

BVKP0222 Technologie přípravy pokrmů

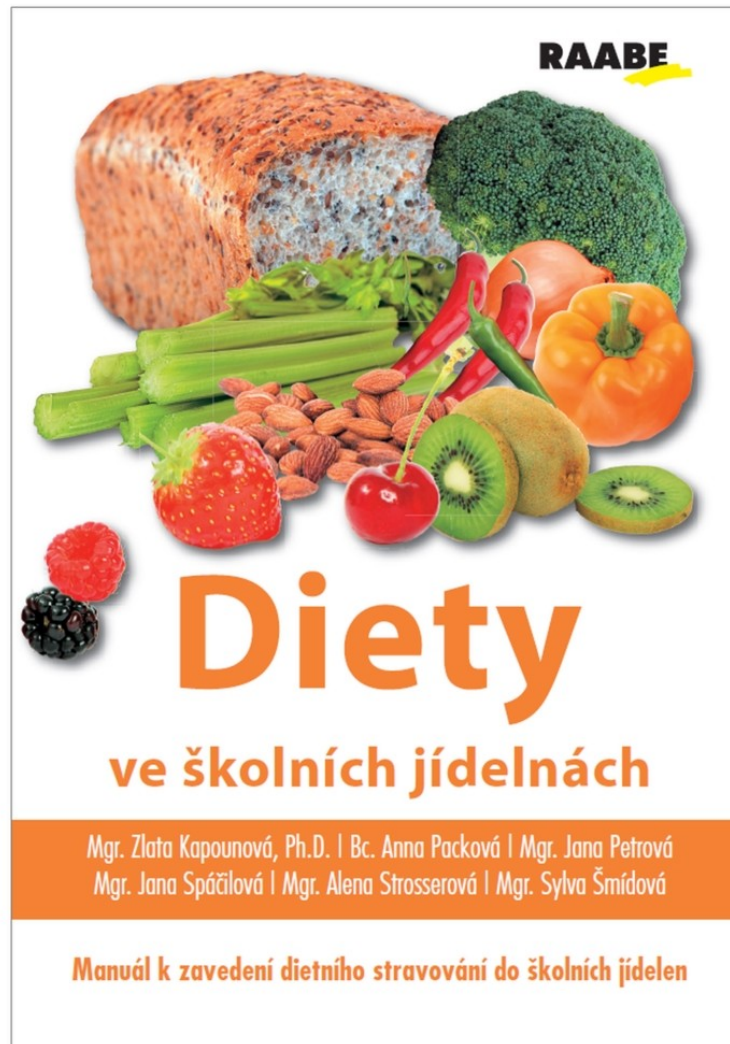
II

Diabetická dieta

Mgr. Kamila Kroupová

# Povinná literatura

KAPOUNOVÁ, Zlata, Anna PACKOVÁ, Jana PETROVÁ, Jana SPÁČILOVÁ, Alena STROSSEROVÁ a Sylva ŠMÍDOVÁ. **Diety ve školních jídelnách** - Manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen.



# Diabetická dieta

## Specifikace onemocnění:

- Diabetes mellitus laicky nazývaná cukrovka je charakterizována nepřítomností nebo sníženým účinkem inzulínu. Důsledkem je narušení metabolismu sacharidů přijímaných ve stravě. Podle toho, jakým způsobem k nedostatku inzulínu dochází, dělíme diabetes na dva typy: diabetes mellitus 1. a 2. typu.
- **Diabetes mellitus 1. typu** je autoimunitní onemocnění. Příčinou nedostatečné produkce inzulínu je zničení vlastních buněk, které produkují inzulín ve slinivce břišní. Objevuje se častěji u mladých lidí mezi 12.-15. rokem věku. Má vliv genetika, ale i vnější vlivy jako prodělání závažné nemoci, stresu. V ČR je kolem 7% ze všech nemocných diabetiků.
- **Diabetes mellitus 2. typu** patří k onemocnění hromadného výskytu. Příčinou je tzv. inzulínová rezistence (necitlivost k působení inzulínu). Buňky nereagují na přítomný inzulín a nedochází k odstraňování glukózy z krve. Je nejčastější u dospělých po čtyřicátém nebo padesátém roku života. Vznik – genetické faktory, způsob života. Je nejčastější metabolickou poruchou a výskyt narůstá. V roce 2013 v ČR 7% obyvatel s diabetem 2. typu.

