu těla. I když bílkoviny obsahují energii, tělo je obvykle nespaluje a energii z nich nezískává, protože je šetří pro jejich

důležitější a nenahraditelné funkce. Bílkoviny obvykle tvoří 15–20 % všech kalorií, které za den sníme. Budeme-li chtít počítat, kolik v nich získáme energie, můžeme vycházet z toho, že 1 gram bílkovin obsahuje 4 kalorie (17 kilojoulů). *Bílkoviny nepůsobí na glykémii.*

Tuky jsou obsaženy v másle, sádle, oleji, umělých tucích (např. v rostlinném másle nebo margarínu), šlehačce, vaječném žloutku. Většina těchto potravin je tvořena skoro samým tukem. Tuk bývá ukrytý ve velkém množství i v uzeninách a v mase, hlavně v prorostlém vepřovém. Je ale také v mléce (však je to na něm napsáno: V plnotučném ho bývá 3,5 %, v nízkotučném obvykle 1,5 nebo 2 %), sýrech, ořechách, majonéze či hořčici.

Tuk je nejvydatnějším zdrojem energie: 1 gram tuku obsahuje 9 kalorií (38 kilojoulů). Tvoří obvykle 30–35 % kalorií, které za den sníme. *Tuk nepůsobí na glykémii.* Budeme-li však chtít počítat kalorie, třeba proto, že budeme chtít zhubnout, bude pro nás tuk velmi důležitý.

Obecným a rozumným doporučením pro všechny lidi, ať mají či nemají diabetes, je výměna části tuků živočišného původu (máslo, sádlo) za tuk původu rostlinného (olej, rostlinné máslo), stejně jako omezení potravin s vysokým obsahem živočišných tuků (prorostlé maso, plnotučné mléko, tučné sýry) a jejich náhrada podobnými méně tučnými potravinami (libové nebo kuřecí či rybí maso, nízkotučné mléko, méně tučné sýry). Zdá se, že tak lze snížit riziko onemocnění srdce a velkých cév v pozdějším věku.

Sacharidy jsou poslední důležitou součástí naší stravy, o které jsme ještě podrobně nehovořili. Při přemýšlení o jídle při diabetu nás budou zajímat nejvíce. Je jim proto věnována celá následující kapitola.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JSOU SACHARIDY

Sacharidy zvané někdy též cukry, glycidy, uhlovodany či uhlohydráty, jsou jedinou součástí naší stravy, která *přímo glykémii ovlivňuje*. Sacharidům ve stravě proto musí každý člověk s diabetem věnovat při plánování jídla největší pozornost. Sacharidy obvykle tvoří 50–60 % kalorií, které sníme za den, a to platí stejně pro stravu člověka s diabetem jako pro člověka bez diabetu. Pro výpočet kalorií potřebujeme vědět, že 1 gram sacharidů obsahuje vždy 4 kalorie (17 kilojoulů). Sacharidy v naší stravě slouží jako pohotový zdroj energie.

Sacharidům musíme rozumět do větších podrobností: Musíme vědět, že ve stravě máme *sacharidy jednoduché* a *sacharidy složené*. Jednoduché sacharidy mají sladkou nebo nasládlou chuť. Složené sacharidy sladkou chuť nemají.

Složeným sacharidem je především *škrob*. Škrob je obsažen v bramborách a výrobcích z brambor, např. v hranolkách, bramborových lupínkách či li chipsech, v bramborové kaši. Dále je přítomen v obilí a ve výrobcích z obilí a mouky, tedy v rýži, chlebu, pečivu, těstovinách, knedlíkách, ovesných vločkách... Vlastně ve všem, co považujeme za příkrmy. Kromě toho je škrob v zelenině, s výjimkou luštěnin je ho tam však velmi málo.

Škrob má velkou molekulu. Jeho molekula se podobá rozvětvenému keři. Všechny jeho větve a větvičky jsou tvořené z podjednotek glukózy, které jsou na sebe chemicky navázané a tvoří řetízky. Když sníme škrob, vrhnou se na něj trávicí enzymy obsažené v trávicích šťávách. Začnou odštěpovat od konců větviček jednotlivé podjednotky glukózy a ty se pak mohou vstřebat do krve. Trvá tedy určitou dobu, než se při trávení škrobu uvolní všechna glukóza, ze které je složen.

Po škrobu začne glykémie stoupat poměrně brzy, nestoupá ale příliš prudce a účinek na glykémii je dlouhodobý. Celkový vliv škrobu na glykémii je vydatný.

Jednoduchých sacharidů obsahuje naše strava celou řadu. Patří mezi ně glukóza, fruktóza, sacharóza, laktóza a maltóza. Nelekejte se: Až o všech pohovoříme, budou i vám docela blízké.

Glukóza (cukr hroznový) je obsažena spolu s dalšími cukry v ovoci – a v glukózových bonbónech, jako je Lipo nebo Besip. Před jejím vstřebáním do krve není třeba žádného trávení. Vstřebává se rychle a vede k rychlému vzestupu glykémie, který však také poměrně rychle odeznívá.

Fruktóza (cukr ovocný) je obsažena spolu s glukózou a sacharózou v ovoci. Ani před jejím vstřebáním není třeba trávení. Vstřebává se rychle, ale ze sřeva nejdříve proudí krví do jater, kde se postupně přestavuje na glukózu. Glykémie po ní stoupá opožděně, avšak stoupá. To si musíme uvědomit, pokud ji budeme chtít používat k přípravě tzv. diabetických moučníků, kde se někdy doporučuje jako náhradní cukr.

Sacharóza (cukr řepný) je cukr užívaný běžně ke slazení nápojů jako kostky či krystal a k pečení doma jako krystal či moučka. Používá se také k výrobě dortů, cukrovinek, čokolády, bonbonů, sušenek, zmrzlin, sladkých krémů, sladkých jogurtů, limonád a vůbec všeho, co se kupuje v obchodě, má sladkou chuť a není označeno jako diabetické.

Sacharóza se skládá z jedné podjednotky glukózy a jedné podjednotky fruktózy. Před jejím vstřebáním do krve musí dojít k jednomu rozštěpení trávicími šťávami, které proběhne rychle. Glukóza ze sacharózy pak vyvolá vzestup glykémie rovnou, fruktóza opožděně. O rychlosti vzestupu glykémie rozhoduje i to, v jaké podobě jsme sacharózu snědli. Skoro ihned se vstřebává z roztoků sladkých limonád nebo šťáv. Ty vedou vždy k prudkému vzestupu glykémie, kterému nemůže zabránit žádný podkožně podávaný inzulín. Mohou být tedy s výhodou využity pro zvládnutí výraznější hypoglykémie, jinak jsou však při diabetu zcela nevhodné. Pomaleji stoupá po sacharóze glykémie v tom případě, když jsme současně snědli tuk. Ten je např. v čokoládě, která je vlastně směsí sacharózy a tuku, nebo ve zmrzlině. V dortech s mazáním je sacharóza kombinovaná s tukem a se škrobem a ve slazeném jogurtu s bílkovinou – i tyto kombinace vzestup glykémie poněkud odálají.

Laktóza (cukr mléčný) je obsažena v mléce a v kysaných mléčných výrobcích, jako je kefir a jogurt. Není v tvarohu a sýrech, protože při jejich výrobě z mléka odtéká se syrovátkou. Laktózy je stejné množství v mléce plnotučném i nízkotučném – ta se liší jen obsahem tuku.

Laktóza se skládá z jedné podjednotky glukózy a z jedné podjednotky galaktózy. Před vstřebáním do krve je nutné jedno štěpení trávicími šťávami. Vliv na glykémii je pomalý, protože v mléce jsou současně tuky i bílkoviny, které přestup do krve zbrzdí.

Maltóza (cukr sladový) je obsažena v pivu. Vzniká při výrobě piva ze sladu štěpením škrobu z ječmene na krátké řetízky dvou nebo tří podjednotek glukózy. Před vstřebáním do krve je třeba jednoduchého štěpení, které proběhne rychle. Vliv na glykémii je prudký a výrazný také proto, že maltózu přijímáme do těla v roztoku piva, což vstřebání urychluje. Celkový vliv piva na glykémii je však složitější.

Sacharidy jsou tedy obsaženy v následujících pěti skupinách potravin:

- v obilí a ve všech výrobcích z obilí a mouky
- v bramborách a ve všech výrobcích z brambor
- v ovoci a v zelenině (v zelenině kromě luštěnin však jen málo)
- v mléce a kysaných mléčných výrobcích
- ve všem, co je slazeno řepným cukrem nebo náhradními cukry.

To jsou potraviny, o kterých musí člověk s diabetem přemýšlet,

když uvažuje o své stravě. To jsou potraviny, které ovlivňují glykémii. Potraviny obsahující jen bílkoviny a tuky na glykémii nepůsobí.

Pokud však člověk s diabetem chce nebo potřebuje počítat kalorie, třeba chce-li zhubnout, musí započítat i ostatní kalorické potraviny – bílkoviny a především tuky. Ty obsahují energie nejvíce.

CO JE TO VÝMĚNNÁ JEDNOTKA

Výměnná jednotka (v. j.) je umělý pojem, který byl zaveden, aby usnadnil lidem s diabetem přemýšlet o jídle.

Výměnná jednotka je takové množství jídla, které ovlivní glykémii přibližně stejně, ať ji sníme v podobě chleba, hranolků, pomeranče, čokolády nebo smaženého řízku. Každé jídlo, které máme před sebou na stole, se můžeme naučit posuzovat z hlediska obsahu výměnných jednotek. Naučíme-li se to, usnadní nám to plánování jídla a posílíme přitom šanci udržet si stabilní glykémii.

V předcházející kapitole jsme hovořili o tom, že jedinou živinou, která ovlivňuje glykémii, jsou sacharidy. Sacharidy jsou obsaženy ve většině jídel. Stejně množství sacharidů ovlivní glykémii vždy přibližně stejně. To znamená, že *jídla se stejným množstvím sacharidů můžeme v jídelním plánu navzájem vyměňovat, a přitom se nám glykémie při stejných dávkách inzulínu nebude podstatně měnit. Odtud tedy název „výměnná jednotka“.*

Výměnná jednotka se dříve označovala jako „chlebová jednotka“. Tento pojem je převzatý z němčiny. Naznačuje, že jedna taková jednotka má za základ poloviční krajíček chleba, se kterým jsou ostatní potraviny porovnávány.

Jedna výměnná jednotka, jak ji používáme v této knížce, obsahuje 12 gramů sacharidů. V některých jiných knížkách se můžete setkat s údajem, že výměnná jednotka obsahuje 10 gramů sacharidů. V tomto směru bohužel ještě panuje nejednotnost. Praktické zkušenosti však ukazují, že mezi těmito výměnnými jednotkami není takový rozdíl, který by nám musel dělat starosti. Budeme-li dále hovořit o výměnné jednotce, budeme hovořit o množství jídla, ve kterém je ukryto 12 gramů sacharidů.

SESTAVUJEME JÍDELNÍ PLÁN

Každý člověk s diabetem by měl mít svůj *jídelní plán*. Jídelní plán je něco jako rozvrh výměnných jednotek na celý den. Můžeme si ho zkusit vymyslet sami. Potom bychom o něm ale ještě měli pohovořit se svojí dietní sestrou nebo se svým lékařem. Také je můžeme o sestavení svého jídelního plánu sami požádat, nemáme-li na to dost odvahy nebo zkušeností.

Jídelní plán nám potom řekne, kolik budeme jíst ke každému jídlu výměnných jednotek. Při jeho sestavení budeme vycházet z toho, kolik bychom asi za den měli nebo chtěli výměnných jednotek sníst. Jejich počet rozdělíme do šesti jídel za den. Rámcově bychom také měli uvažovat o tom, kolik za den sníme tuků a bílkovin. I v tom nám pomůže dietní sestra.

V jídelním plánu si také označíme, které výměnné jednotky budeme

chtít mít pravidelně v ovoci, které v mléce nebo kysaných mléčných výrobcích a které budou ty základní, obyčejné – tedy ze škrobu, případně ze řepného cukru, sacharózy. Z předcházející kapitoly víme, že trochu jinak bude stoupat glykémie po směsi glukózy, fruktózy a sacharózy z ovoce, trochu jinak po laktóze z mléka nebo z jogurtu a zase jinak po škrobu nebo čisté sacharóze.

Svůj jídelní plán si napíšeme do svého diabetického deníku a také si tam budeme zaznamenávat, kolik jsme ke kterému jídlu skutečně výměnných jednotek snědli.

A nyní k sestavení prvního jídelního plánu:

Nejdříve si musíme uvědomit, *kolik výměnných jednotek za den bychom měli jíst.*

Děti obvykle potřebují za den 10 výměnných jednotek a navíc 1 výměnnou jednotku na každý rok věku. S věkem stoupá potřeba výměnných jednotek u dívek asi do 13 let, u chlapců asi do 17 let. Pak se ustálí nebo mírně klesne. Dospělá mladá žena tedy bude potřebovat v průměru 23 výměnných jednotek za den, mladý muž asi 27 výměnných jednotek.

To však platí jenom jako první vodítko.

Na čem ještě záleží?

Záleží na *množství pohybu*. Sportovec při pohybu spálí mnoho energie. Potřebuje tedy také více energie přijímat. Je přirozené, že bude jíst výměnných jednotek více.

Studentka, která se bude každý den do noci učit a nebude jí zbývat čas nebo chuť na sport, bude potřebovat energie méně. Udělá dobře, když počet výměnných jednotek omezí dříve, než začne tloustnout.

Dále záleží na *výšce a tělesné konstituci*. Robustní šestnáctiletá dívka, která měří 178 cm, bude jíst více výměnných jednotek než stejně staré drobné děvče s výškou 156 cm.

A konečně záleží na *stavu výživy*. Děti a dospívající normálně přibývají na váze, protože rostou a vyspívají. Přírůstky váhy ale nemají překročit obvyklou hranici. Na prahu dospělosti už člověk přestává růst a jeho váha by se také měla ustálit. Jídelní plán bychom měli přizpůsobit tomu, zda máme či nemáme sklon k přibývání na váze. Když už jednou nadváhu získáme, je potom *hubnutí* při diabetu obtížnější než u lidí bez diabetu, protože prostě nemůžeme přestat najednou na týden jíst. Plán hubnutí je třeba vždy připravit s dietní sestrou nebo s lékařem a je třeba rozvrhnout současně ubrání výměnných jednotek i inzulínu.

A co když bude mít člověk s diabetem při dodržování svého jídelního plánu pořád hlad?

Vždycky se může dojíst zeleninou. Když to nestačí, je možné zkusit jídelní plán upravit a zvýšit v něm počet výměnných jednotek. Je třeba současně i přidat inzulín. Hlad by člověk mít neměl – hlad svádí k porušování jídelního plánu.

Při sestavování jídelního plánu se dostáváme do druhé fáze: *Výměnné jednotky rozdělíme do šesti hlavních jídel.*

Uvědomíme si, jak jsme jedli dosud. Účelem jídelního plánu není přinutit nás jíst úplně jinak. Naopak! Při jeho sestavování budeme vycházet ze situace právě u nás doma.

Jsou rodiny, kde se snídá vydatně, jsou jiné, kde se snídá málo. Někde je hlavním jídlem celého dne oběd, jinde večeře. Diabetická strava má přinést co nejmenší zásah do jídelních zvyklostí a je zbytečné předepisovat, jakou část každodenní dávky výměnných jednotek má obsahovat snídaně a jakou večeře.

Jídelní plán však má být den za dnem *rovnoměrný* a má respektovat několik hlavních zásad: Budeme v něm počítat 2–3 výměnné jednotky na druhou večeři. A naplánujeme také alespoň malou dopolední i odpolední svačinu. U menších dětí by měla obsahovat alespoň jednu výměnnou jednotku ve škrobu a jednu v ovoci nebo mléce. U dospívajících

cích nebo mladých dospělých, nemají-li hlad, postačí možná 1–2 výměnné jednotky v ovoci. I při nových inzulínových programech musíme tímto způsobem čelit možnosti vzniku hypoglykémie mezi hlavními jídly.

O tom, v jaké hodině máme jíst jednotlivá jídla, by měl pomoci rozhodnout lékař podle toho, jaký nám doporučil inzulínový program.

Většina nových inzulínových programů poskytuje větší volnost při posouvání doby hlavních jídel.

Vždy by ale mělo platit, že tři hlavní jídla by neměla být od sebe vzdálena méně než 4 hodiny a více než 7 hodin, aby na sebe dávky rychle působícího inzulínu plynule navazovaly a nepřekrývaly se. Svačiny bychom měli jíst asi 2–3 hodiny po hlavním jídle a druhou večeři až těsně před spaním.

Může nastat situace, že se budeme chtít výjimečně najíst víc, než kolik máme v jídelním plánu. Zkušený člověk s diabetem obvykle takovou situaci dokáže zvládnout. S podobnými experimenty však je lépe začít až v době, kdy se člověk více osamostatňuje – ne dříve než od 14 let.

Je možné si zvýšit dávku rychlého inzulínu, který se píchá před jídlem, které bude právě dnes větší. Jíme-li v restauraci a nevíme přesně, jak velká bude ve skutečnosti porce, je možné vyčkat, až jídlo skutečně stojí před námi na stole. Pak posoudíme počet výměnných jednotek a porovnáme se svým jídelním plánem. A podle toho rozhodneme o dávce inzulínu a pomocí pera si inzulín u stolu před začátkem jídla pícháme.

Bohužel neexistuje univerzální pravidlo, kolik inzulínu přidat. Každý člověk je vůči inzulínu jinak vnímavý a vnímavost vůči inzulínu se mění i během dne.

Jen rámcově lze soudit, že dospělý nebo téměř dospělý člověk, který už má diabetes několik let a nevyrábí si tedy vlastní inzulín, potřebuje na přidávanou výměnnou jednotku jídla ráno asi 1,5–2 jednotky rychlého inzulínu, v poledne asi 1–1,5 jednotky rychlého inzulínu, při první večeři asi 0,5–1 jednotku rychlého inzulínu a pozdě večer ještě o něco méně.

Poprvé je to vždycky jen pokus! Při takovém pokusu si změříme glykémii před jídlem, za hodinu po jídle a před dalším hlavním jídlem. Pokud se glykémie nezměnila, ověřili jsme si, že právě toto doporučení u nás funguje. Pokud ale glykémie výrazněji stoupla nebo naopak došlo k hypoglykémii, nebyla tato úvaha správná a příště to musíme zkusit jinak.

Podobné experimenty není radno opakovat příliš často. Pravidelné přidávání inzulínu a výměnných jednotek nad rámec vyzkoušeného jídelního plánu vede k přibírání na váze stejně jako nadbytek jídla u každého jiného člověka.

I přes velmi liberální pojetí diabetické stravy, jak jej přinášíme v této knížce, existují potraviny, které *člověk s diabetem nesmí jíst*.

Člověk s diabetem hlavně nemá pít nápoje slazené řepným cukrem – sacharózou. To jsou všechny běžné limonády, ale i přislazené ovocné šťávy či džusy. Neměl by raději sladit nápoje běžným cukrem. Řepný cukr se totiž z nápojů vstřebává velmi rychle a vede k obrovskému vzestupu glykémie, kterému nezabrání žádné připíchnutí inzulínu.

Rozmyslu je třeba při konzumování cukrovinek a pokrmů slazených řepným cukrem: Lze je vyměňovat za škrobové jednotky, ale člověk s diabetem by jimi raději neměl vyplnit více než 2–3 výměnné jednotky za den.

Upozornit je třeba i na tzv. diabetické cukrovinky a moučnický slazený náhradní cukr – fruktózu či sorbitolem. I ty zvyšují glykémii a je třeba je započítat do jídelního plánu. Blíže o nich hovoříme v oddílu o umělých sladidlech.

V úvodu jsme hovořili o tom, že obsah energie v naší stravě se vy-

jadruje v kaloriích či joulech. *Obsah energie ve stravě kvůli diabetu počítat nemusíme.*

Začne být důležitá až tehdy, když bychom potřebovali zhubnout. Pokud jíme obvyklou stravu, můžeme zhruba odhadnout kalorie, které sníme za den, vynásobíme-li počet výměnných jednotek x 100.

Ale musejí to být poctivé výměnné jednotky!

V posledních letech i u nás zdomácněla jednak *strava typu McDonalda (fast food)*, jednak *netradiční strava*, jako je *strava vegetariánská nebo makrobiotická*.

Hamburgery, hranolky a jiné laskominy od McDonalda je možné přepočítat na výměnné jednotky, a tak vřadit do jídelního plánu. Pro každého člověka však platí, že takové jídlo není vhodné konzumovat pravidelně. Nemá totiž vhodné zastoupení jednotlivých živin a obsahuje příliš mnoho energie, zvláště v podobě tuků.

Vegetariánská strava je při diabetu možná, pokud odmítá jen maso a ryby a nahrazuje bílkoviny živočišného původu vejci a mléčnými výrobky. Přísná vegetariánská strava, která odmítá i vejce a mléko, je nevhodná pro každý rostoucí a vyvíjející se organismus, protože v ní chybí dostatek kvalitních bílkovin.

Makrobiotická strava není vhodná, i když může snížit spotřebu inzulínu. Chybějí v ní důležité součásti, bez kterých organismus chřadne. To je zvláště nevhodné pro člověka s diabetem.

A teď už zbývá jen to poslední, nejzajímavější a nejdůležitější: Naplnit každý den svůj jídelní plán novými lákavými pokrmy.

K tomu potřebujeme dobře znát, kolik kterého jídla se vlastně vejde do jedné výměnné jednotky. K tomu pomůže následující kapitola.

