

Diéta pri zvýšenej hladine cukru v krvi a diabete II. typu.

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

Potraviny	Vhodné	Nevhodné
Mäso, údeniny, ryby	<ul style="list-style-type: none">• 120 až 130 g mäsa v surovom stave• ryby aspoň 2x týždenne• chudé bravčové mäso• hovädzie, teľacie• divina• kuracie, morčacie bez kože• chudá šunka, hydinové výrobky	<ul style="list-style-type: none">• vnútornosti• kaviár• údené mäso• tučné mäso• hus, kačka• baran• salámy, paštéty, klobásy• vyprážané mäso, ryby
Tuky	<ul style="list-style-type: none">• olivový, ľanový, slnečnicový olej• Zvlášť vhodné sú margaríny s obsahom rastlinných tukov (Flora, Rama, Perla, Alfa)	<ul style="list-style-type: none">• všetky stužené tuky• margaríny s vyšším obsahom trans-mastných kyselín ako 0,5 g• kokosový olej• majonéza• bravčová masť a maslo iba v obmedzenom množstve

Mliečne výrobky	<ul style="list-style-type: none"> • netučné syry (do 30 % tuku) • nízkoťučné jogurty nesladené • tvaroh • acidofilné mlieko • nízkoťučné mlieko 	<ul style="list-style-type: none"> • smotana • tučné syry • smotanové jogurty • krémy • zmrzlina
Vajcia	<ul style="list-style-type: none"> • v obmedzenom množstve, nie samostatne • vaječný bielok neobmedzene 	<ul style="list-style-type: none"> • vaječné šaláty • praženice, omelety
Polievky	<ul style="list-style-type: none"> • zeleninové • strukovinové • netučné mäsové • karfiolová, brokolicová, zemiaková • rascová 	<ul style="list-style-type: none"> • tučné vývary • zabíjačkové • zo špikových kostí
Orechy	<ul style="list-style-type: none"> • vlašské orechy • lieskovce • mandle • slnečnicové, tekvicové semienka 	<ul style="list-style-type: none"> • kokosové orechy • búrske oriešky • pistácie • kešu orechy

Potraviny	Vhodné	Nevhodné
Ovocie a zelenina	<ul style="list-style-type: none"> • ideálne 3x denne porcia ovocia, zeleniny • rebarbora, citróny, grepy • cesnak, cibuľa • paradajky, redkovka, uhorky • zeler • brokolica • zelená fazuľka • hlávkový šalát, špenát, • huby, šampiňóny, špargľa • DIA kompóty • DIA džemy 	<ul style="list-style-type: none"> • v obmedzenom množstve: • chren, zelený hrášok, mrkva, cvikla • mandarínky, pomaranče, broskyne, marhule, banány, jablká, ringloty • veľmi obmedzene: • fazuľa, hrach, šošovica, • zemiaky • čerešne, hrozno, • hrušky, sladké slivky • figy, datle, hroziarka • sušené a kandizované ovocie
Prílohy a pečivo	<ul style="list-style-type: none"> • celozrnný chlieb a 	<ul style="list-style-type: none"> • biele pečivo

	<p>celozrnné výrobky</p> <ul style="list-style-type: none"> • otruby, krúpy, ovsené <ul style="list-style-type: none"> ○ vločky • obilné klíčky a výrobky z nich • celozrnná ryža • zemiaky (redukovaná porcia) • knedle (max 2 ks) 	<ul style="list-style-type: none"> • hranolky • väčšie množstvo bielej ryže, knedle
Nápoje	<ul style="list-style-type: none"> • minerálne vody • riedené ovocné džúsy bez cukru • zeleninové šťavy • zelený a čierny čaj • čierna káva (nesladené) 	<ul style="list-style-type: none"> • sladké druhy nápojov – všetky nápoje, ktoré obsahujú väčšie množstvo cukru, teda napr. Pepsi Cola, Fanta, toniky, džúsy, ovocné šťavy, ľadové čaje atď. • alkoholické nápoje vo väčšom množstve