# Specifikace diety

- Léčba diabetu se liší v závislosti na typu diabetu a stádia onemocnění. Cílem léčby je dosáhnout optimálních hodnot glykemie (cukru v krvi).
- U nemocných s diabetem 1. typu je nutná plná náhrada inzulínu z důvodu jeho absolutního nedostatku. Nemocní podkožně dávkuje inzulín – určuje lékař. Důležité je pravidelné stravování, které oddaluje a snižuje riziko vzniku dalších komplikací.
- U nemocných s diabetem 2. typu je základním požadavkem úprava hladiny glykemie na základě dietních opatření a pohybové aktivity. Nemocní jsou seznámeni s novým stravovacím režimem, jeho cílem je dosáhnout optimální a vyrovnané hladiny cukru v krvi a případné redukce hmotnosti. Pokud dieta nezabírá, je nutné nasadit léčiva.

V životě diabetiků je stravování velmi důležité. Diabetická dieta je především soubor doporučení, která vycházejí ze zásad správné výživy. V diabetické dietě sledujeme hlavně množství, frekvenci a typ (jednoduché, složené) přijímaných sacharidů. Z toho důvodu byla zavedena tzv. **výměnná jednotka**, která umožňuje nemocnému lépe se orientovat ve výběru potravin.

**Výměnná jednotka** je takové množství pokrmu, které ovlivní hladinu cukru v krvi přibližně stejně, ať se jedná o výměnnou jednotku v podobě chleba, rýže nebo jablka.

V České republice je za jednu výměnnou jednotku považováno **10-12 g sacharidů** (2 kostky cukru). Toto množství je obsaženo v různých váhových množstvích jednotlivých potravin, což umožňuje výměnu jedné potraviny za jinou.

Diabetici mají stanoveno množství výměnných jednotek za den a jejich rozdělení v průběhu dne.

# Doporučení pro diabetickou dietu

- Množství výměnných jednotek závisí na tělesné výšce a hmotnosti, věku, pohlaví a fyzické aktivitě nemocného. Stanovuje lékař.
- Rozdělení výměnných jednotek by mělo být do 4-6 denních jídel. Účelem plánu je pravidelnost.
- Stravovací plán má být vyvážený a má respektovat zásady – rozestup mezi hlavními jídly (snídaně, oběd, večeře) by měly být 4-7 hodin. Svačina by měla následovat za 2-3 hodiny po hlavních pokrmech. U diabetiků s rizikem noční hypoglykemie počítáme také s druhou večeří těsně před spaním.

# Doporučení pro diabetickou dietu

- Diabetik by měl dodržovat zásady správné výživy s omezeným obsahem tuků, cukrů a soli.
- Tuky – 20-35% z celkového ener. příjmu
- Sacharidy – 45-60% z celkového ener. příjmu
- Doporučuje se denně 20g vlákniny/2000 kcal denního příjmu.
- U obézních diabetiků je snahou především redukce hmotnosti. Usilujeme u nich na snížení příjmu energie o 500-1000 kcal/den, na příjem a složení tuků ve stravě, pohybová aktivita.

# Výběr potravin

## **Potraviny, u kterých hlídáme použité množství:**

- Obiloviny, pseudoobiloviny a výrobky z nich: rýže, pšenice, žito, ječmen, oves, pohanka, jáhly, amarant, quinoa, bulgur, kuskus aj. Upřednostňujeme ty s vyšším obsahem vlákniny.
- Luštěniny – všechny druhy
- Mléko, mléčné výrobky
- Ovoce a ovocné šťávy, kompoty. Ovocné pyré
- Přílohy: brambory, knedlíky, těstoviny, pečivo – volíme celozrnné.
- Zeleninu bez omezení. Pouze dávat pozor na množství mrkve, kukuřice, zeleného hrášku a červené řepy.