POZNÁVÁME JEDNOTLIVÉ POTRAVINY

Maso, drůbež, ryby, vejce, uzeniny, tvaroh, sýry, olej, máslo a jiné čisté tuky neobsahují žádné sacharidy. *Nemají tedy žádnou výměnnou jednotku.* Do jídelního plánu je proto nepočítáme a můžeme je zařazovat do našeho jídla tak, jak bylo zvykem před vznikem diabetu.

Zelenina kromě luštěnin obsahuje jen velmi malá množství škrobu a hodně vlákniny, která vstřebávání sacharidů dále brzdí. Zelenina proto *nemá žádnou výměnnou jednotku* a do jídelního plánu ji nepočítáme. Můžeme ji jíst podle chuti. Zelenina je ideální i k zažehnání pocitu hladu, když už jsme výměnné jednotky z jídelního plánu všechny snědli.

Prakticky všechna ostatní jídla výměnné jednotky obsahují a musí se s nimi v jídelním plánu počítat. V dalším přehledu je rozdělujeme na výměnné jednotky „mléčné“, „ovocné“ a „škrobové“ tak, jak jimi svůj jídelní plán můžeme vyplňovat.

Potraviny jsou uvedeny podle váhy nebo pomocí jednoduché míry. Na začátku nám pomůže, když si několikrát svoje jídlo opravdu zvážíme. Potom se ale už jeho množství naučíme převádět na výměnné jednotky odhadem.

VÝMĚNNÉ JEDNOTKY „MLÉČNÉ“

1 výměnná jednotka odpovídá 250 ml mléka. To bývá obsah jednoho poctivého českého hrnku.

Není podstatné, zda je mléko plnotučné či nízkotučné (to se liší jen obsahem tuku a tedy kalorií, ale ne obsahem laktózy čili mléčného cukru).

Při *kysání mléka* se obsah laktózy nemění. To znamená, že 1 výměnná jednotka odpovídá i 250 ml kyselého mléka, kefiru či acidofilního mléka. Při výrobě *jogurtu* se mléko zahušťuje. 1 výměnná jednotka je obsažena ve 200 ml bílého jogurtu. S dalšími přísadami ovoce, případně cukru, obsah výměnných jednotek v jogurtu dále stoupá. Ovocný dia-jogurt obsahuje 1 výměnnou jednotku ve 150 ml, sladký ovocný jogurt v 75 ml.

Vyrábíme-li z mléka nápoj, např. *kakao* nebo *melu*, tak, že rozpouštíme prášek v mléce, pak samozřejmě i 250 ml tohoto nápoje obsahuje 1 výměnnou jednotku – pokud jsme jej nepřisladili. Neslazené kakao ale má docela příjemnou chuť – zkuste ji!

Smetana obsahuje více tuku a méně laktózy než přirozené mléko. 1 výměnná jednotka je obsažena v 300 ml smetany.

Šlehačka a máslo obsahují jen čistý tuk. Nemají tedy žádnou výměnnou jednotku.

Při výrobě tvarohu a sýrů většina laktózy odtéká se syrovátkou. Tvaroh a sýry tedy obsahují především bílkoviny a tuk. Nemají tedy žádnou výměnnou jednotku.

VÝMĚNNÉ JEDNOTKY „ŠKROBOVÉ“

Výrobky z obilí

Houska a *rohlík* tradiční velikosti váží v čerstvém stavu 50 gramů a obsahují 2 výměnné jednotky. 1 výměnná jednotka je tedy půlka rohlíku nebo housky, čili 25 gramů.

1 výměnná jednotka *chleba* je půlka poměrně tenkého krajíčku napříč chlebovou šiškou. Váží 25 gramů. To platí pro chléb bílý, tmavý i obyčejný – ty se liší jen množstvím bílkovin, nikoliv škrobem.

Tvrdo-li pečivo nebo chleba, ztrácí vodu a váhu, zatímco škrob zůstává. To znamená, že úplně tvrdý rohlík, jaký používáme k výrobě strouhanky, bude sice vážit už jenom 30 místo 50 gramů, bude mít ale pořád dvě výměnné jednotky. Jedna výměnná jednotka suchého pečiva váží tedy nikoliv 25 gramů, ale 15 gramů. A budeme-li používat *strouhanku* na obalování řízku, květáku či ryby, bude 15 gramů strouhanky představovat jednu výměnnou jednotku. Na řízku může toto množství představovat 2 výměnné jednotky, někdy i více – a proto tedy po smažení řízku ve srovnání s jiným masem „stoupá glykémie“, jak už dávno zjistili lidé s diabetem a mylně to připisovali tomu, že řízek je mastný.

U suchých moučných výrobků je jedna výměnná jednotka rovna 15 gramům od samého počátku, protože neobsahují vodu. Tak např. 15 gramů *kněcke-brotu*, což jsou dva plátky, je jedna výměnná jednotka. 15 gramů *slaných tyčinek* (asi 20 obvyklých tyčinek) je jedna výměnná jednotka. 15 gramů kulatých *crackerů* (asi 5 kusů) je jedna výměnná jednotka.

I syrové *těstoviny* jsou suché. Proto i u všech druhů syrových těstovin platí, že 15 gramů je jedna výměnná jednotka. To je dobré vědět, protože podle sáčku nebo krabičky snadno zjistíme, kolik gramů suchých těstovin jsme asi vložili do hrnce. Až je uvaříme, rozdělíme je na několik porcí – a snadno spočítáme, kolik výměnných jednotek je vlastně v jedné porci.

Těstoviny při vaření získávají hodně vody. Však také při jejich přípravě skoro všechna voda z hrnce zmizí! Jedna výměnná jednotka vařených těstovin je tedy podstatně těžší než u syrových – váží 50 gramů. Doma je ale jistě praktičtější převážet syrové než uvařené těstoviny.

U *hotových těst* je třeba mít představu, kolik obsahují výměnných jednotek, abychom, až upečeme a rozkrájíme, mohli spočítat výměnné jednotky v jedné porci. 35 gramů mraženého *lístkového těsta* obsahuje 1 výměnnou jednotku.

Kroupy, jáhly a *krupice* obsahují 1 výměnnou jednotku v 15 gramech. *Ovesné vločky*, které mají v sobě navíc bílkoviny, obsahují 1 výměnnou jednotku ve 20 gramech.

Houskové knedlíky se počítají snadno: 1 plátek houskového knedlíku váží 30 gramů. A to je právě jedna výměnná jednotka. Obvyklá porce čtyř houskových knedlíků má tedy 4 výměnné jednotky.

Kukuřičná mouka má 1 výměnnou jednotku v 15 gramech a plnotučná *sojová mouka* ve 45 gramech.

Pšeničná nebo ovesná *mouka* má 1 výměnnou jednotku v 15 gramech. Budeme-li si chtít doma obvyklé receptury, které používáme při pečení závinu, bábovky, buchety či koláče, přepočítat na výměnné jednotky a zjistit, kolik výměnných jednotek má porce našeho výrobku, začneme od sečtení výměnných jednotek ve všech surovinách. Součet vydělíme počtem buchety nebo plátků závinu či bábovky. A už to budeme vědět jednu provždy.

Pro *rýži* platí totéž jako pro těstoviny: Surová rýže má jednu výměnnou jednotku v 15 gramech, asi v jedné polévkové lžici.

Při vaření rýže získá mnoho vody. Po uvaření je jedna výměnná jednotka v 50 gramech. Překvapivě to jsou dvě polévkové lžice – protože vařená rýže lépe drží při sobě a ze lžice nepadá.

I u rýže je dobré si vyzkoušet, jak vypadají dvě, tři či čtyři výměnné jednotky na talíři, abychom je spolehlivě rozpoznali i v restauraci.

Brambory, výrobky z brambor

Jeden *brambor* střední velikosti obsahuje 1 výměnnou jednotku. Střední velikosti se rozumí velikost přibližně slepičího vejce, na váhu 65 gramů. Vařením brambory svoji váhu nemění, nezálží tedy na tom, vážíme-li brambory syrové či vařené.

Když vyrábíme *hranolky*, zbavujeme původní brambory části vody. 1 výměnná jednotka hranolky je tedy lehčí, váží 40 gramů. Je to asi 15 kusů hranolky.

Při výrobě *smažených brambůrků* neboli *chips* se původní brambory zbavují své vody docela. 1 výměnná jednotka chips je proto ještě lehčí, váží jen 25 gramů. V chips dokážeme neuvěřitelně snadno sníst veliké množství výměnných jednotek!

Naopak při výrobě *bramborové kaše* přidáváme k bramborám vodu v podobě mléka, které obsahuje výměnných jednotek samo o sobě málo. Abychom snědli 1 výměnnou jednotku, můžeme sníst více bramborové kaše než samotných brambor – 100 gramů. Jsou to asi dvě polévkové lžice. Je dobré si zpočátku zvážit prázdný talíř a potom talíř s bramborovou kaší, abychom zjistili, kolik výměnných jednotek naše obvyklá porce bramborové kaše vlastně tvoří. Podle toho, jak je talíř zaplněný, potom dokážeme posoudit výměnné jednotky v bramborové kaši i v restauraci.

Bramborové knedlíky obsahují o něco méně výměnných jednotek než knedlíky houskové. 1 výměnná jednotka je obsažena v 50 gramech, což je asi 1/2 obvyklého bramborového knedlíku. Porce, která se podává v restauraci, má šest bramborových knedlíků – jsou to tedy čtyři výměnné jednotky.

Mouka na bramborové knedlíky i *bramborový škrob* obsahují jednu výměnnou jednotku v 15 gramech, stejně jako *pudingový prášek*. Při výrobě pudingu doma si také snadno spočítáme, kolik výměnných jednotek bude mít jedna porce: Dejme tomu, že použijeme sáček s 50 gramy pudingového prášku – to jsou asi 3 výměnné jednotky. Přidáme 1 lžičku cukru – to je asi 1 výměnná jednotka a čtvrt litru mléka – to je další výměnná jednotka. Celkem tedy v surovinách 5 výměnných jednotek. Hotový puding rozlijeme do čtyř šálků. V jednom šálku je tedy 1/4 výměnné jednotky. Je to méně, než bychom očekávali, i když je puding sladký.

Luštěniny

Luštěniny také při vaření nabývají, protože získávají vodu. *Suchých luštěnin*, syrových, je v jedné výměnné jednotce 20 gramů, ať je to hrách, čočka či fazole.

1 výměnná jednotka vařené čočky, fazolí či hrachu má 50 gramů.

Cukr, sladidla, sladké výrobky

Za výměnné jednotky „škrobové“ můžeme v umírněném množství nahrazovat sladká jídla. Množství čistého řepného cukru, sacharózy, by nemělo přesáhnout dvě až tři výměnné jednotky za den. Pro průběh glykémie je výhodnější, když je řepný cukr součástí smíšeného jídla obsahujícího i jiné živiny.

Tvrdé bonbóny obsahují skoro čistý cukr. 1 výměnná jednotka je 15 gramů. Obvyklý bonbón váží asi 5 gramů, do 1 výměnné jednotky se vejdu tedy tři. Při diabetu nepatří mezi doporučená jídla.

Řepný cukr, který doma používáme při pečení nebo vaření, ať v podobě kostek, krystalu nebo moučky, má vždy 1 výměnnou jednotku ve 12 gramech. To potřebujeme znát při přepočítávání domácích receptur na výměnné jednotky. 1 větší kostka cukru má asi polovinu výměnné jednotky.

Fruktóza a *sorbitol*, užívané v některých recepturách na „diabetické sladkosti“, mají také 1 výměnnou jednotku ve 12 gramech. Jejich použití nepřináší velkou výhodu proti užití řepného cukru, snad jen v tom, že po nich glykémie stoupá o něco pomaleji.

Čokoláda všeho druhu, mléčná i hořká, tmavá i bílá, oříšková i mandlová, obyčejná i diabetická obsahuje přibližně polovinu tuku a polovinu cukru. U obyčejné čokolády je to řepný cukr, sacharóza, u diabetické čokolády je to fruktóza nebo sorbitol. 1 výměnná jednotka je 20–30 gramů čokolády, tabulka čokolády vážící 100 g má v průměru 4 výměnné jednotky.

O něco více výměnných jednotek mají *plněné čokolády*, protože náplň obsahuje větší podíl cukru než čokoládová hmota. Kofila a Milena se blíží svým obsahem ke 2 výměnným jednotkám.

Čokoládové bonbóny, marcipán, nugát, lentilky mají jednu výměnnou jednotku asi ve 20 gramech. Podívejte se na krabičku, kolik váží obsah, a vydělte počtem bonbónů – a hned zjistíte, jaká část výměnné jednotky se skrývá v jednom bonbónu!

Zmrzlina se velmi liší podle druhu a provedení: Na ulici v kornoutu z „italského“ automatu může mít 1–1,5 výměnné jednotky. Zmrzlinový pohár mívá 2–3 výměnné jednotky.

Medu je v 1 výměnné jednotce 15 gramů, *marmelády* slazené řepným cukrem nebo náhradním cukrem (fruktózou nebo sorbitolem) je ve výměnné jednotce 25 gramů.

Sušinky bez nádivky, i nediatetické, mívají 1 výměnnou jednotku asi v 15 gramech.

Koláče, záviny, bábovky a dorty se velmi liší podle toho, jaká receptura byla použita i podle toho, jak velké kusy se krájí. Proto je nejlepší si doma obsah výměnných jednotek spočítat. Netroufáte-li si na to, přineste si s sebou recepturu a vaše dietní sestra poradí. Obvyklé porce mívají od 2 do 4 výměnných jednotek. Nejméně výměnných jednotek je v ovocném koláči se želatinou. Není velký rozdíl mezi tím, užíváme-li řepný cukr nebo fruktózu.

Zkusíme si teď spočítat jako příklad počet výměnných jednotek v *třené bábovce*:

Do třené bábovky podle jedné z mnoha receptur, které hospodyňky používají, dáváme: 350 g polohrubé pšeničné mouky, 200 g cukru, 200 g tuku, 4 žloutky, 1/8 litru mléka, prášek do pečiva, citrónovou šťávu z jednoho citrónu, špetku soli a sníh ze čtyř bílků. Kolik výměnných jednotek bude tedy v jednom kousku takové bábovky?

1 výměnná jednotka je 20 gramů pšeničné mouky. 350 g mouky obsahuje tedy 17,5 výměnné jednotky.

1 výměnná jednotka je 12 gramů cukru. 200 g cukru obsahuje tedy 16,7 výměnné jednotky.

Tuk a žloutky se do výměnných jednotek nepočítají.

1/8 litru mléka obsahuje 0,5 výměnné jednotky.

Prášek do pečiva, citrónová šťáva, sůl a sníh z bílků se nepočítá.

Celkem tedy do těsta na bábovku dáváme 34,7 výměnné jednotky. Z bábovky nakrájíme 20 stejných kousků. Jeden kousek bábovky obsahuje tedy v našem případě asi 1 3/4 výměnné jednotky.

Pokud bychom ze stejné bábovky nakrájeli jen 16 místo 20 kousků, bude jeden kousek obsahovat již něco přes 2 výměnné jednotky.

VÝMĚNNÉ JEDNOTKY „OVOCNÉ“

Ovoce v tomto přehledu se bude vždy rozumět s peckou, případně se slupkou či kůrou.

1 výměnná jednotka „ovocná“ je obsažena v jednom *jablku* (100 gramů), jedné *hrušce* (90 gramů), třech *meruňkách* (110 gramů), deseti větších *jahodách* (160 gramů), pěti lžících *malin* (150 gramů), asi patnáct *třešní* (100 gramů), čtyřech *mirabelkách* neboli *špendlíkách* (90 gramů), čtyřech *švestkách* (90 gramů), jedné *broskvi* (120 gramů), asi dvanácti *kuličkách hroznů* (70 gramů), osmi lžících *rybízu* barvy černé, červené i bílé (140 gramů), čtyřech lžících *borůvek* (90 gramů), pěti lžících *angreštu* neboli *srstek* (140 gramů). Tolik k ovoci tuzemského původu.

V ovoci cizokrajného původu je 1 výměnná jednotka „ovocná“ obsažena v jednom *pomeranči* (140 gramů), dvou *mandarínkách* (170 gramů), polovině *grapefruitu* (190 gramů), půlce *banánu* (90 gramů), dvou kusech *kiwi* (110 gramů), velkém plátku *červeného melounu* (400 gramů), velkém plátku *žlutého melounu* (130 gramů), jednom plátku *ananasu* (90 gramů).

Žádná výměnná jednotka není v *citrónu* – citrón tedy glykémii nezvyšuje, ale ani nesnižuje, jak se dříve mezi lidmi s diabetem tradovalo.

Ovocné a zeleninové šťávy

V přírodních (100 %) *ovocných šťávách*, do kterých nebyl přidán při výrobě žádný cukr, bývá jedna výměnná jednotka „ovocná“ obsažena ve 100–120 ml. Průměrná sklenice takové šťávy má tedy asi 2 výměnné jednotky. Litrová krabice takové šťávy obsahuje 8–10 výměnných jednotek.

Mrkvová šťáva má jednu výměnnou jednotku ve 200 ml, tedy v jedné sklenici obvyklé velikosti.

Citrónová šťáva nemá v běžně požívaném množství žádnou výměnnou jednotku.

Sortiment ovocných šťáv je dnes obrovský a na první pohled nepřehledný. Podle údajů na krabici či láhvi se naučíme rozlišovat, které jsou opravdu 100% *ovocné šťávy*. Bývají nejdražší. Jsou to např. šťávy od firmy Rauch v zelené krabici. Pro takové šťávy platí výše uvedené údaje.

Řada výrobků však obsahuje *ředěnou ovocnou šťávu*, která je doslazená. Šťávy označené jako „dia“ nebo „light“ jsou slazené umělými sladidly (hovoříme o nich podrobněji v příslušné kapitole). Obsah výměnných jednotek v nich je proto menší než ve 100% šťávě: Ředěním ubylo cukru z ovoce, žádný nebyl přidán. Např. 40% ovocná šťáva od firmy Rauch v červené krabici, označená jako „Bravo light“, je slazená aspartamem a acesulfamem. Obsahuje v 1 litru jen 3 výměnné jednotky.

10% ovocná šťáva od téže firmy v modré krabici se jmenuje Limesse a je také „light“, slazená směsí aspartamu a acesulfamu.

V 1 litru má dokonce jen 0,7 výměnné jednotky.

Jiné ředěné ovocné šťávy však mohou být *slazené běžným řepným cukrem*. Tím získávají charakter sladkých limonád. Při diabetu patří mezi *nevhodné nápoje* a mohou posloužit jako jiné sladké limonády jen pro rychlé zvýšení glykémie při hypoglykémii.

Oříšky a suché plody

Arašidy, liskové oříšky, vlašské ořechy i *mandle* mají jednu výměnnou jednotku asi v 80 gramech.

Kešu oříšky obsahují výměnnou jednotku ve 40 gramech, *mák* v 60 gramech (pro běžné použití je mák z hlediska obsahu sacharidů zanedbatelný).

Sušené ovoce (jablka, meruňky, švestky, rozinky, datle, fíky) má vysoký obsah sacharidů, protože se jeho váha snížila odpařením vody, zatímco obsah živin se nezměnil. Jedna výměnná jednotka je v 15–20 gramech sušeného ovoce.

VÝMĚNNÉ JEDNOTKY V BĚŽNÉ ČESKÉ STRAVĚ

Studená jídla

Chleba a pečivo počítáme podle obvyklých tabulek.

To, co na chleba nebo pečivo klademe, se v obvyklém množství nepočítá. Nepočítá se tedy máslo ani rostlinné máslo, nepočítají se sýry, uzeniny, tvaroh, vejce, maso, ryby a podobně.

Z majonézových salátů se počítají ty, které mají za základ brambory: Obvyklý bramborový salát má asi 1 výměnnou jednotku ve 100 gramech.

Nepočítají se párky, klobásy, špekáčky, ani hořčice, majonéza, kyselé okurky či obvyklé množství kečupu.

Nepočítají se ryby v jakémkoliv provedení, zavináče, uzenáče, sardinky či slanečci. Jen u smažené ryby nezapomeneme započítat strouhanku.

Nepočítají se zeleninové saláty ani dressingy určené k jejich polévání.

Ovoce se počítá podle obvyklých tabulek.

Moučnický se počítají. Jejich různorodost je neobyčejná a počítání se zpočátku může zdát složité. Nejlepšího odhadu dosáhneme, když doma s využitím jednoduché matematiky spočítáme výměnné jednotky v užívaných recepturách a vydělíme počtem porcí či dílů moučnicku, jak jsme si to již ukázali na příkladu třeň bábovky.

Z nápojů se počítají mléčné nápoje (1 výměnná jednotka je 250 ml takového nápoje), případně čisté ovocné šťávy (1 výměnná jednotka je asi 100 ml čisté ovocné šťávy). Káva a čaj se nepočítají. Mléko přidávané do kávy můžeme zanedbat – bývá ho málo.

Nepočítají se limonády, označené výslovně jako diabetické. Sladké limonády nepijeme.

Jedna kostka cukru v nápoji je asi půl výměnné jednotky. Více kstek je nevhodných, protože může vést k rychlému vzestupu glykémie.

Teplá jídla

U polévek záleží hlavně na tom, zda k jejich výrobě byla použita jiška, a na typu zavářky.

Vývar se zeleninou, vejcem, masem se nepočítá.

Jedna porce (250 ml) vývaru se zavářkou, těstovinou, knedlíčky, rýží či houskou obsahuje 1 výměnnou jednotku.

Jedna porce (250 ml) polévky s jíškou obsahuje 1 výměnnou jednotku.

Jedna porce (250 ml) polévky s jíškou, do které jsou ještě přidány brambory (gulášová, bramborová polévka) obsahuje 2 výměnné jednotky.

U hlavních jídel se nepočítá maso, drůbež, ryby, šťáva k masu a zelenina kromě luštěnin.

Omáčka k masu obsahuje přibližně 1 výměnnou jednotku v mouce.

U smažených jídel nezapomeneme na strouhanku použitou ke smažení. U pěti rybích prstů představuje strouhanka 2,5 výměnné jednotky, u řízku 2 výměnné jednotky.

Obvyklé porce českých příkrmů mívají 3–4 výměnné jednotky.

65 gramů brambor čili jeden brambor velikosti slepičích vejce je 1 výměnná jednotka, syrový stejně jako vařený.

100 gramů bramborové kaše, asi 2 polévkové lžičce, je 1 výměnná jednotka.

1 houskový a 1 1/2 bramborového knedlíku je 1 výměnná jednotka. 50 gramů (2 lžičce) vařené rýže je 1 výměnná jednotka, totéž platí o vařených těstovinách. Těstoviny ale obtížně odměříme na lžičce (často padají).

Asi 20 kusů hranolků, to je 40 gramů, je 1 výměnná jednotka.

Velmi vydatná z hlediska výměnných jednotek je strava italské kuchyně: Středně velká kulatá pizza (300 gramů) má 6 výměnných jednotek. Pro člověka s diabetem příliš mnoho najednou – měl by dát přednost menší pizze (200 g), která má 4 výměnné jednotky. Nevěme-li, jak pizzu přesně posoudit, neváháme zeptat se na její váhu.

Velká porce italských špaget, 300 gramů, má také 6 výměnných jednotek. To je také příliš velká porce při diabetu.

Kompot spočítáme nejlépe podle tabulky čerstvého ovoce (obsah cukru v ovoci se zavařováním nemění). Je-li kompot slazený řepným cukrem nebo náhradním cukrem (fruktózou či sorbitolem), připočítáme 1 výměnnou jednotku.

UMĚLÁ SLADIDLA

Umělá sladidla jsou přípravky sladké chuti, které jejich výrobci nabízejí lidem s diabetem náhradou za sacharózu – řepný cukr.

Co jsou to umělá sladidla?

Především se musíme naučit rozlišovat *dvě základní skupiny* umělých sladidel. Jsou to jednak *chemická umělá sladidla* (umělá sladidla v užším smyslu) a jednak *náhradní cukry*.

Chemická umělá sladidla poznáme snadno: Jsou to maličké tablety nebo roztoky, které se používají jako kapky. Jedna malá tableta sladí totiž jako jedna kostka cukru.

Chemická umělá sladidla jsou uměle vyrobené chemikálie, které nemají nic společného s cukrem s výjimkou sladké chuti. Neobsahují žádnou energii, nezapočítávají se tedy do kalorií a neovlivňují glykémii.

Jsou velmi populární u lidí bez diabetu, protože v nich vytvářejí zdání, že nahrazením cukru chemickým umělým sladidlem prospívají svému zdraví.

Chemická umělá sladidla se doma mohou používat ke slazení čaje, kávy či kakaa. V průmyslu se především uplatní při výrobě diabetických limonád, kterých se nyní objevuje i u nás neuvěřitelná spousta.

Každý takový výrobek musí mít na sobě uvedené použité přísady. Pokud si ověříme, že k výrobě bylo užito jen chemické umělé sladidlo a žádný cukr, pak můžeme takovou limonádu bez omezení popíjet, protože glykémii neovlivní.

Chemických umělých sladidel se pod různými firemními názvy vyrábí mnoho. Jsou různě drahá a různě lákavě balená. Při jejich bližším prozkoumání však zjistíme, že všechna jsou sestavena z několika málo základních látek v různých směsích. Těmito látkami jsou především *sacharín*, *aspartam*, *cyklamát* a *acesulfam*. Jejich směsi mají za cíl dosáhnout co nejpřirozenější sladké chuti, která po sobě nebude zanechávat v ústech příliš výraznou pachut.

Aspartam obsahuje fenylalanin. Nesmějí jej proto používat lidé, kteří mají fenylketonurii, jednu z vzácných vrozených odchylek metabolismu. Sacharín se nedoporučuje malým dětem a těhotným ženám. Přípravky s cyklamátem se v současné době na našem trhu nevyskytují.

Při výběru sladidla hleďme také na cenu. Je pravděpodobné, že některý tuzemský výrobce nabízí velmi podobné sladidlo v méně lákavé krabičce, ale za zlomek ceny výrobku věhlasné zahraniční firmy.

Chemická umělá sladidla ale nelze použít jako náhradní cukry všude: Nedá se z nich například vyrobit čokoláda. Místo čokolády by vznikla mazlavá málo lákavá hmota. Pro vznik čokolády je prostě cukr nezbytný. Stejně tak nelze přidat chemická umělá sladidla do těsta místo cukru a upéci moučnků. Místo moučnicku by vznikl kámen. Cukr je nutný jako plnidlo, které pomáhá tvořit křehké těsto moučnicku.

Proto existuje druhá skupina umělých sladidel. Říká se jim *náhradní cukry*.

Náhradní cukry na rozdíl od chemických umělých sladidel vypadají podobně jako řepný cukr neboli sacharóza a chemicky také mezi cukry patří. Obsahují stejné množství kalorií jako řepný cukr a zvyšují glykémii, i když o trochu pomaleji ve srovnání s řepným cukrem. Patří mezi ně *fruktóza* a *sorbitol*.

Fruktóza nebo sorbitol se používají k výrobě diabetické čokolády. Fruktózu můžeme použít k pečení místo řepného cukru. Má o něco sladší chuť, proto jí dáme asi o pětinu méně oproti obvyklému množství cukru. Těsto s fruktózou má sklon se trochu více připalovat. Při pečení je radno jej častěji kontrolovat a celková doba pečení bude o něco kratší.

Nové studie však ukázaly, že náhradní cukry nemají ve stravě člověka s diabetem zásadní výhodu proti řepnému cukru.

Podíváme-li se na ceny, zjistíme, že fruktóza i sorbitol jsou vždy dražší než řepný cukr. Diabetická čokoláda je dražší než stejná čokoláda s řepným cukrem a glykémie se po nich bude zvyšovat skoro stejně. Totéž platí pro ostatní diabetické cukrovinky s náhradními cukry.

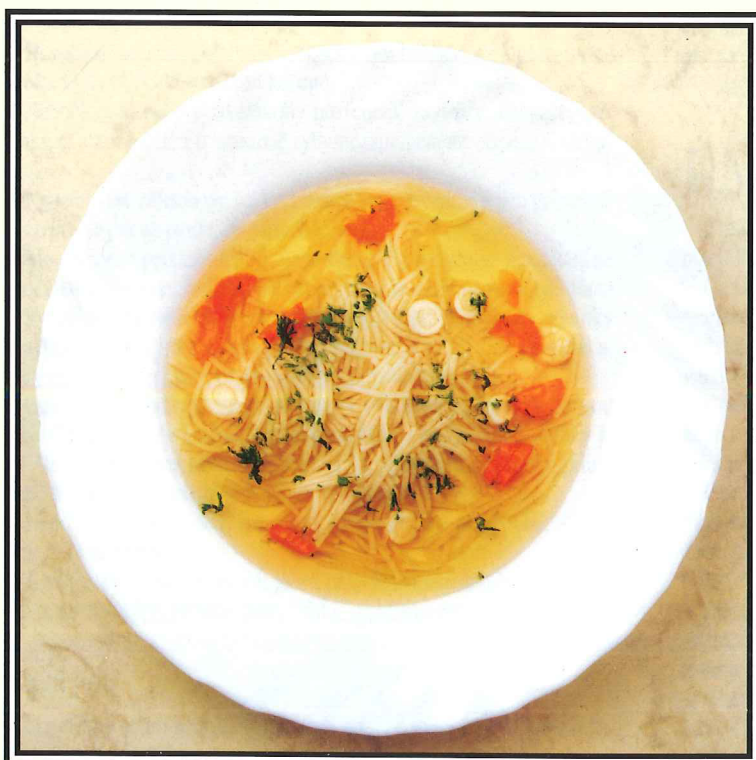
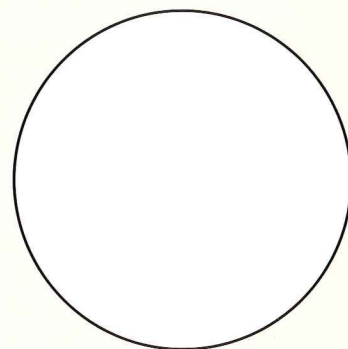
Přípravky, označované jako diabetické, neléčí diabetes a nemají s výjimkou diabetických limonád pro člověka s diabetem zásadní výhodu. Člověk s diabetem může jíst stejnou stravu vyrobenou ze stejných surovin jako všichni ostatní lidé. Důležité je pro něj držet se v množství a rozdělení jídla svého jídelního plánu.

POLEVKY



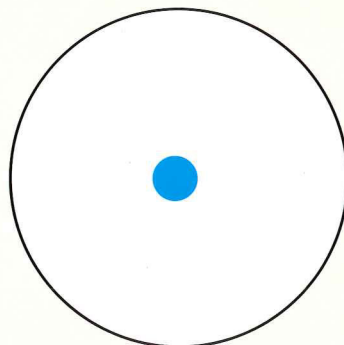
Hovězí vývar s masem, zeleninou a vejcem (250 ml)

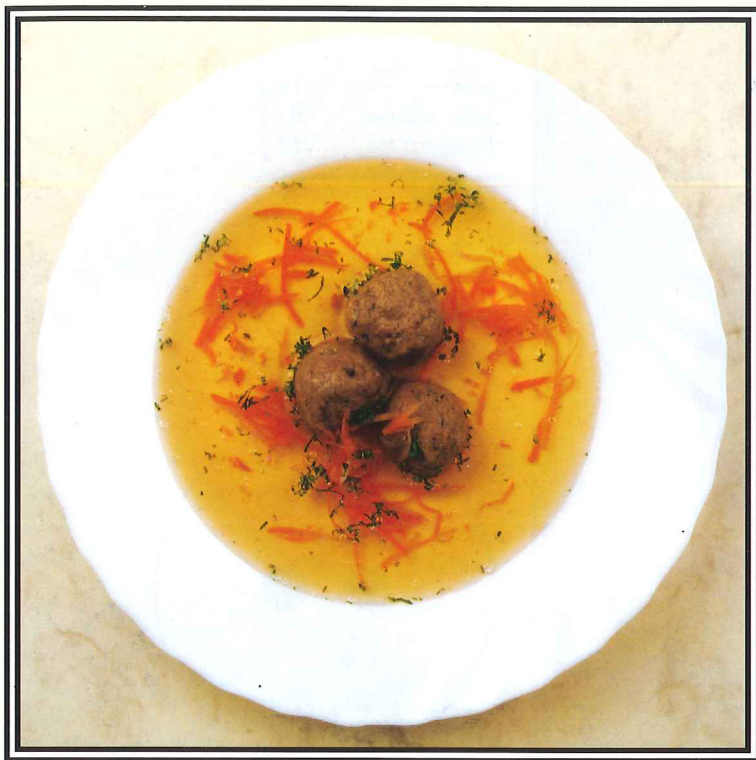
<i>hovězí vývar:</i>	<i>0 v. j.</i>
<i>maso, zelenina, vejce:</i>	<i>0 v. j.</i>
<hr/>	
<i>celkem:</i>	<i>0 v. j.</i>



Hovězí vývar s nudlemi (250 ml)

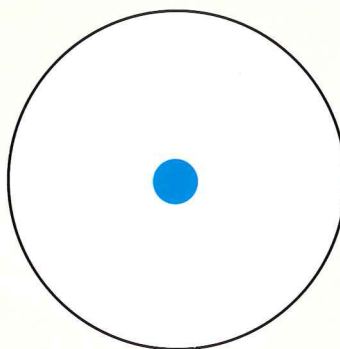
<i>hovězí vývar:</i>	<i>0 v. j.</i>
<i>zelenina:</i>	<i>0 v. j.</i>
<i>těstoviny:</i>	<i>1 v. j.</i>
<hr/>	
<i>celkem:</i>	<i>1 v. j.</i>





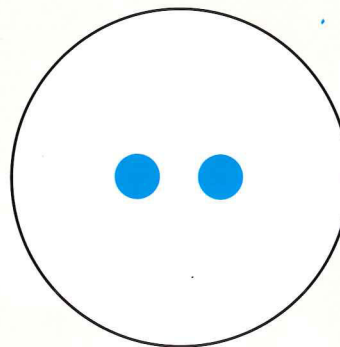
Hovězí vývar s játrovými knedlíčky (250 ml)

<i>hovězí vývar:</i>	<i>0 v. j.</i>
<i>zelenina:</i>	<i>0 v. j.</i>
<i>játrové knedlíčky:</i>	<i>1 v. j.</i>
<hr/>	
<i>celkem:</i>	<i>1 v. j.</i>



Bramborová polévka (250 ml)

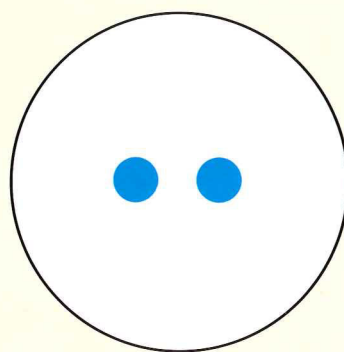
<i>jíška:</i>	<i>1 v. j.</i>
<i>brambory:</i>	<i>1 v. j.</i>
<i>zelenina, houby:</i>	<i>0 v. j.</i>
<hr/>	
<i>celkem:</i>	<i>2 v. j.</i>





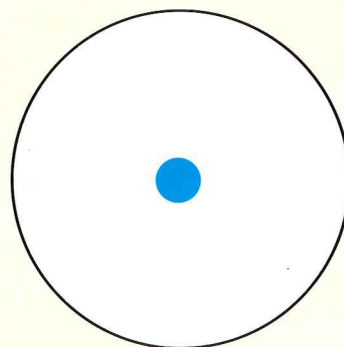
Gulášová polévka (250 ml)

<i>jiška:</i>	<i>1 v. j.</i>
<i>maso, zelenina:</i>	<i>0 v. j.</i>
<i>brambory:</i>	<i>1 v. j.</i>
<hr/>	
<i>celkem:</i>	<i>2 v. j.</i>



Dršťková polévka (250 ml)

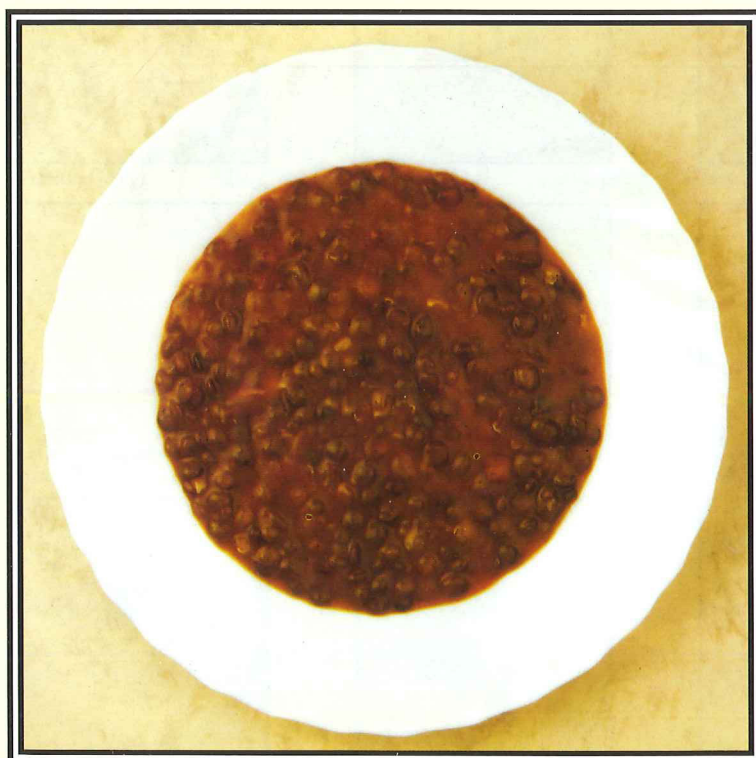
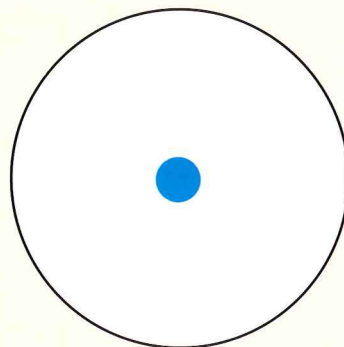
<i>jiška:</i>	<i>1 v. j.</i>
<i>dršťky:</i>	<i>0 v. j.</i>
<hr/>	
<i>celkem:</i>	<i>1 v. j.</i>





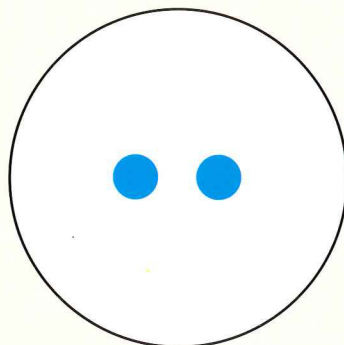
Květáková polévka (250 ml)

<i>jiška:</i>	<i>1 v. j.</i>
<i>květák:</i>	<i>0 v. j.</i>
<hr/>	
<i>celkem:</i>	<i>1 v. j.</i>



Čočková polévka (250 ml)

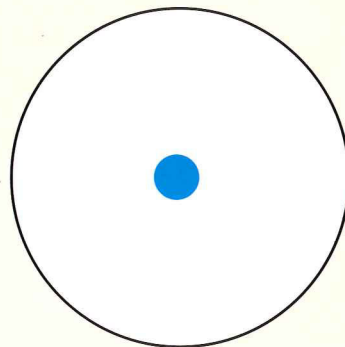
<i>jiška:</i>	<i>1 v. j.</i>
<i>čočka:</i>	<i>1 v. j.</i>
<hr/>	
<i>celkem:</i>	<i>2 v. j.</i>



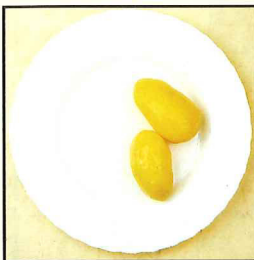
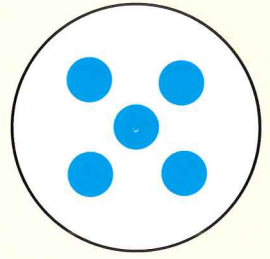
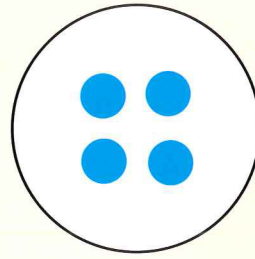
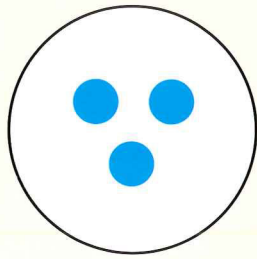
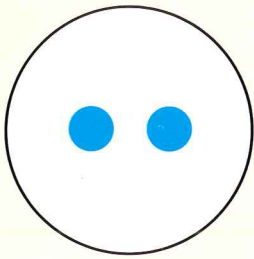


Pórková polévka (250 ml)

<i>jíška:</i>	<i>1 v. j.</i>
<i>pórek:</i>	<i>0 v. j.</i>
<hr/>	
<i>celkem:</i>	<i>1 v. j.</i>



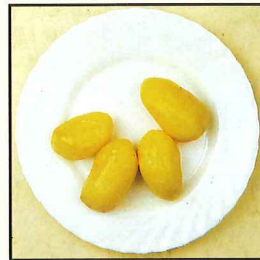
PŘÍLOHY



Brambory (130 g) 2 v. j.



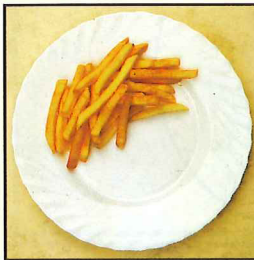
Brambory (195 g) 3 v. j.



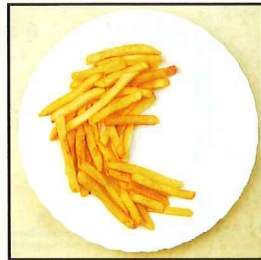
Brambory (260 g) 4 v. j.



Brambory (325 g) 5 v. j.



Hranolky (80 g) 2 v. j.



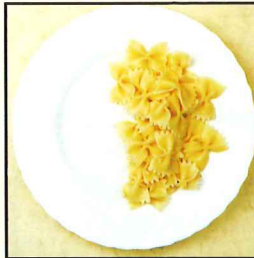
Hranolky (120 g) 3 v. j.



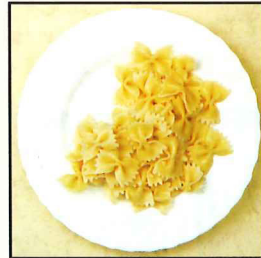
Hranolky (160 g) 4 v. j.



Hranolky (200 g) 5 v. j.



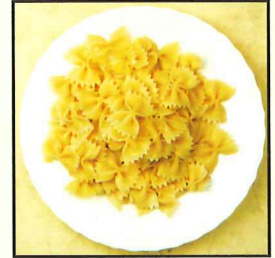
Těstoviny (100 g) 2 v. j.



Těstoviny (150 g) 3 v. j.



Těstoviny (200 g) 4 v. j.



Těstoviny (250 g) 5 v. j.



Rýže (100 g) 2 v. j.



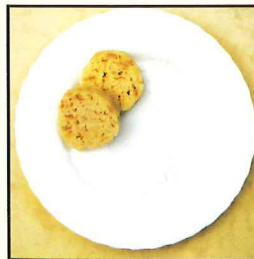
Rýže (150 g) 3 v. j.