## **Nepodáváme:**

**Sladké pokrmy, buchty, sladkosti, sladké nápoje.**



V zásadě je diabetická dieta rozdělena na několik podtypů, podle celkového obsahu sacharidů a energie v celodenní porci. Gramáž sacharidů je následně rámcově rozdělena do jednotlivých denních porcí.

Typ diety	Sacharidy (g/% z CEP*)	Bílkoviny (g/% z CEP*)	Tuky (g/% z CEP*)	Energie (kcal/kJ)
redukční	120/43	70/25	40/32	1100/4600
<b>A</b>	150/44	80/23	50/33	1400/6000
<b>B</b>	200/45	90/20	70/35	1800/7500
<b>C</b>	250/48	95/18	80/34	2100/8800
<b>D</b>	300/50	100/16	90/34	2400/10000

\* CEP = Celkový denní energetický příjem

V následující tabulce je uvedeno **doporučené rozdělení sacharidů** v jednotlivých denních porcích pro jednotlivé typy diet (byly vybrány ty diety, které se objevují u dětí). Tučně jsou uvedeny potraviny s obsahem sacharidů.

Typ diety	snídaně	přesnídávka	oběd	svačina	večeře	II. večeře
<p><b>A</b></p> <p>150 g sacharidů za celý den rozděleno:</p> <p>Snídaně 25 g, přesnídávka 15 g, oběd 40 g, svačina 15 g, večeře 35 g, II. večeře 20 g.</p>	<p>250 ml čaj nebo káva s <b>mlékem</b> 40 g <b>pečiva</b>, 50 g <b>sýra</b>, <b>tvarohu</b>, šunky aj. 10 g tuku, 100 g zeleniny.</p>	<p>100 g <b>ovoce</b> nebo 30 g <b>pečiva</b>.</p>	<p>10 g tuku, 10 g <b>mouky</b>, 150 g zeleniny nebo 100 g <b>ovoce</b>, 100 g masa</p> <p><i>Příloha:</i> 100 g <b>brambor</b>, 90 g vařených <b>těstovin</b>, 60 g dušené <b>rýže</b>, 50 g <b>bramborového</b> <b>/ houskového</b> <b>knedlíku</b>, 130 g vařených <b>luštěnin</b>, 110 g <b>bramborové</b> <b>kaše</b>, 50 g <b>pečiva</b>.</p>	<p>100 ml <b>mléka</b> nebo 20 g <b>pečiva</b> nebo 150 g ovoce.</p>	<p>viz oběd</p>	<p>150 g <b>ovoce</b> nebo 200 ml <b>mléka</b> nebo 40 g <b>pečiva</b>.</p>

# Jídelníček s úpravou pro diabetickou dietu

Oběd	Klasický jídelníček
Pondělí	Polévka brokolicový krém s krutony Pečené kuře s rýží Mrkvovo-ovocný salát Mléčný nápoj
Úterý	Polévka z červené čočky Zapečené těstoviny s tuňákem, Zeleninou a sýrem Salát okurkový Ovoce
Středa	Polévka pórková s ovesnými vločkami Hovězí maso, rajská omáčka, houskový knedlík Ovocná šťáva

Polévka – s odváženým množ.krutonů, mléko – odvážené množství.

Odvážené množství rýže, salátu, stanovené množství ml. Nápoje nebo podávat nemléčný neslazený nápoj

Odvážené množství polévky, těstovin, okurkový salát nesladit cukrem.  
Odvážené množ. ovoce.

Odvážené množství ovesných vloček, stanovené mn. Knedlíků, nápoj bez cukru

# Zdroje

- KAPOUNOVÁ, Zlata, Anna PACKOVÁ, Jana PETROVÁ, Jana SPÁČILOVÁ, Alena STROSSEROVÁ a Sylva ŠMÍDOVÁ. ***Diety ve školních jídelnách*** - *Manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen.*