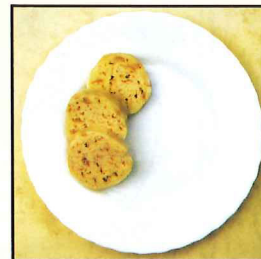
Rýže (200 g) 4 v. j.



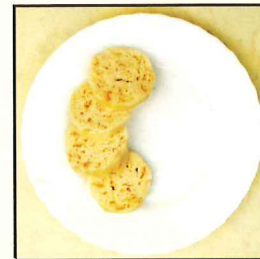
Rýže (250 g) 5 v. j.



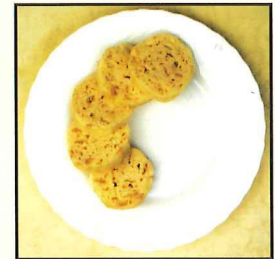
Knedlíky (60 g) 2 v. j.



Knedlíky (90 g) 3 v. j.

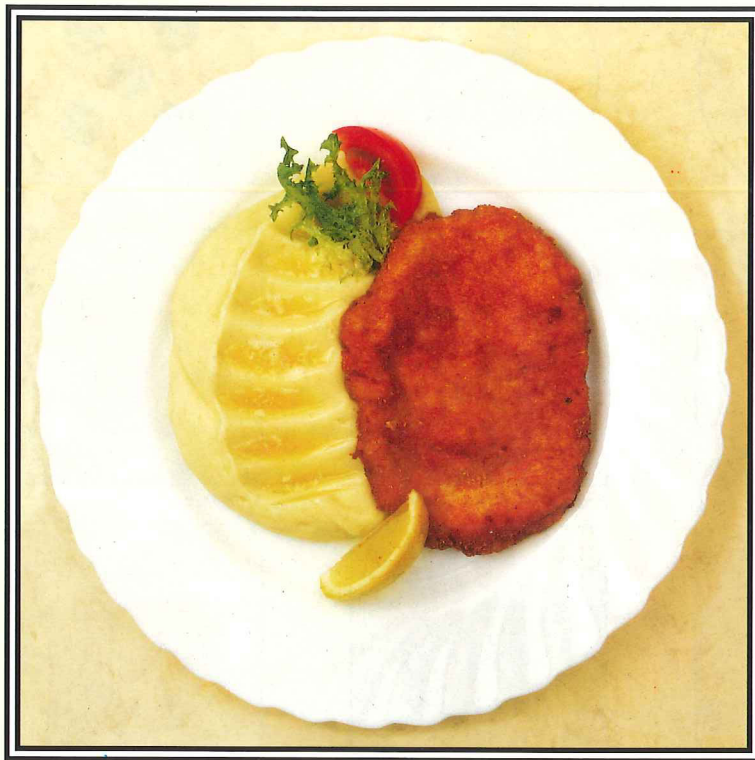


Knedlíky (120 g) 4 v. j.



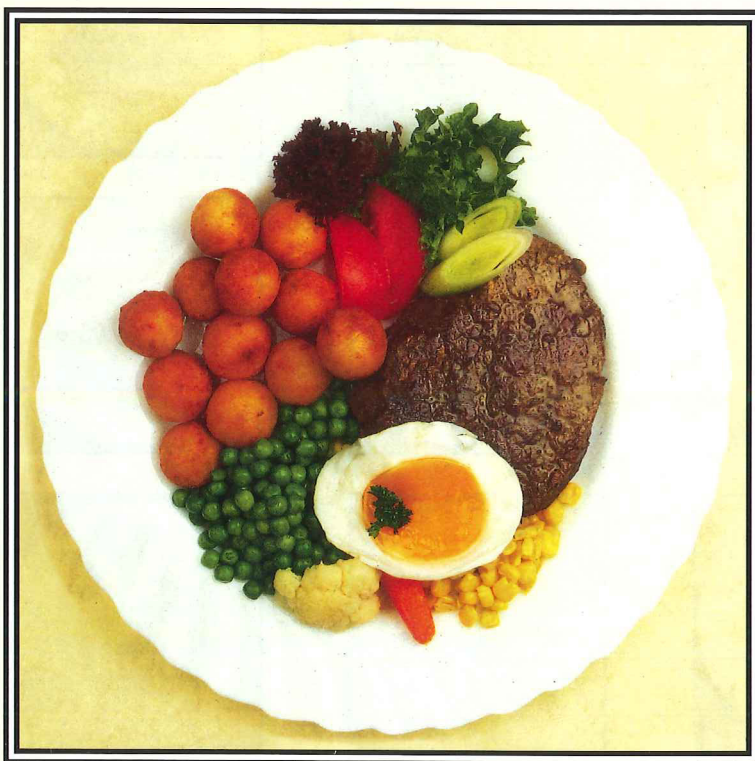
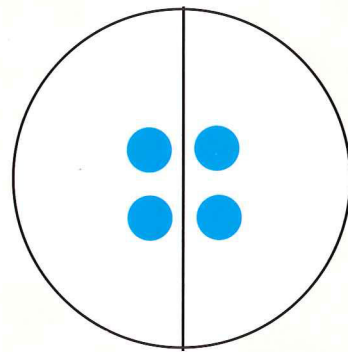
Knedlíky (150 g) 5 v. j.

HLAVNÍ JÍDLA



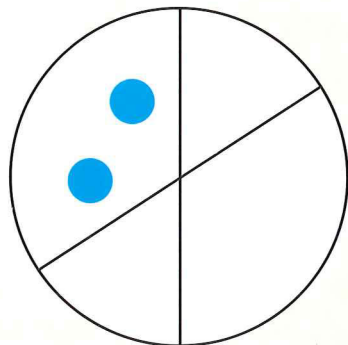
Smažený řízek s bramborovou kaší

<i>maso</i>	0 v. j.
<i>strouhanka</i>	2 v. j.
<i>vejce</i>	0 v. j.
<i>bramborová kaše (200 g)</i>	2 v. j.
<hr/>	
<i>celkem</i>	4 v. j.



Bífeček se sázeným vejcem a oblohou,
bramborové krokety

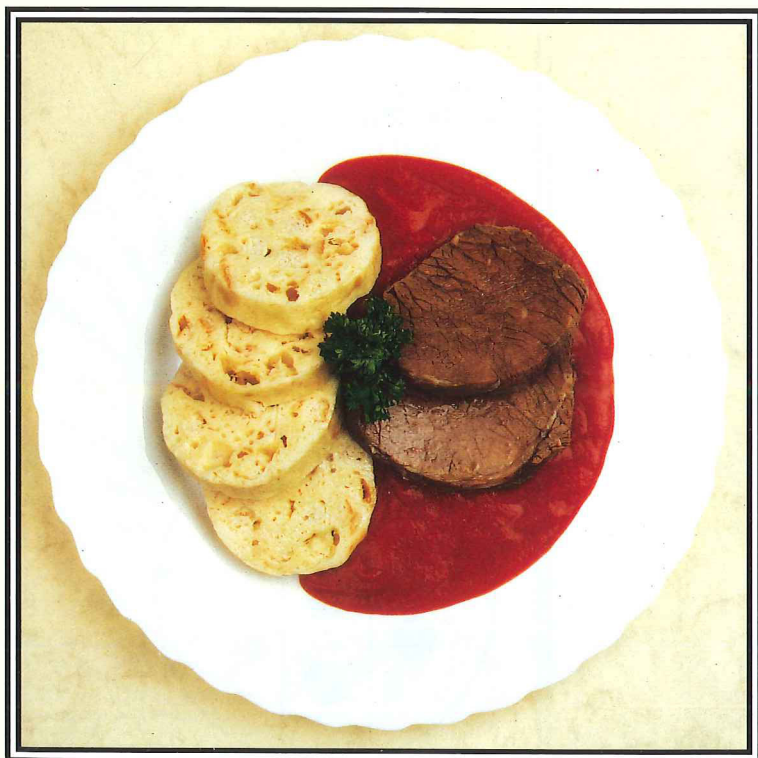
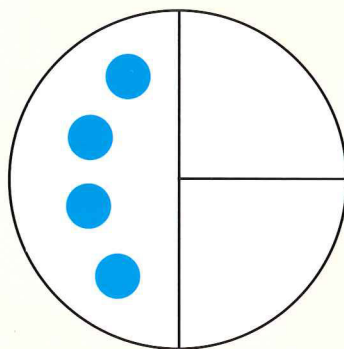
<i>maso:</i>	0 v. j.
<i>vejce:</i>	0 v. j.
<i>obloha:</i>	0 v. j.
<i>bramborové krokety (80 g):</i>	2 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	2 v. j.





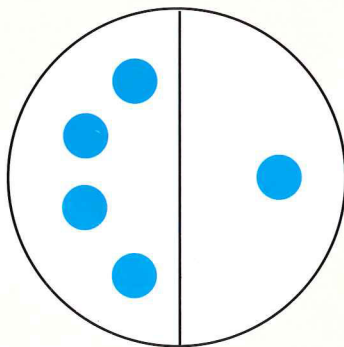
Vepřová pečeně s knedlíkem a se zelím

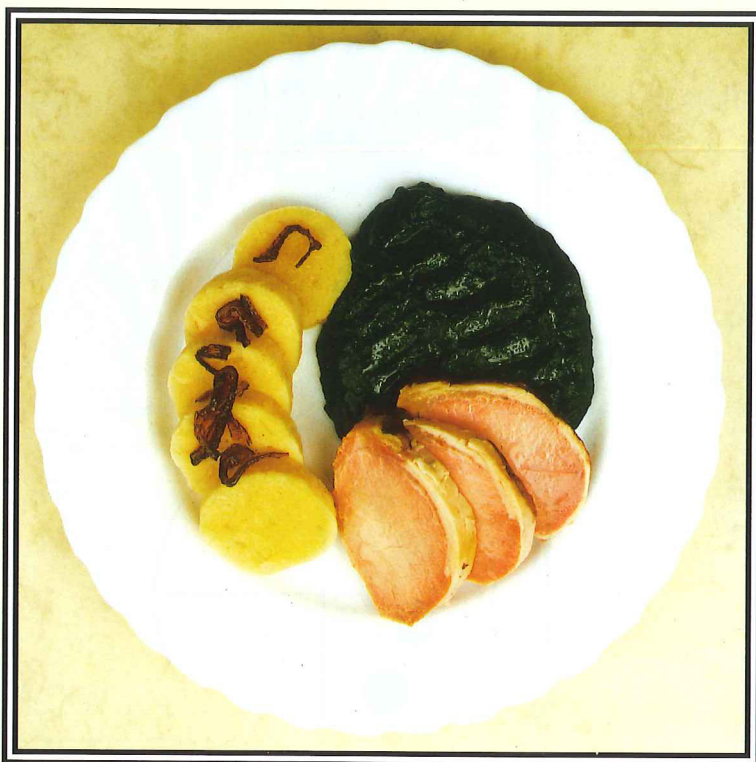
<i>maso:</i>	0 v. j.
<i>knedlíky (120 g):</i>	4 v. j.
<i>zelí:</i>	0 v. j.
<i>celkem:</i>	4 v. j.



Vařené hovězí maso s rajsskou omáčkou, knedlík

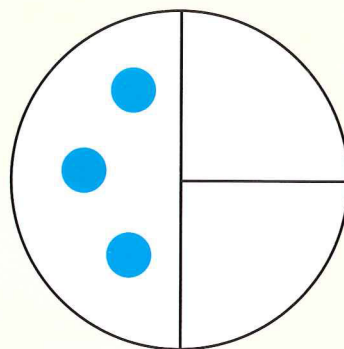
<i>maso:</i>	0 v. j.
<i>omáčka:</i>	1 v. j.
<i>knedlíky (120 g):</i>	4 v. j.
<i>celkem:</i>	5 v. j.





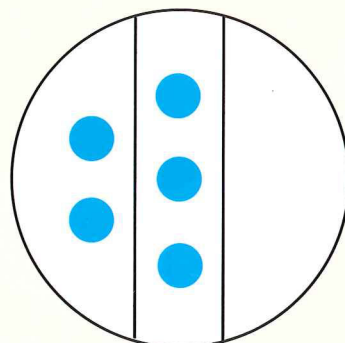
Uzené maso se špenátem, bramborový knedlík

<i>maso:</i>	0 v. j.
<i>špenát:</i>	0 v. j.
<i>bramborové knedlíky (150 g):</i>	3 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	3 v. j.



Pečené kuře s nádivkou a s rýží

<i>maso:</i>	0 v. j.
<i>nádivka (120 g):</i>	3 v. j.
<i>rýže (100 g)</i>	2 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	5 v. j.

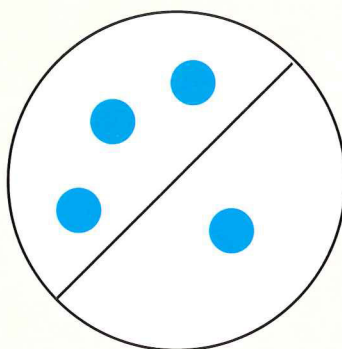




Vepřové maso na paprice, těstoviny

<i>maso:</i>	0 v. j.
<i>omáčka:</i>	1 v. j.
<i>těstoviny (150 g):</i>	3 v. j.

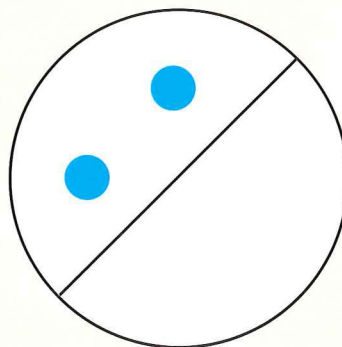
<i>celkem:</i>	4 v. j.
----------------	---------

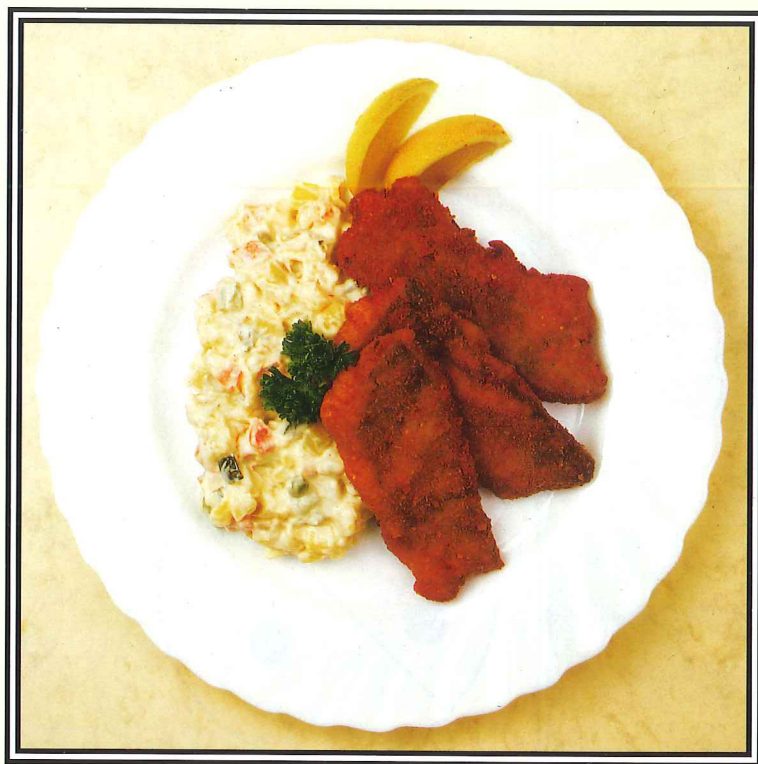


Pstruh na másle s bramborem

<i>ryba:</i>	0 v. j.
<i>brambory (130 g):</i>	2 v. j.

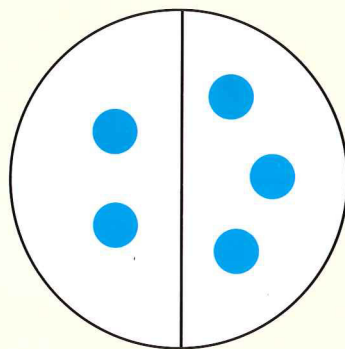
<i>celkem:</i>	2 v. j.
----------------	---------





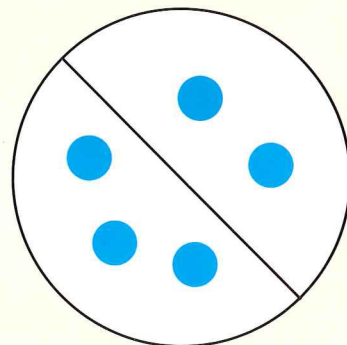
Smažený kapr s bramborovým salátem

<i>ryba:</i>	0 v. j.
<i>strouhanka:</i>	3 v. j.
<i>vejce:</i>	0 v. j.
<i>bramborový salát (200 g):</i>	2 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	5 v. j.



Smažené rybí prsty s bramborovou kaší

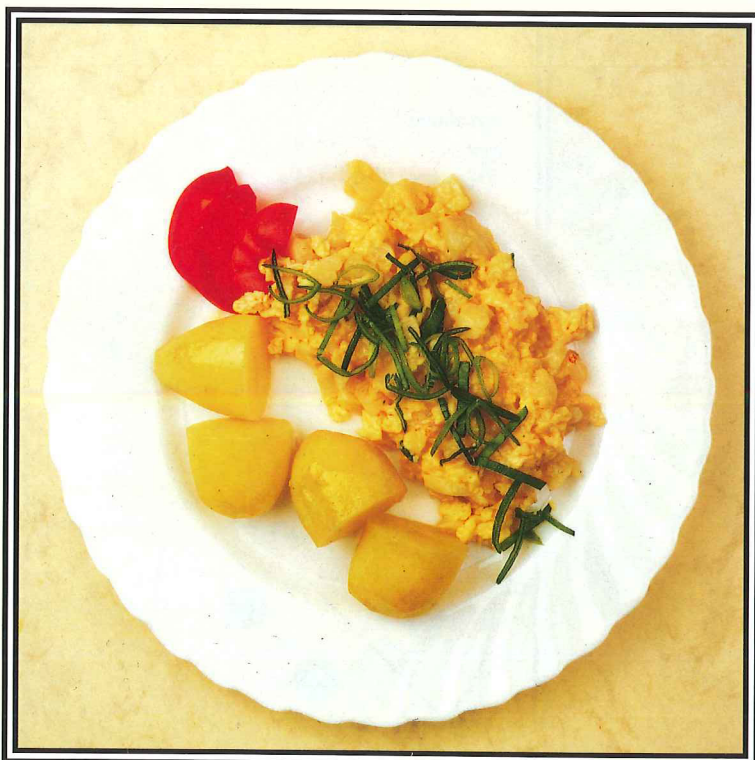
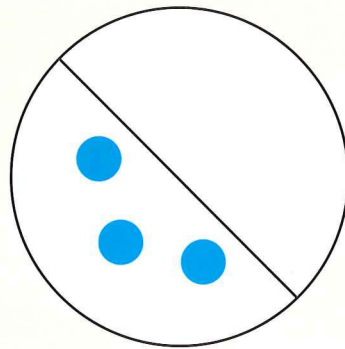
<i>ryba:</i>	0 v. j.
<i>strouhanka:</i>	2 v. j.
<i>vejce:</i>	0 v. j.
<i>bramborová kaše (300 g):</i>	3 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	5 v. j.





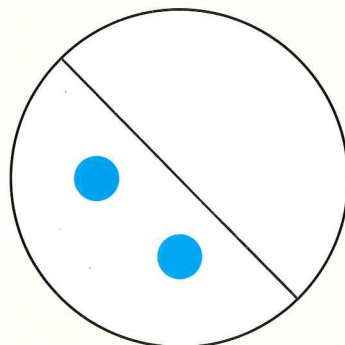
Vaječná omeleta se šunkou a s hráškem, brambory

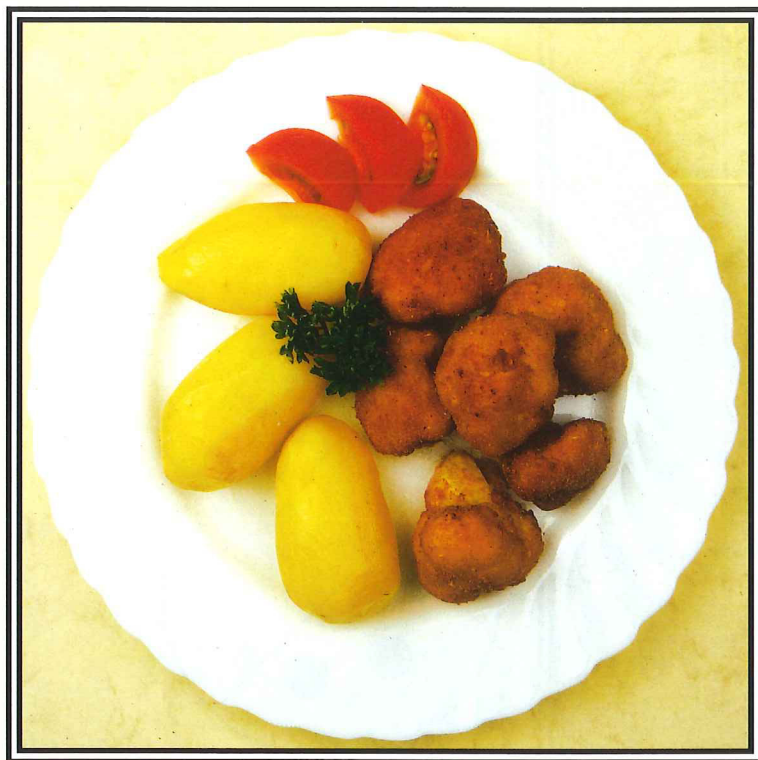
<i>vejce, šunka:</i>	0 v. j.
<i>hrášek (v použitém množství):</i>	0 v. j.
<i>brambory (200 g):</i>	3 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	3 v. j.



Kvěťákový mozeček s bramborem

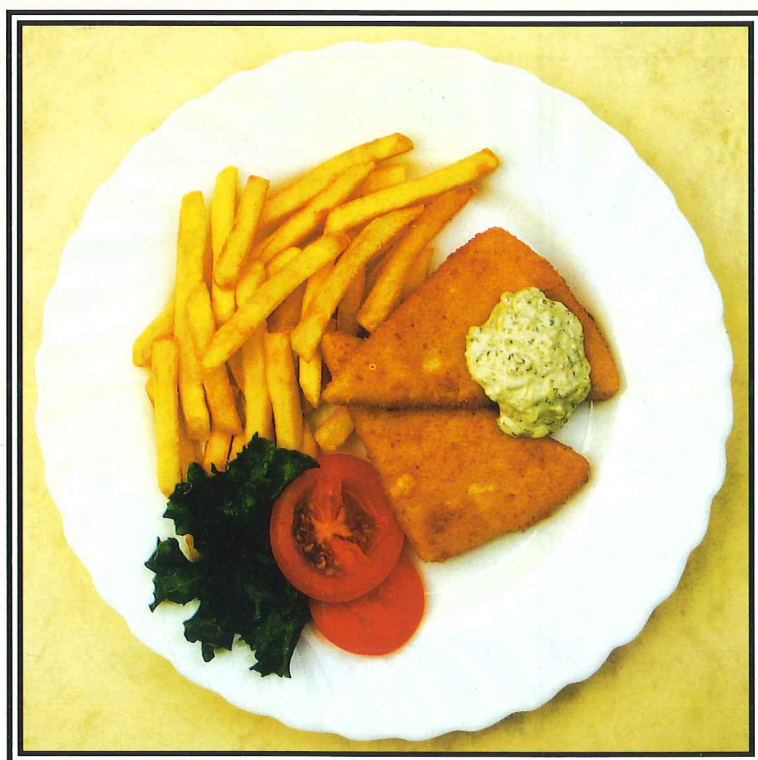
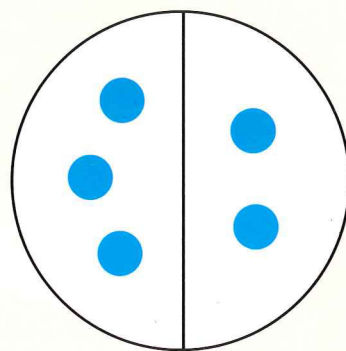
<i>květák, vejce:</i>	0 v. j.
<i>brambory (130 g):</i>	2 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	2 v. j.





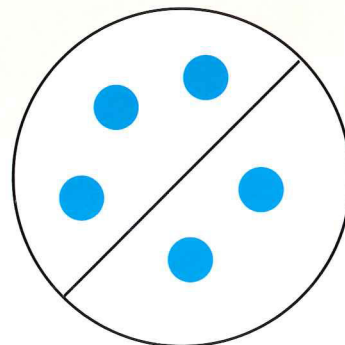
Smažený květák s bramborem

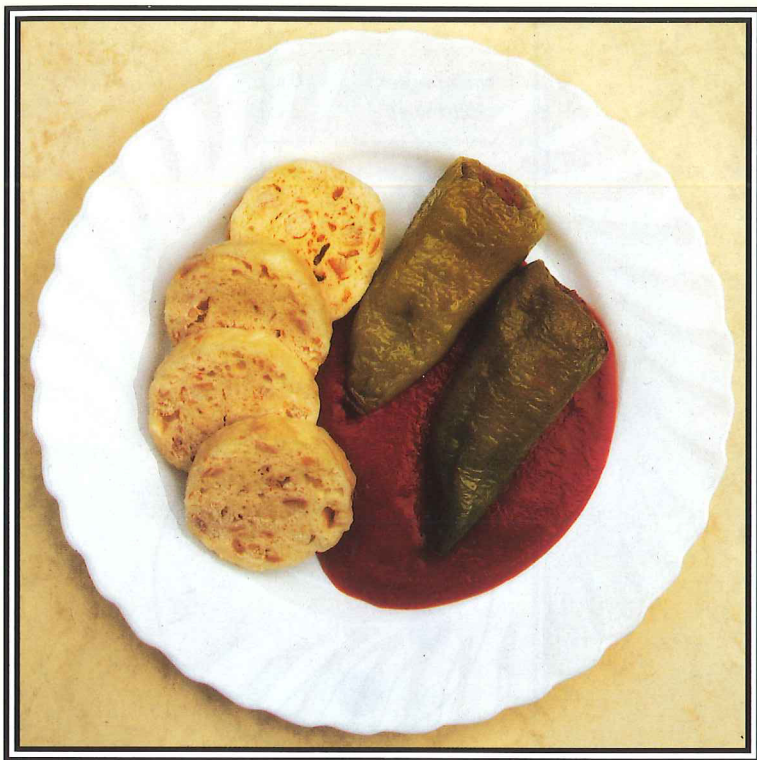
<i>květák:</i>	0 v. j.
<i>strouhanka:</i>	2 v. j.
<i>vejce:</i>	0 v. j.
<i>brambory (200 g):</i>	3 v. j.
<hr/>	
<i>celkem</i>	5 v. j.



Smažený sýr s hranolky a s tatarskou omáčkou

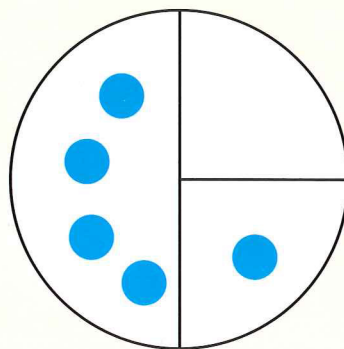
<i>sýr:</i>	0 v. j.
<i>strouhanka:</i>	2 v. j.
<i>vejce:</i>	0 v. j.
<i>hranolky (120 g):</i>	3 v. j.
<i>tatarská omáčka:</i>	0 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	5 v. j.





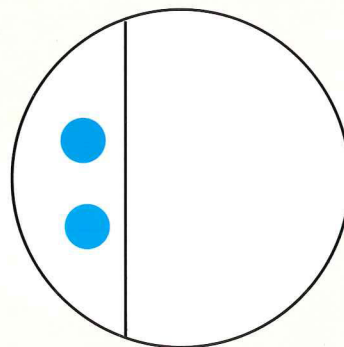
Plněné papriky s rajskou omáčkou, houskový knedlík

<i>papriky:</i>	0 v. j.
<i>náplň paprik:</i>	0 v. j.
<i>rajská omáčka:</i>	1 v. j.
<i>knedlíky (120 g):</i>	4 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	5 v. j.



Lečo s chlebem

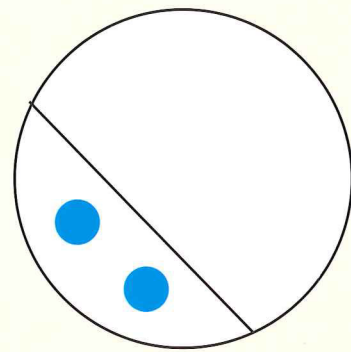
<i>papriky, rajčata:</i>	0 v. j.
<i>uzenina, vejce:</i>	0 v. j.
<i>chléb (50 g):</i>	2 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	2 v. j.





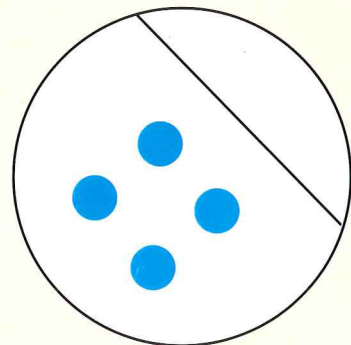
Houbová smaženice s chlebem

<i>houby, vejce:</i>	0 v. j.
<i>chléb (50 g):</i>	2 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	2 v. j.



Čočka s okurkou a se sázeným vejcem

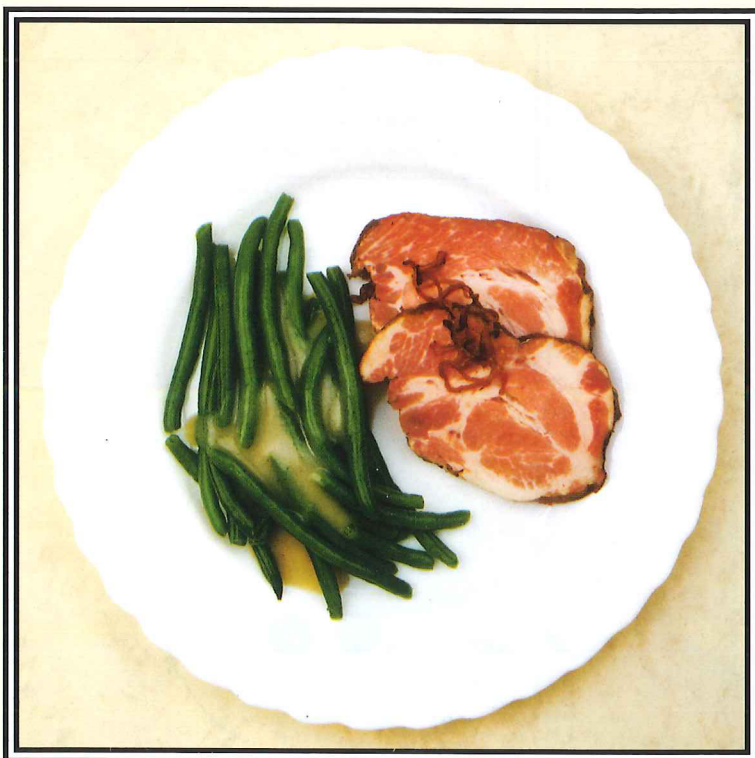
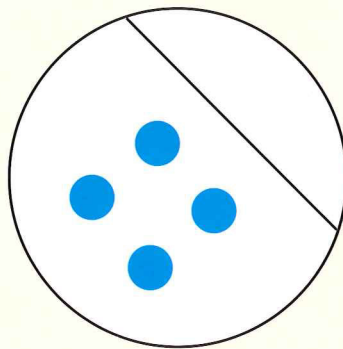
<i>čočka (200 g):</i>	4 v. j.
<i>vejce, okurka:</i>	0 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	4 v. j.





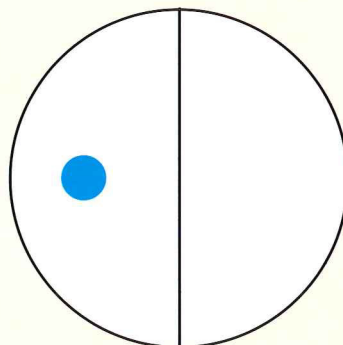
Hrachová kaše s opečenou klobásou

<i>hrachová kaše (200 g):</i>	4 v. j.
<i>klobása:</i>	0 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	4 v. j.



Zadělávané fazolky s uzeným masem

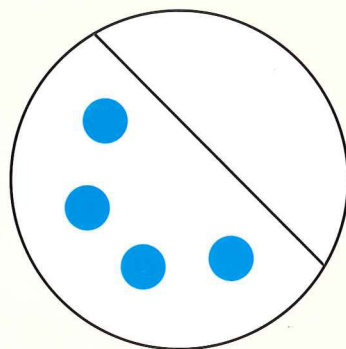
<i>maso:</i>	0 v. j.
<i>zadělávané fazolky (150 g):</i>	1 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	1 v. j.





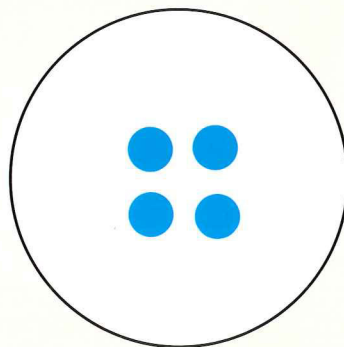
Bramborové knedlíky plněné uzeným masem, zelí

<i>plněné bramborové knedlíky (300 g):</i>	4 v. j.
<i>zelí:</i>	0 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	4 v. j.



Milánské špagety

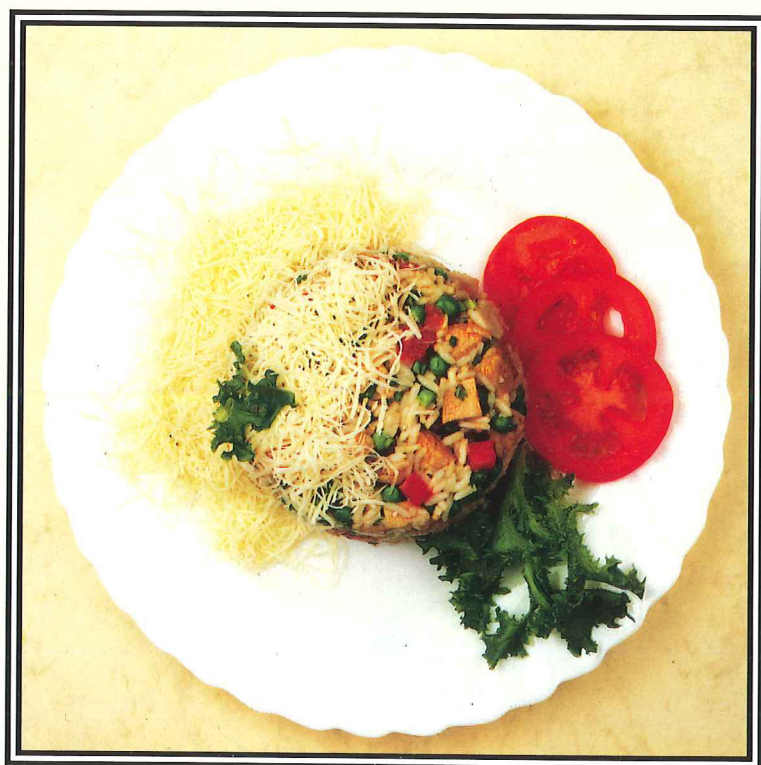
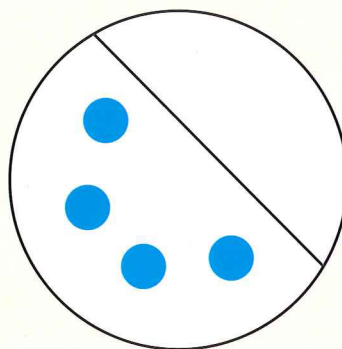
<i>vařené špagety (200 g):</i>	4 v. j.
<i>uzenina, houby, sýr:</i>	0 v. j.
<i>kečup (v použitém množství):</i>	0 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	4 v. j.





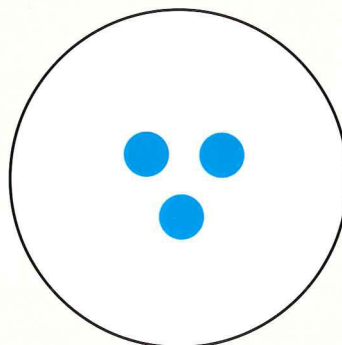
Zapečené těstoviny s okurkou

zapečené těstoviny (270 g):	4 v. j.
okurka:	0 v. j.
<hr/>	
celkem:	4 v. j.



Rizoto se sýrem

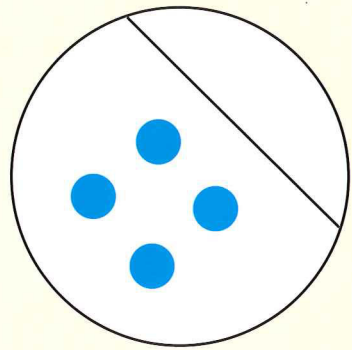
rizoto (250 g):	3 v. j.
sýr:	0 v. j.
<hr/>	
celkem:	3 v. j.





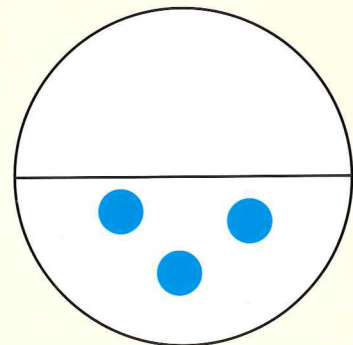
Francouzské brambory

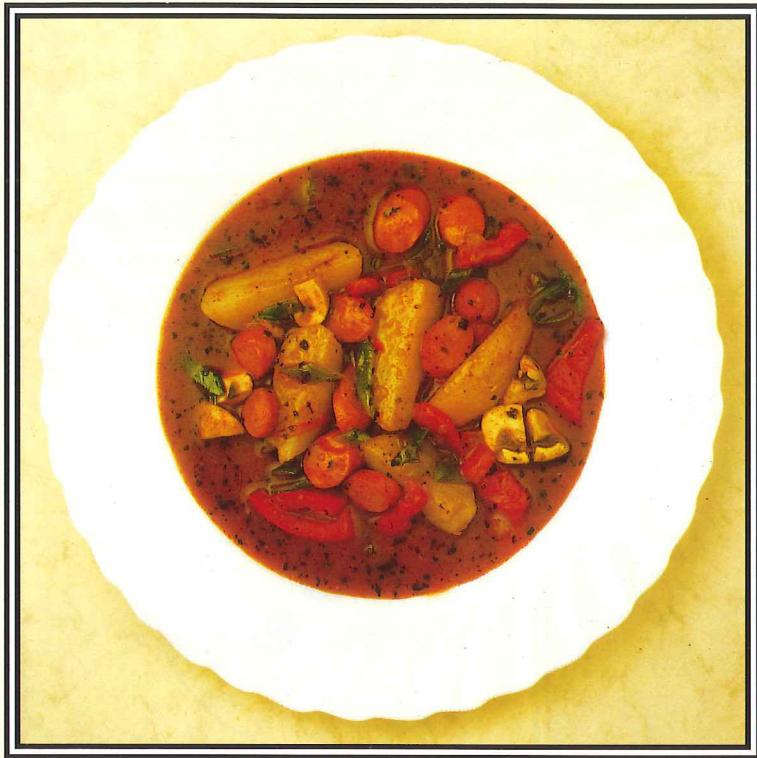
(290 g): 4 v. j.



Pizza

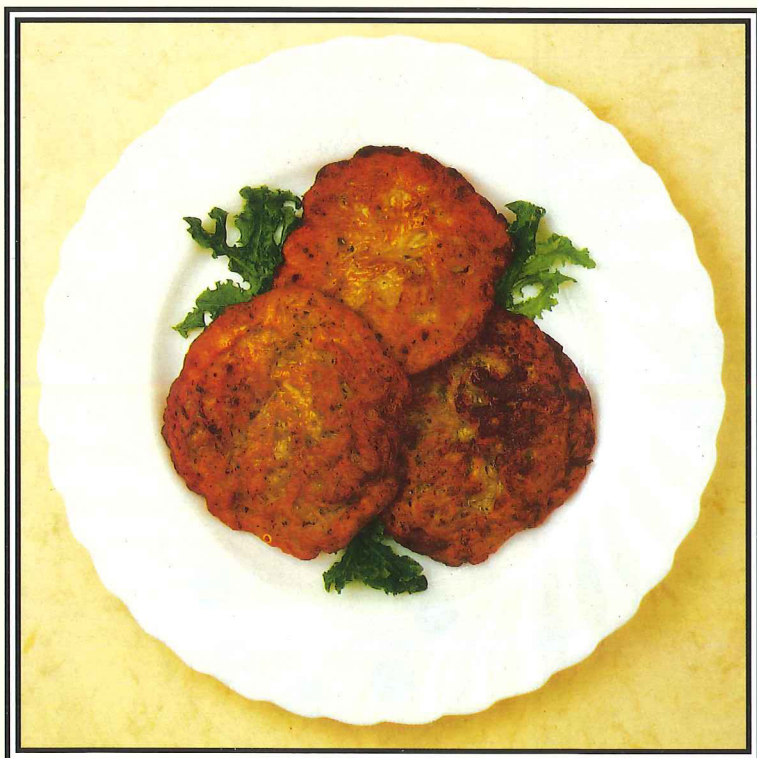
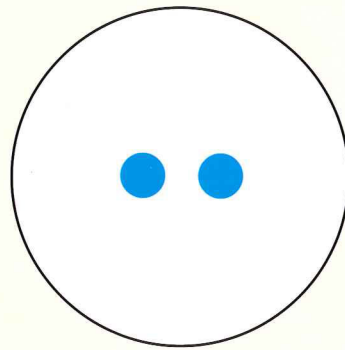
(150 g): 3 v. j.





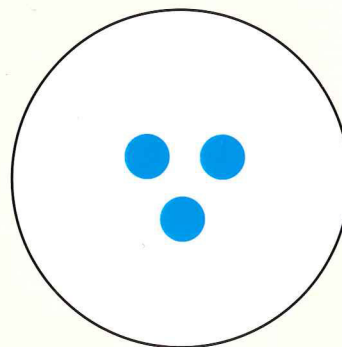
Bramborový guláš

<i>brambory (100 g):</i>	1,5 v. j.
<i>uzenina, vejce, zelenina:</i>	0 v. j.
<i>omáčka:</i>	0,5 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	2 v. j.



Bramboráky

(150 g):	3 v. j.
----------	---------

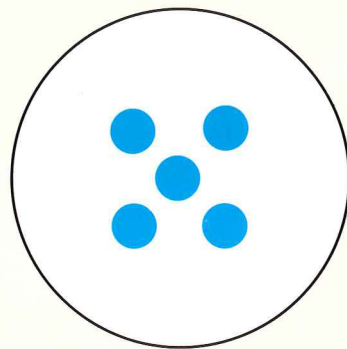




Jahodové knedlíky z tvarohového těsta

jahodové knedlíky (400 g):	4,5 v. j.
sypání tvarohem:	0 v. j.
sypání cukrem (6 g):	0,5 v. j.
máslo:	0 v. j.

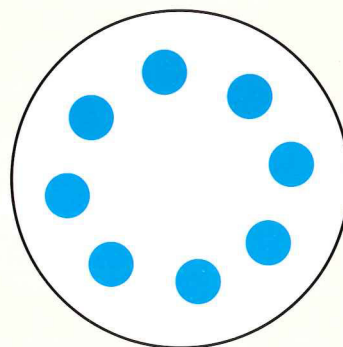
celkem: 5 v. j.



Švestkové knedlíky z bramborového těsta

švestkové knedlíky (500 g):	7,5 v. j.
sypání mákem (v použitém množství):	0 v. j.
sypání cukrem (6 g):	0,5 v. j.
máslo:	0 v. j.

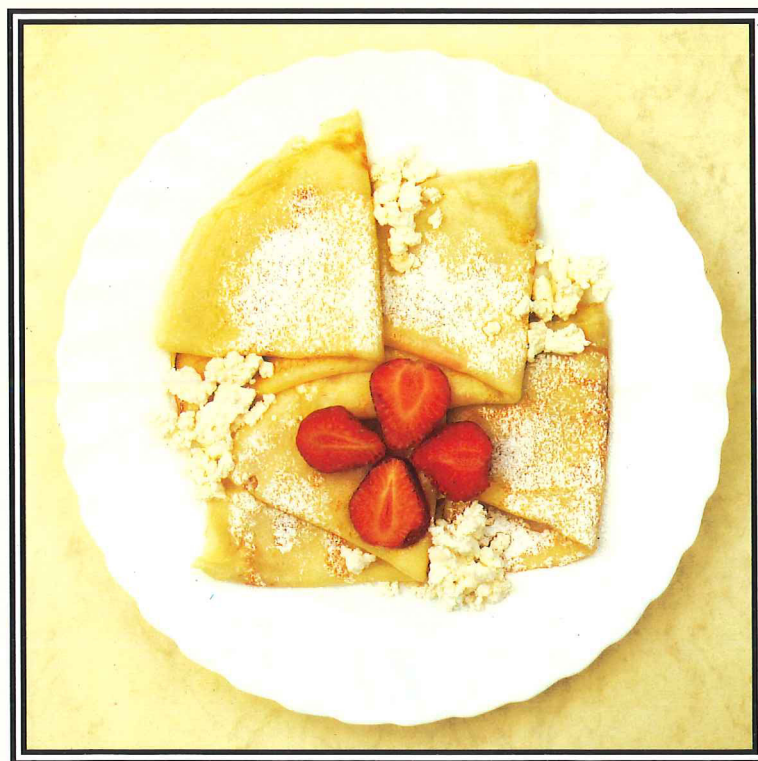
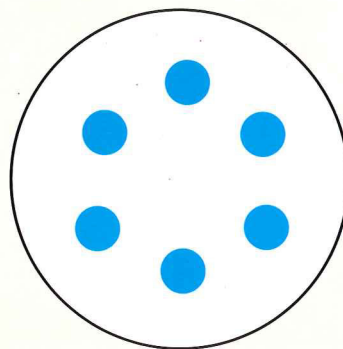
celkem: 8 v. j.





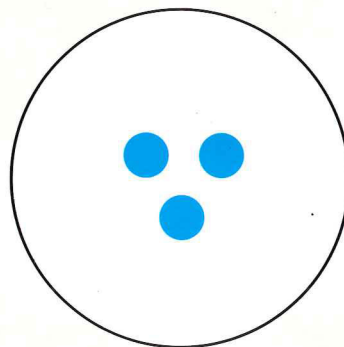
Škubánky s mákem

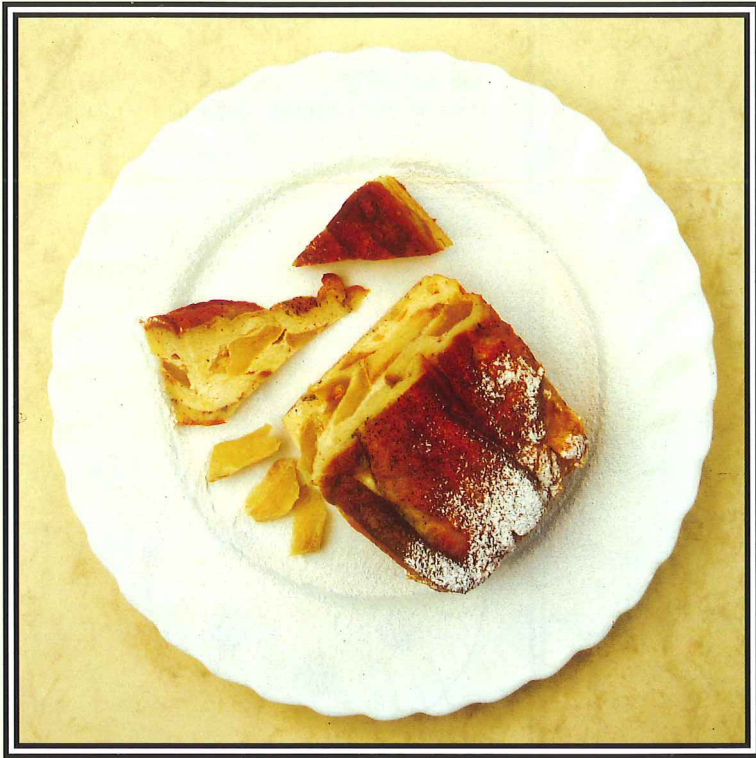
škubánky (200 g):	5 v. j.
sypání mákem (v použitém množství):	0 v. j.
sypání cukrem (12 g):	1 v. j.
máslo:	0 v. j.
<hr/>	
celkem:	6 v. j.



Palačinky s tvarohem

palačinky (4 ks):	2,5 v. j.
tvaroh:	0 v. j.
sypání cukrem (6 g):	0,5 v. j.
jahoda (v použitém množství):	0 v. j.
<hr/>	
celkem:	3 v. j.

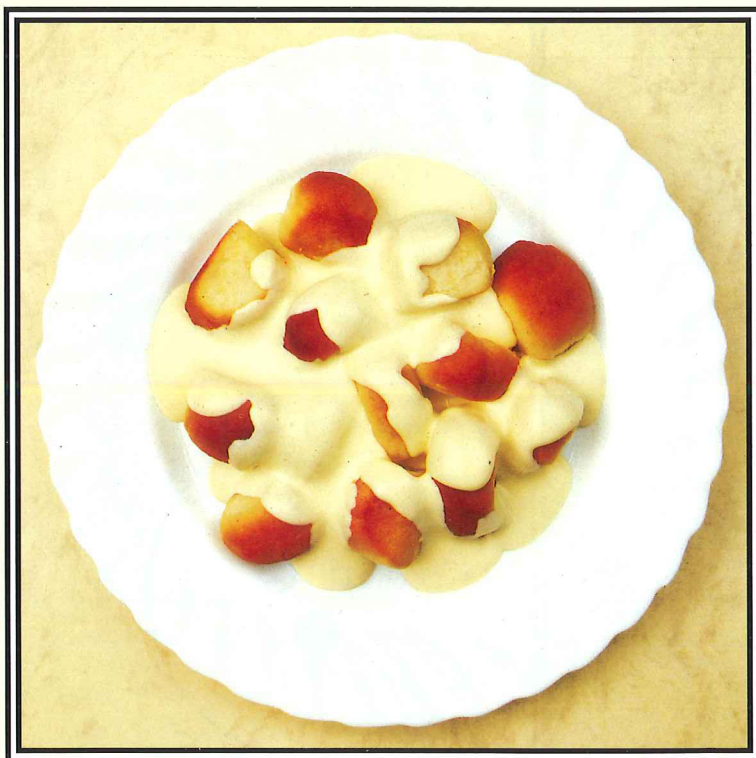
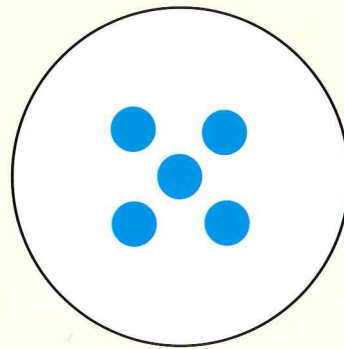




Žemlovka

žemlovka (270 g): 4,5 v. j.
sypání cukrem (6 g): 0,5 v. j.

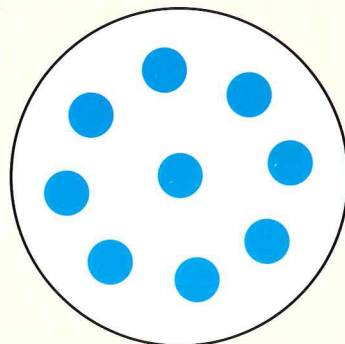
celkem: 5 v. j.



Dukátové buchtičky

buchtičky (175 g): 7 v. j.
puštinový krém: 2 v. j.

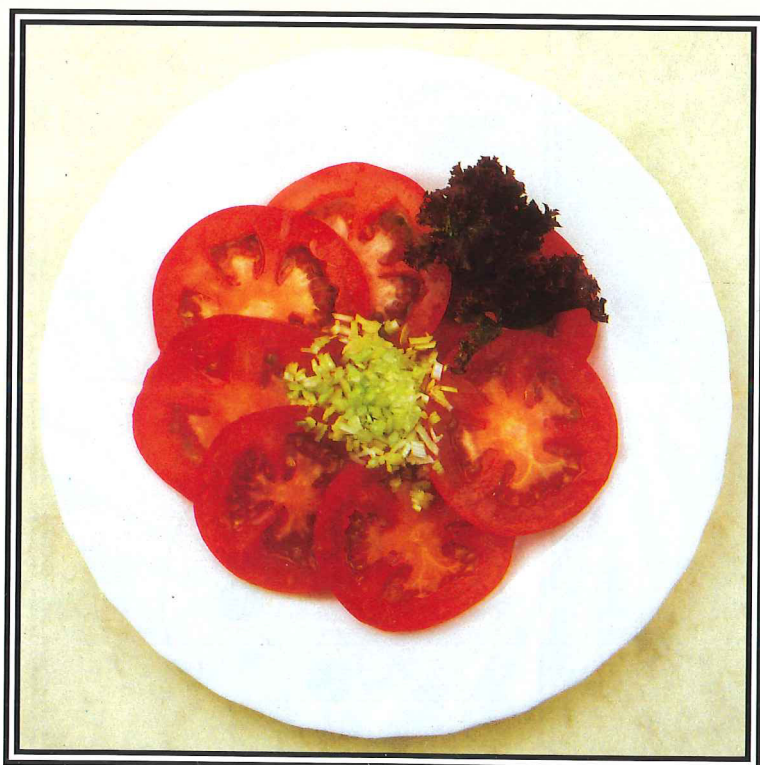
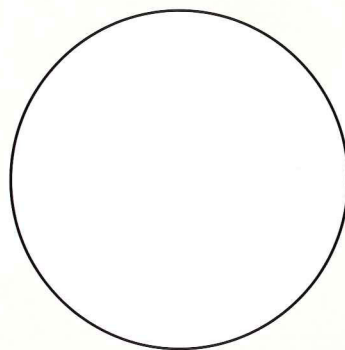
celkem: 9 v. j.



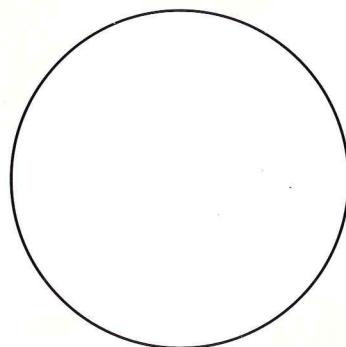
SALÁTY



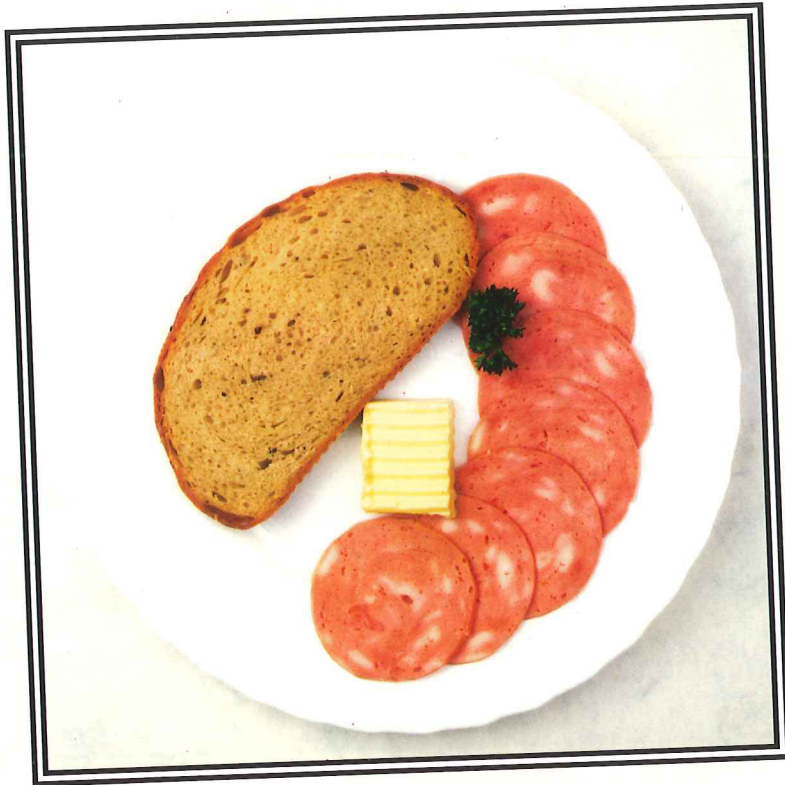
Hlávkový salát: 0 v. j.



Rajčatový salát: 0 v. j.

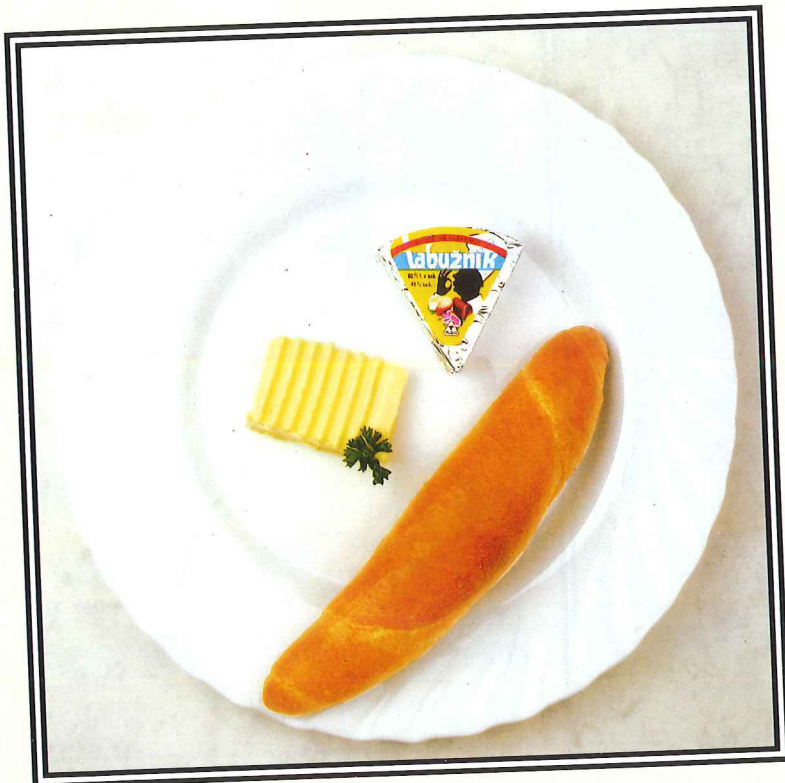
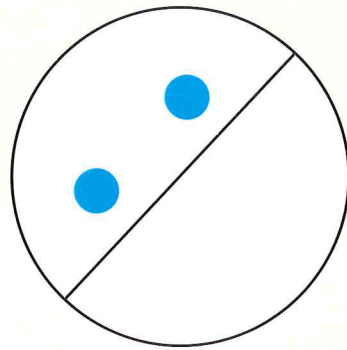


SNÍDANĚ, SVACINY, DRUHÉ VEČEŘE



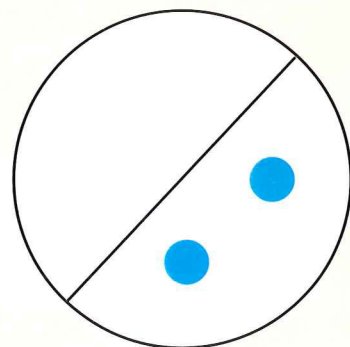
Chléb s máslem a se salámem

<i>chléb (50 g):</i>	2 v. j.
<i>máslo:</i>	0 v. j.
<i>salám:</i>	0 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	2 v. j.



Rohlík s máslem a s taveným sýrem

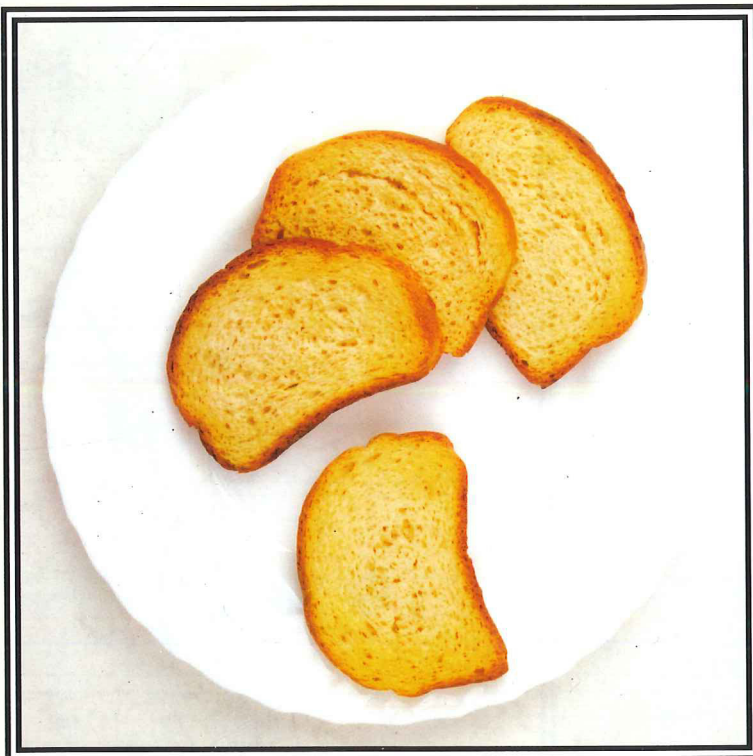
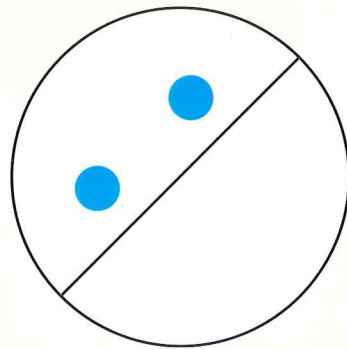
<i>rohlík (50 g):</i>	2 v. j.
<i>máslo:</i>	0 v. j.
<i>tavený sýr:</i>	0 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	2 v. j.





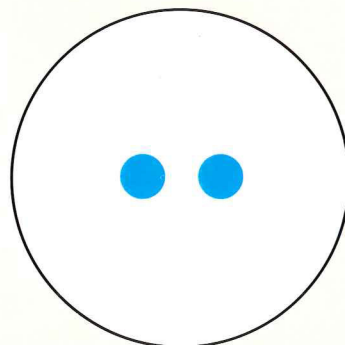
Křehký chléb s máslem a debrecínkou

<i>křehký chléb (30 g):</i>	2 v. j.
<i>máslo:</i>	0 v. j.
<i>debrecínka:</i>	0 v. j.
<hr/>	
<i>celkem:</i>	2 v. j.



Karlovarské suchary

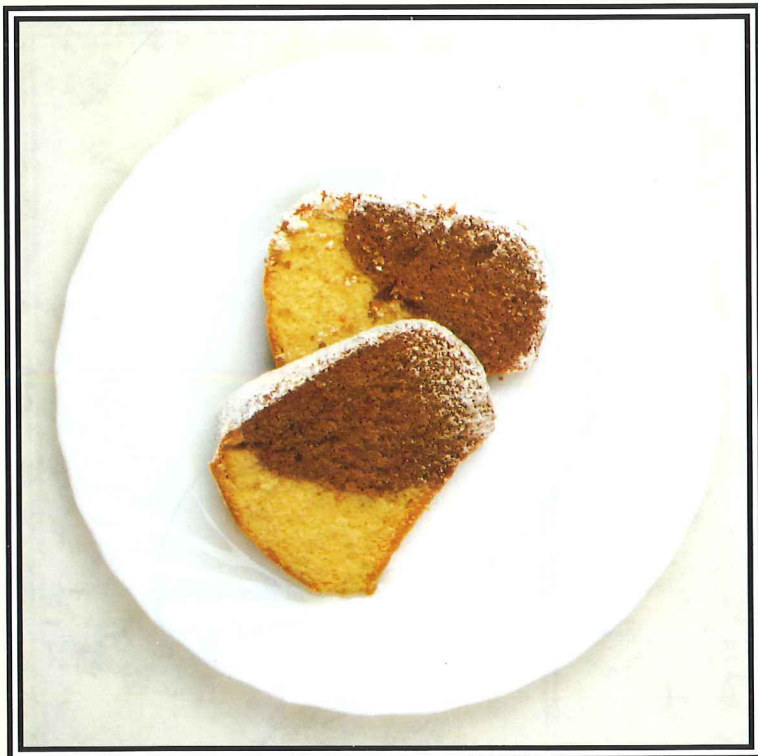
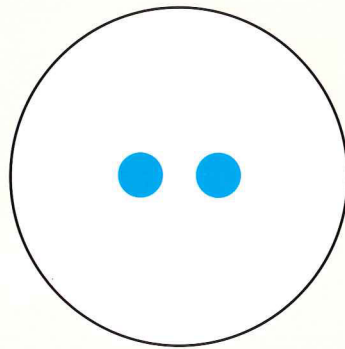
(30 g): 2 v. j.





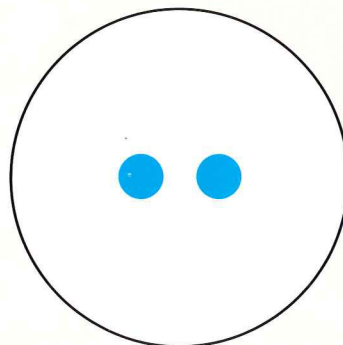
Müsli s rozinkami a oříšky

(40 g): 2 v. j.



Třená bábovka slazená cukrem

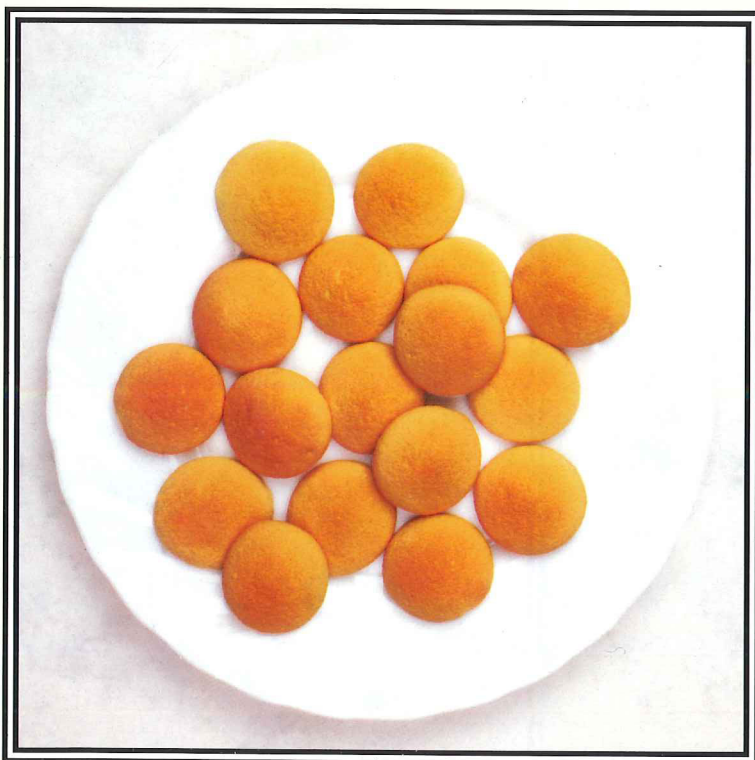
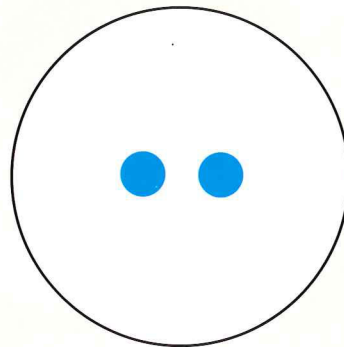
(40 g): 2 v. j.





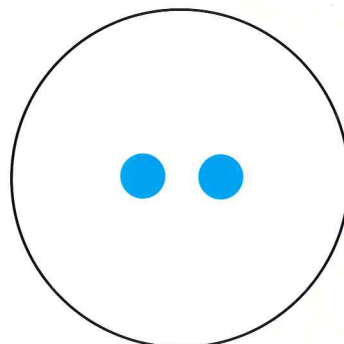
Vánočka slazená cukrem

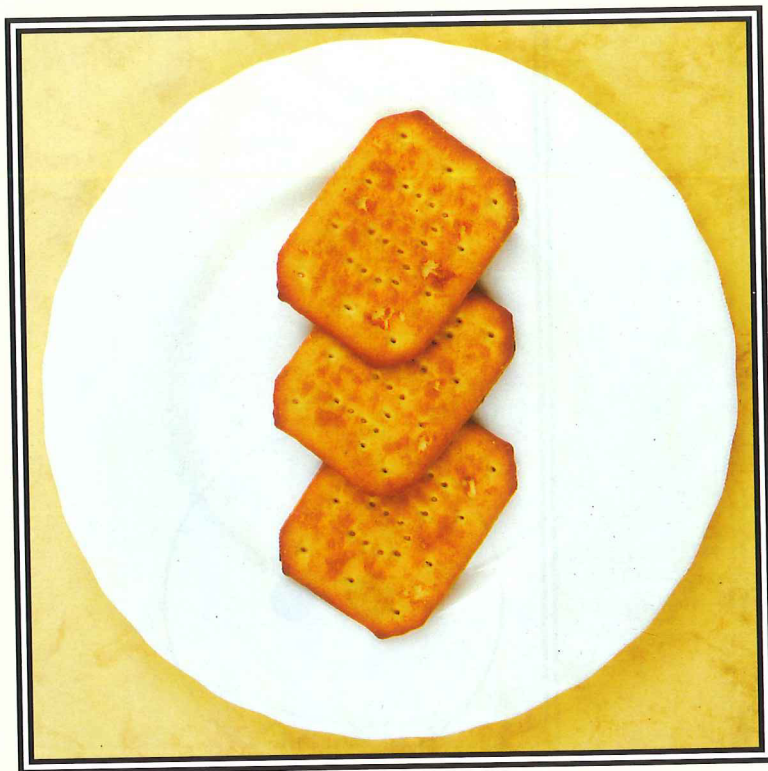
(40 g): 2 v. j.



Dětské piškoty

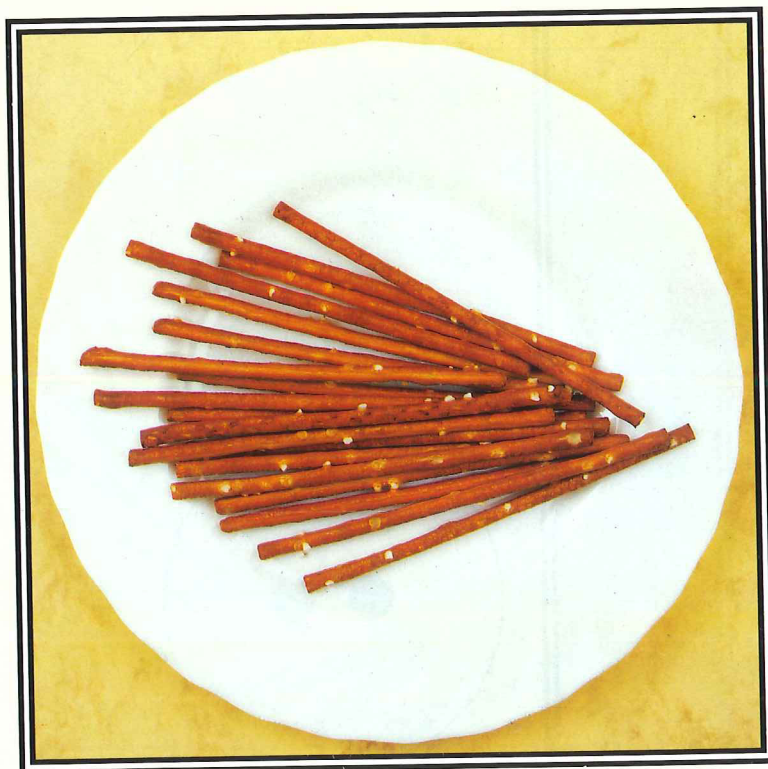
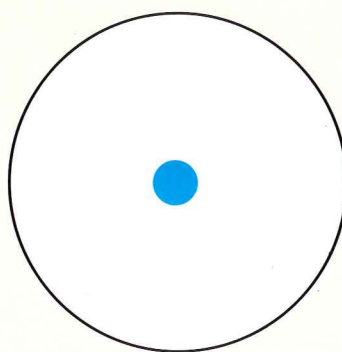
(30 g): 2 v. j.





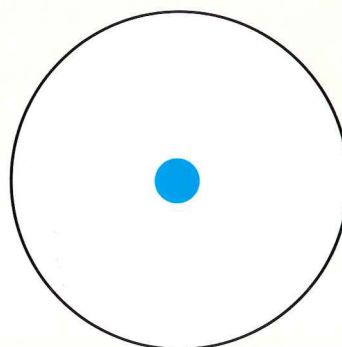
Slané crackery

(15 g): 1 v. j.



Slané tyčinky

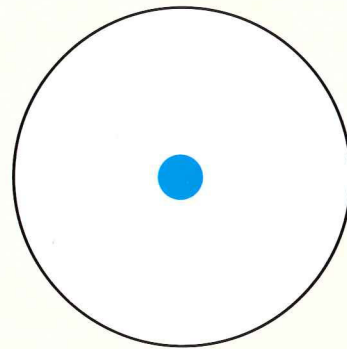
(15 g): 1 v. j.





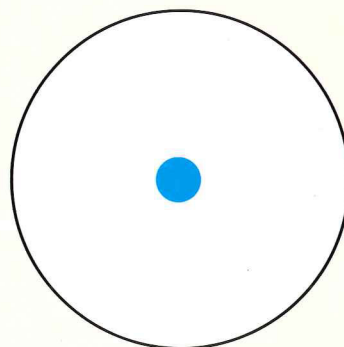
Smažené brambůrky – chips

(25 g): 1 v. j.



Bílý jogurt

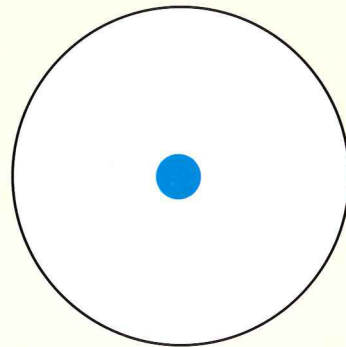
(200 ml): 1 v. j.





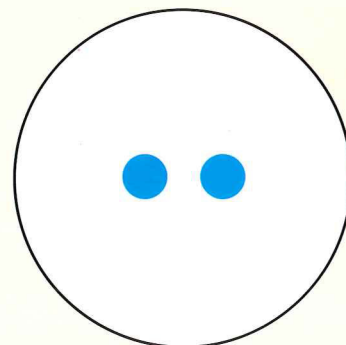
Dia-jogurt ovocný slazený aspartamem

(150 ml): 1 v. j.



Sladký jogurt ovocný

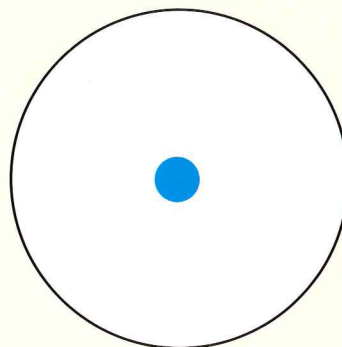
(150 ml): 2 v. j.





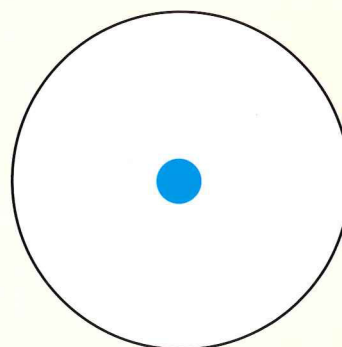
Biokys

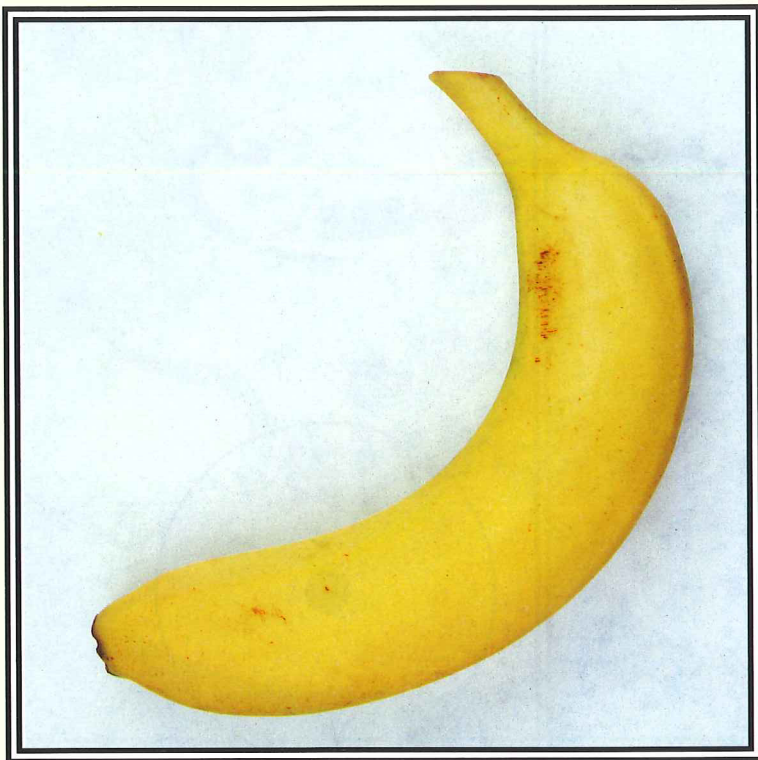
(180 ml): 1 v. j.



Mléko

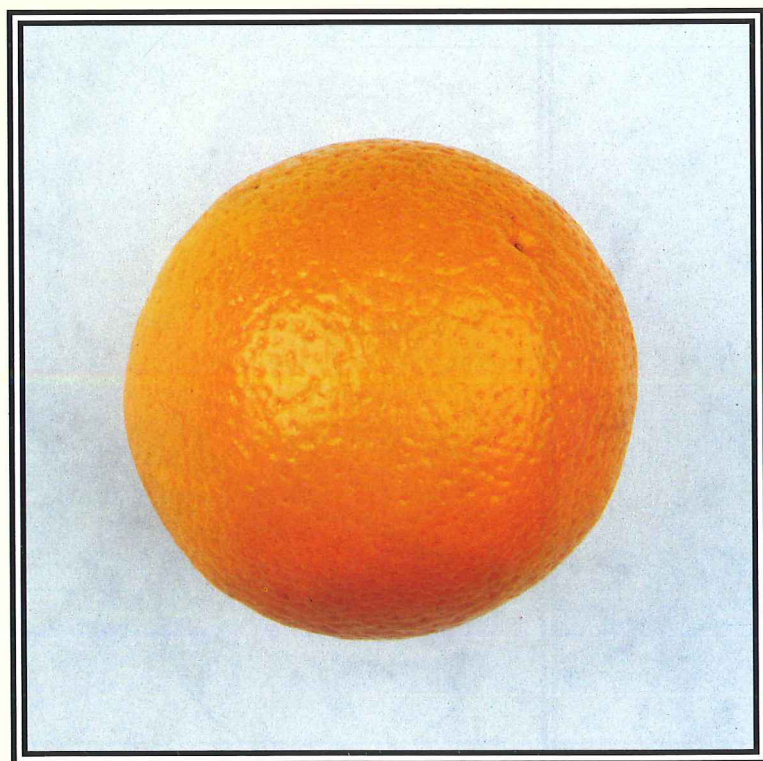
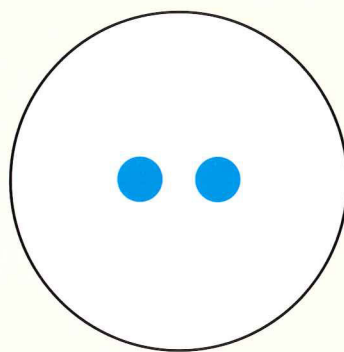
(250 ml): 1 v. j.





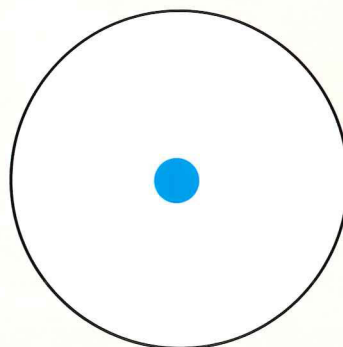
Banán

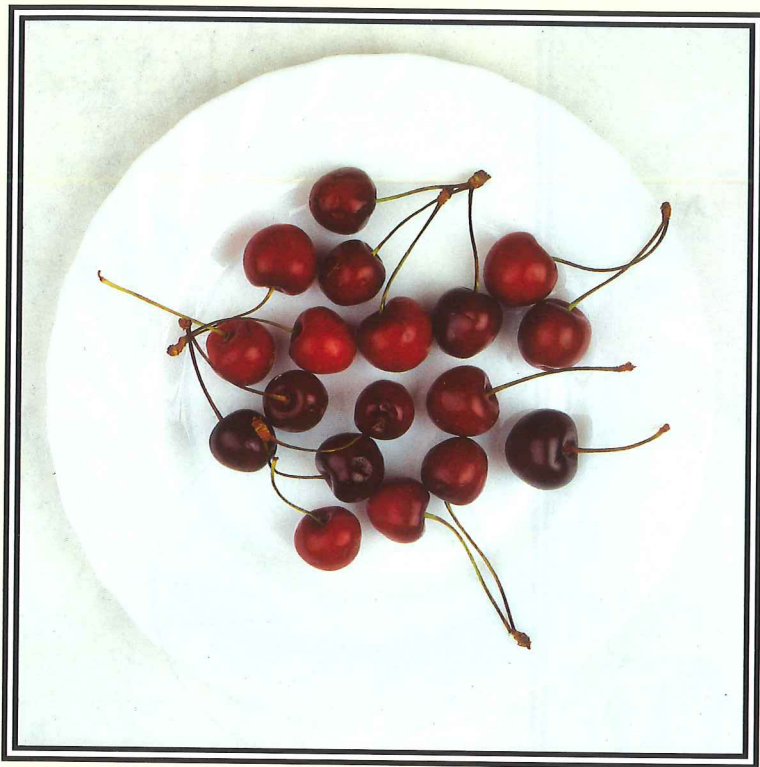
(180 g): 2 v. j.



Pomeranč

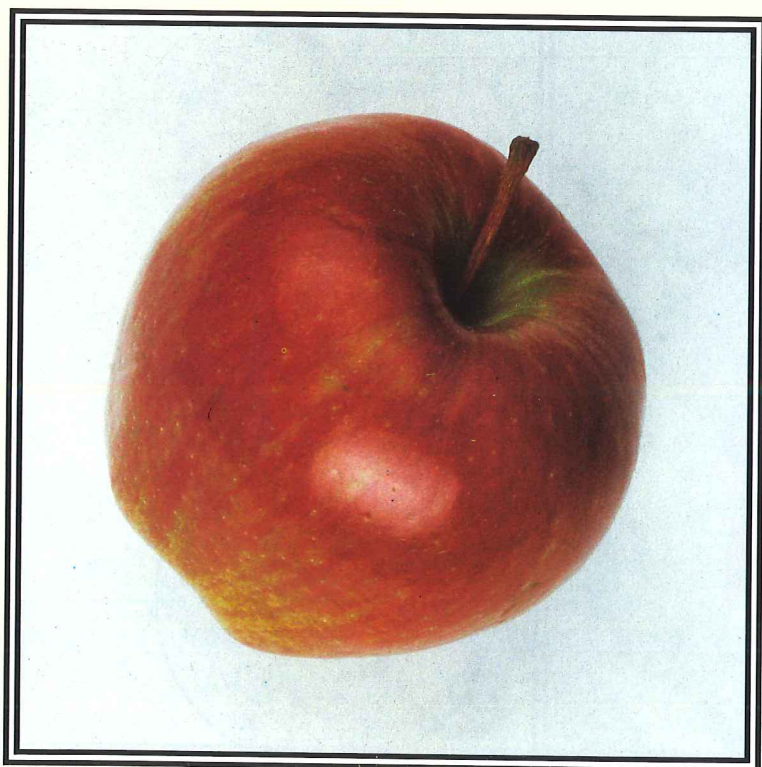
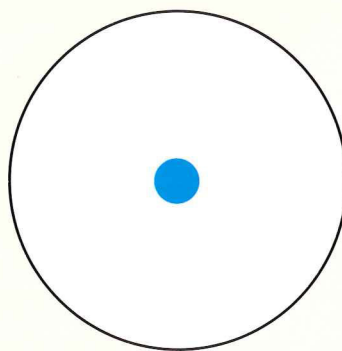
(140 g): 1 v. j.





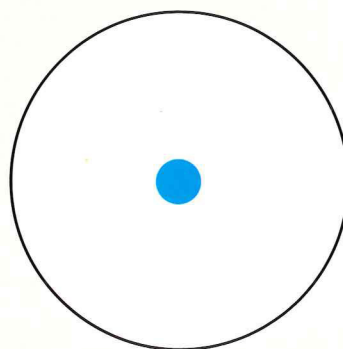
Třešně

(100 g): 1 v. j.



Jablko

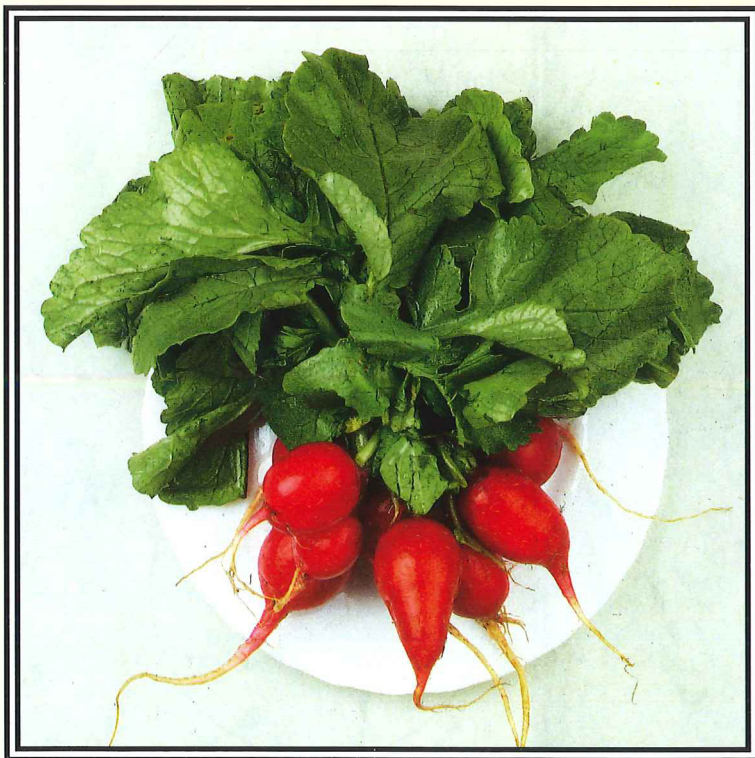
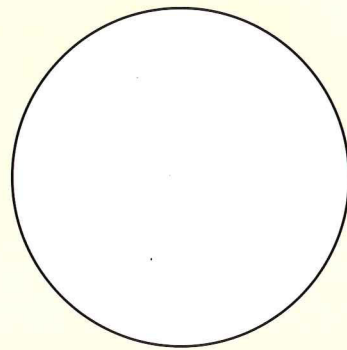
(100 g): 1 v. j.





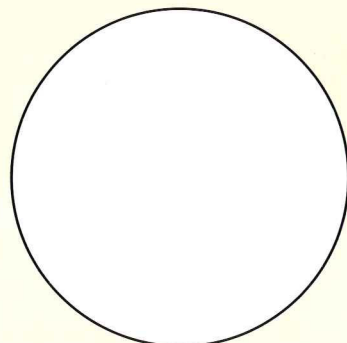
Papriky:

0 v. j.



Ředkvičky:

0 v. j.

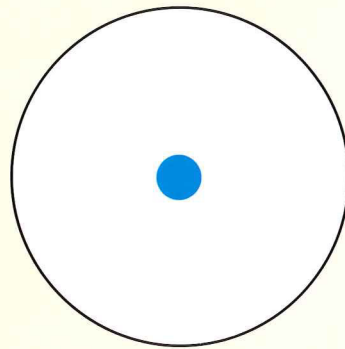


NÁPOJE



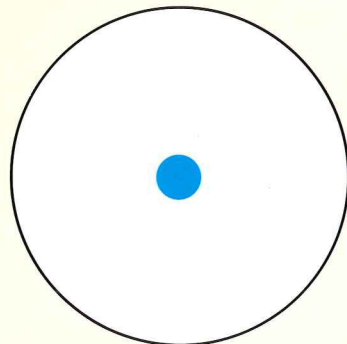
Mléko

(250 ml): 1 v. j.



Kakao bez cukru

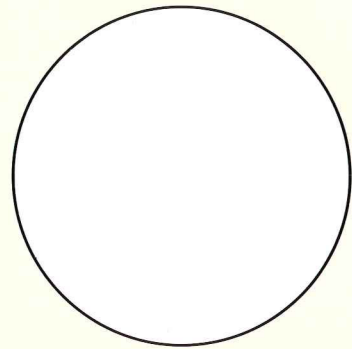
(250 ml) 1 v. j.





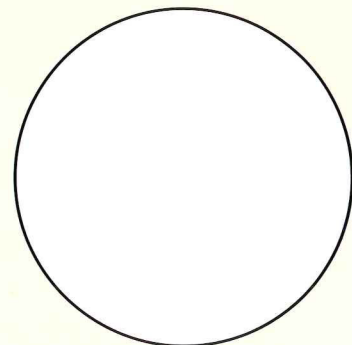
Minerálka přírodní

0 v. j.



Coca-cola light

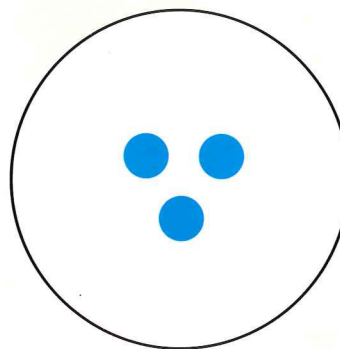
0 v. j.





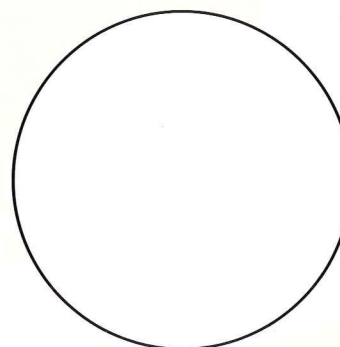
Pomerančový nápoj LIGHT

– 40% ovocná šťáva slazená
aspartamem a acesulfamem (1 000 ml) 3 v. j.



Konzentrát k přípravě dia-limonády

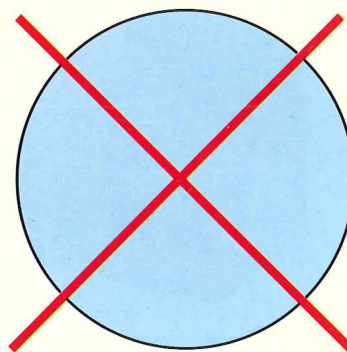
0 v. j.





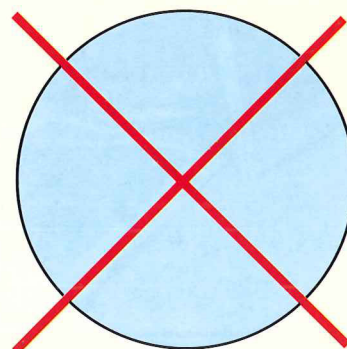
Sladká limonáda

vhodná pouze jako lék při hypoglykémii!



Sladká limonáda

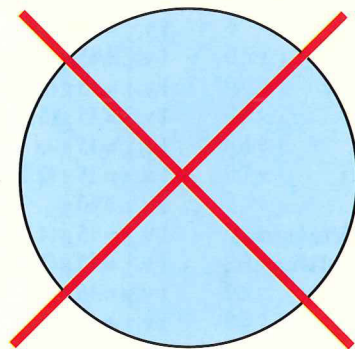
vhodná pouze jako lék při hypoglykémii!





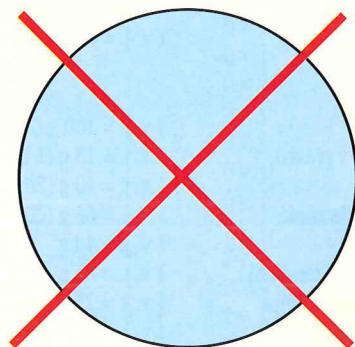
Sladká limonáda

vhodná pouze jako lék při hypoglykémii!



Sladká limonáda

vhodná pouze jako lék při hypoglykémii!



OBSAH VÝMĚNNÝCH JEDNOTEK (V. J.) V JEDNOTLIVÝCH POTRAVINÁCH

VÝROBKY Z OBILÍ

houska, rohlík	1 v. j. = 25 g (1/2 kusu)
chléb	1 v. j. = 25 g (1/2 krajíčku)
knäcke-brot	1 v. j. = 15 g (2 plátky)
křehký chléb	1 v. j. = 15 g (2 1/2 plátky)
slané tyčinky	1 v. j. = 15 g (cca 20 kusů)
kulaté slané crackery	1 v. j. = 15 g (5 kusů)
slané crackery LU	1 v. j. = 15 g (3 kusy)
preclíky	1 v. j. = 15 g
kukuřice, celá zrna	1 v. j. = 15 g (2 lžíce)
vařená kukuřice	1 v. j. = 60 g
corn flakes (kukuřičné lupínky)	1 v. j. = 15 g (4 lžíce)
popcorn (pražená kukuřice) slaz.	1 v. j. = 15 g (10 lžic)
těstoviny syrové	1 v. j. = 15 g
těstoviny vařené	1 v. j. = 50 g
těstoviny celozrnné vařené	1 v. j. = 60 g
lístkové těsto syrové	1 v. j. = 35 g
kynuté těsto syrové	1 v. j. = 25 g
těsto na tažený závin syrové	1 v. j. = 20 g
kroupy	1 v. j. = 15 g
ovesné vločky	1 v. j. = 20 g
pšeničné klíčky	1 v. j. = 25 g
müsli s rozinkami a oříšky	1 v. j. = 20 g
jáhly	1 v. j. = 15 g
pohanka	1 v. j. = 15 g
krupice	1 v. j. = 15 g
mouka pšeničná	1 v. j. = 15 g
mouka kukuřičná	1 v. j. = 15 g
mouka sojová plnotučná	1 v. j. = 45 g
strouhanka	1 v. j. = 15 g
houskové knedlíky	1 v. j. = 30 g (1 plátek)
rýže syrová	1 v. j. = 15 g (1 lžíce)
rýže vařená	1 v. j. = 50 g (2 lžíce)

BRAMBORY, VÝROBKY Z BRAMBOR

brambory	1 v. j. = 65 g (1 brambor velikosti slepičího vejce)
bramborová kaše	1 v. j. = 100 g (2 lžíce)
bramborová kaše v prášku	1 v. j. = 15 g (1 lžíce)
hranolky	1 v. j. = 40 g (20 kusů)
hranolky syrové, mražené	1 v. j. = 65 g (20 kusů)
bramborové krokety	1 v. j. = 40 g
bramborové krokety mražené	1 v. j. = 45 g
smažené brambůrky – chipsy	1 v. j. = 25 g
bramborové knedlíky	1 v. j. = 50 g (1 1/2 plátku)

mouka na bramborové knedlíky	1 v. j. = 15 g (1 lžíce)
bramborový škrob	1 v. j. = 15 g (1 lžíce)
puškový prášek	1 v. j. = 15 g (1 lžíce)

LUŠTĚNINY

suchá čočka	1 v. j. = 20 g (1 lžíce)
suchý hrách	1 v. j. = 20 g (1 lžíce)
suché fazole	1 v. j. = 20 g (1 lžíce)
suché sojové boby	1 v. j. = 45 g
čerstvý zelený hrášek	1 v. j. = 100 g (7 lžic)
mražený zelený hrášek	1 v. j. = 90 g (6 lžic)
vařený zelený hrášek	1 v. j. = 100 g (5 lžic)
vařená čočka	1 v. j. = 50 g (3 lžíce)
vařený hrách	1 v. j. = 50 g (3 lžíce)
vařené fazole	1 v. j. = 50 g (3 lžíce)
hrachová kaše	1 v. j. = 50 g
zadělávané fazolky	1 v. j. = 150 g
sojové maso (v suchém stavu)	1 v. j. = 50 g

OVOCE

Váha ovoce se rozumí s peckou, eventuálně se slupkou či kůrou.

jablko	1 v. j. = 100 g (1 ks)
hruška	1 v. j. = 90 g (1 ks)
meruňky	1 v. j. = 110 g (3 ks)
jahody	1 v. j. = 160 g (10 větších ks)
maliny	1 v. j. = 150 g (5 lžic)
třešně	1 v. j. = 100 g (cca 15 ks)
mirabelky (špendlíky)	1 v. j. = 90 g (4 ks)
švestky	1 v. j. = 90 g (4 ks)
broskev	1 v. j. = 120 g (1 ks)
hrozny	1 v. j. = 70 g (cca 12 kuliček)
rybíz	1 v. j. = 140 g (8 lžic)
borůvky	1 v. j. = 90 g (4 lžíce)
angrešt (srstky)	1 v. j. = 140 g (5 lžic)
pomeranč	1 v. j. = 140 g (1 ks)
mandarínky	1 v. j. = 170 g (2 ks)
grapefruit	1 v. j. = 190 g (1/2 ks)
banán	1 v. j. = 90 g (1/2 ks)
citrón	0 v. j.
kiwi	1 v. j. = 110 g (2 ks)
meloun červený	1 v. j. = 300 g
meloun žlutý	1 v. j. = 130 g
ananas	1 v. j. = 90 g (1 plátek)

OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠTÁVY

PŘÍRODNÍ (100%) ŠTÁVY

jablečná šťáva	1 v. j. = 100 ml
hrušková šťáva	1 v. j. = 110 ml
šťáva z hroznů	1 v. j. = 70 ml
grapefruitová šťáva	1 v. j. = 120 ml
rybízová šťáva	1 v. j. = 100 ml
pomerančová šťáva	1 v. j. = 110 ml
ananasová šťáva	1 v. j. = 110 ml
mrkvová šťáva	1 v. j. = 200 ml
rajčatová šťáva	1 v. j. = 300 ml
citrónová šťáva	0 v. j.

VÝROBKY Z OVOCNÝCH ŠTÁV

40% ovocná šťáva slazená aspartamem a acesulfamem (např. Rauch Bravo)	1 v. j. = 350 ml
10% ovocná šťáva slazená aspartamem a acesulfamem (např. Rauch Limesse)	1 v. j. = 1 500 ml
10% ovocná šťáva slazená cukrem	1 v. j. = 110 ml

(vhodné pouze při hypoglykémii)

OŘECHY, SUCHÉ PLODY

burské oříšky se skořápkou	1 v. j. = 85 g (40 ks)
burské oříšky bez skořápek	1 v. j. = 60 g
lískové oříšky	1 v. j. = 90 g
vlašské ořechy	1 v. j. = 80 g
mandle	1 v. j. = 80 g
kokosový ořech čerstvý	1 v. j. = 110 g
kokosová moučka	1 v. j. = 120 g
paraořechy	1 v. j. = 110 g
pistácie oříšky	1 v. j. = 60 g
kešu oříšky	1 v. j. = 40 g
pečené jedlé kaštiny	1 v. j. = 40 g (4 kusy)
mák	1 v. j. = 60 g
sušená jablka (křížaly)	1 v. j. = 20 g
sušené meruňky	1 v. j. = 20 g
sušené švestky	1 v. j. = 15 g
sušené datle	1 v. j. = 15 g
sušené fíky	1 v. j. = 20 g
rozinky	1 v. j. = 15 g

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

plnotučné mléko	1 v. j. = 250 ml
nízkotučné mléko	1 v. j. = 250 ml
kondenzované mléko Tatra	1 v. j. = 100 ml = cca 100 g
kyselé mléko	1 v. j. = 250 ml
kefir	1 v. j. = 250 ml
biokys	1 v. j. = 180 ml
smetana	1 v. j. = 300 ml
bílý jogurt	1 v. j. = 200 ml
ovocný dia-jogurt	1 v. j. = 150 ml
ovocný jogurt sladký	1 v. j. = 75 ml
tvaroh	0 v. j.
sýr	0 v. j.
máslo	0 v. j.

CUKR, SLADIDLA, SLADKÉ VÝROBKY

cukr krystal, moučka	1 v. j. = 12 g (2 lžičky)
cukr kostky	1 v. j. = 12 g (cca 2 velké kostky)
fruktóza	1 v. j. = 12 g (2 lžičky)
sorbit	1 v. j. = 12 g (2 lžičky)
umělá sladidla (aspartam, sacharin aj.)	0 v. j.
marmeláda slazená sacharózou	1 v. j. = 25 g (1 lžice)
marmeláda dia slaz. fruktózou	1 v. j. = 25 g (1 lžice)
marmeláda dia slaz. aspartamem (např. Seliko)	1 v. j. = 50 g (2 lžice)
med dia	1 v. j. = 15 g (1 lžice)
čokoláda dia	1 v. j. = 30 g

čokoláda sladká	1 v. j. = 20–25 g
kočičí jazýčky	1 v. j. = 20 g (4 jazýčky)
tvrdé bonbóny	1 v. j. = 15 g (3 ks)
gumoví medvídci	1 v. j. = 25 g (12 ks)
žvýkačka sladká	1 v. j. = 4 plátky
lentilky	1 v. j. = 20 g
tyčinka Kofila 35 g	1,5 v. j.
tyčinka Bounty 63 g	2,5 v. j.
tyčinka Mars 65 g	3,5 v. j.
tyčinka Milky Way 25 g	1,5 v. j.
tyčinka Snickers 63 g	3 v. j.
tyčinka Twiggy 25 g	0,3 v. j.
tyčinka Zoretka 40 g	1,5 v. j.
polomáčená sušenka 1 ks	0,5 v. j.
sušenka Prince-LU 1 ks	0,8 v. j.
sušenka Party sladká 1 ks	1,5 v. j.
sušenka Party dia 1 ks	1 v. j.
sušenka vaječný věneček 1 ks	0,5 v. j.
sušenka Club 1 ks	0,4 v. j.
sušenka Albert 1 ks	0,4 v. j.
sušenka BeBe 1 ks	0,4 v. j.
sušenka Disco 1 ks	0,7 v. j.
tatranka 1 ks	2 v. j.
miňonka 1 ks	0,5 v. j.
oplatka Modrá stuha 1 ks	0,7 v. j.
oplatka Florentka 1 ks	0,5 v. j.
Zlaté oplatky 1 ks	0,5 v. j.
dětská přesnídávka sladká 190 g	3 v. j.
dětská přesnídávka dia 180 g	2 v. j.

POLÉVKY

Porce polévky má objem 250 ml

hovězí vývar s masem a zeleninou	0 v. j.
hovězí vývar s vejcem	0 v. j.
hovězí vývar s nudlemi, kapáním, noky	1 v. j.
hovězí vývar s játrovými knedlíčky	1 v. j.
bramborová polévka	2 v. j.
gulášová polévka	2 v. j.
dršťková polévka	1 v. j.
květáková polévka	1 v. j.
čočková polévka	2 v. j.
pórková polévka	1 v. j.

HLAVNÍ JÍDLA

maso	0 v. j.
uzeniny	0 v. j.
ryby	0 v. j.
vejce	0 v. j.
zelenina	0 v. j.
houby	0 v. j.
šťáva k masu	0 v. j.
omáčka (1 porce)	1 v. j.
smažený řízek (1 porce)	2 v. j.
smažený kapr (1 porce)	2–3 v. j.
smažené rybí prsty (4 ks)	2 v. j.
smažený květák (1 porce)	2 v. j.

smažený sýr (1 porce)	2 v. j.
vařená čočka (porce 200 g)	4 v. j.
hrachová kaše (porce 200 g)	4 v. j.
zadělávané fazolky (porce 150 g)	1 v. j.
bramborové knedlíky plněné masem (porce 300 g)	4 v. j.
milánské špagety (porce 200 g)	4 v. j.
zapečené těstoviny (porce 270 g)	4 v. j.
rizoto s masem a se zeleninou (porce 250 g)	3 v. j.
zapečené (francouzské) brambory (porce 290 g)	4 v. j.
pizza malá (200 g)	4 v. j.
pizza střední (300 g)	6 v. j.
pizza velká (400 g)	8 v. j.
bramborák malý (50 g)	1 v. j.
bramborák velký (100 g)	2 v. j.

PŘÍLOHY

brambory	1 v. j. = 65 g (1 větší brambor)
bramborová kaše	1 v. j. = 100 g (2 polévkové lžice)
bramborové krokety	1 v. j. = 40 g
hranolky	1 v. j. = 40 g
bramborové knedlíky	1 v. j. = 50 g (1 1/2 plátku)
bramborový salát	1 v. j. = 100 g
houskové knedlíky	1 v. j. = 30 g (1 plátek)
vařená rýže	1 v. j. = 50 g (2 lžice)
vařené těstoviny	1 v. j. = 50 g
chléb	1 v. j. = 25 g (1/2 krajíčku)
nádivka	1 v. j. = 40 g
kečup	1 v. j. = 60 g
tatarská omáčka	0 v. j.

McDONALD'S

hamburger McDonald's	2,5 v. j.
cheeseburger McDonald's	2,5 v. j.
Big Mac McDonald's	3 v. j.
hranolky malá porce McDonald's	2 v. j.
hranolky velká porce McDonald's	3 v. j.
jablková taštička McDonald's	2,5 v. j.
zmrzlina McSundae McDonald's	1,5 v. j.

SLADKÁ JÍDLA

Sladká jídla v tomto oddílu jsou slazená řepným cukrem.

ovocné knedlíky z tvarohového těsta (porce 5 knedlíků = 400 g)	5 v. j.
švestkové knedlíky z bramborového těsta (porce 5 knedlíků = 500 g)	8 v. j.
škubánky s mákem (porce 200 g)	6 v. j.
palačinky s tvarohem (porce 4 ks)	3 v. j.
žemlovka (porce 270 g)	5 v. j.
dukátové buchtíčky (porce 175 g)	9 v. j.

Tato knížka slouží pro Vaši informaci. Autor ani vydavatel nemohou převzít zodpovědnost za případné škody vzniklé v souvislosti s využitím informací z této knížky. O doporučených postupech se porad'te se svým lékařem.

Sdružení rodičů a přátel diabetických dětí děkuje Suverénnímu řádu maltézských rytířů za pomoc při vydání této knihy.

Velká dia-knižka o jídle
Autoři: Doc. MUDr. Jan Lebl, CSc., Radka Burgerová
Foto: Jaroslav Kováčik
Typo: Jiří Pros

Vydalo Sdružení rodičů a přátel diabetických dětí
prostřednictvím a. s. Sportpropag
Praha 1994
Vytiskly OSTRAVSKÉ TISKÁRNĚ, a. s., Novinářská 7, Ostrava 1