



ZDRAVÁ STRAVA PŘI DIABETU

měníme
diabetes™


novo nordisk®



Obsah

Volba vhodné stravy	4
Sledování množství konzumovaného jídla	13
Překonávání bariér ke zdravému stravování	17

Volba vhodné stravy

JE TŘEBA VĚDĚT, CO JÍTE

Zjistit jak jíst správně, je důležité pro léčbu vašeho diabetu. Dobrá zpráva je, že volbou jídla můžete výrazně ovlivnit své zdraví, aniž byste vyřadili potraviny, které máte rádi.

POČÍTÁNÍ SACHARIDŮ

„Počítání sacharidů“ je přístup, který může pomoci dosáhnout lepší kontroly diabetu.

Sacharidy, které konzumujete v potravě, se rozkládají v těle na glukózu, což je typ sacharidu, který poskytuje energii.

Konzumace sacharidů zvyšuje hladinu cukru v krvi, proto je důležité jejich příjem sledovat.



V POTRAVĚ EXISTUJÍ DVA HLAVNÍ TYPY SACHARIDŮ:

- Složené sacharidy neboli škroby jsou v pečivu, těstovinách, rýži, knedlíku, kukuřici, luštěninách, sušenkách a dalších sladkých pekárenských výrobcích (všude tam, kde je mouka nebo škrob).
- Sacharidy jednoduché jsou v ovoci, ovocných šťávách, džusu, mléku, jogurtu, sladkostech, dortech, buchtách, medu, džemu, zmrzlinách a sladkých jídlech (ovocné knedlíky, náky, palačinky apod.).

Lékař diabetolog nebo nutriční terapeut vám může pomoci vypočítat správné množství a typ sacharidů. Jedna porce sacharidů je množství potravin, které obsahuje 10 g sacharidů.

Měli byste se snažit přijímat následující porce sacharidů na jídlo:

Snídaně: 30–45 g	3–4 1/2	Večeře: 45–60 g	4 1/2–6
Oběd: 45–60 g	4 1/2–6	Svačiny: 15–30 g	1 1/2–3

KOLIK SACHARIDŮ?

Množství sacharidů, které potřebujete, závisí na vašem věku, pohlaví, tělesné hmotnosti, úrovni tělesné aktivity a na tom, jak dobře je váš diabetes pod kontrolou.

Některé typy potravin, včetně následujících, neobsahují sacharidy:

Bílkoviny:	maso, drůbež, vejce, ryby, sýr
Tuky:	avokádo, ořechy, semena, oleje, máslo, margarín, majonéza, sádlo
Následující typy zeleniny obsahují pouze velmi malé množství sacharidů (obvykle ne tolik, aby ovlivnilo hladiny cukru v krvi):	
Zelenina:	rajče, salát, zelené fazole, tykev, okurka, květák, brokolice, zelí, kapusta apod.

Je nezbytné prodiskutovat jakékoli změny své stravy s lékařem dříve, než začnete realizovat nový plán. Lékař rozhodne o úpravě léčby.

VOLBA ZDRAVÉ STRAVY

Zdravé stravování při diabetu je více než o počítání sacharidů. Budete také muset provést další úpravy svého jídelníčku.

- **Jezte více vlákniny**

Zkuste celozrnný chléb a celozrnné výrobky.

- **Jezte více čerstvé zeleniny**

- **Volte potraviny s „dobrymi“ (nenasycenými) tuky**

Potraviny, které obsahují nenasycené tuky, jsou ořechy, olivy, lněné semínko, avokádo a typy ryb, které obsahují vysoké hladiny omega-3 tuků, jako jsou losos, makrela a sardinky.

- **Vyhnete se potravinám se „špatnými“ (nasycenými) tuky**

Nasycené tuky se nachází v potravinách z různých zvířecích zdrojů, jako jsou tučná masa, uzeniny, máslo, sádlo, tučné sýry, smetana, šlehačka apod.

- **Jezte potraviny s nízkým glykemickým indexem (potraviny s nízkým GI)**

Viz následující strana pro více informací o potravinách s nízkým GI.



SPRÁVNĚ, NEBO ŠPATNĚ?

Lidé s diabetem by se měli vyhýbat všem formám sacharidů.

(Viz odpověď v dolní části stránky.)

ŠPATNĚ. Můžete jíst potraviny obsahující sacharidy, pokud je používáte příležitostně pro léčbu a dosažení doporučeného množství sacharidů v jídlu.

POTRAVINY S NÍZKÝM GLYKEMICKÝM INDEXEM (NÍZKÝM GI)

Glykemický index (GI) určuje schopnost potravin zvyšovat hladinu cukru v krvi po jídle.

GI je závislý na druhu sacharidu, obsahu vlákniny v potravine, konzistenci potraviny (mletá, vcelku), tepelné úpravě (syrová, vařená), rychlosti trávení.

Potraviny, které nezpůsobují výrazně vysoké hladiny cukru v krvi, jsou

potraviny s nízkým glykemickým indexem. Konzumace potravin s nízkým GI může pomoci, abyste se cítili sytí.

Nižší GI potraviny neznemá, že ji můžete konzumovat libovolně. Vždy je nutné dodržet doporučený obsah sacharidů v denním stravovacím režimu.

PŘÍKLADY POTRAVIN S NÍZKÝM GI:

Čočka zelená, třešně, švestky, grapefruity
Burské oříšky, meruňky čerstvé
Ořechy vlašské
Cibule, česnek, kořenová zel., saláty, houby
Rajčata, lilky, paprika, zelí, brokolice
Čokoláda hořká 70 % kaka

PŘÍKLADY POTRAVIN SE STŘEDNÍM GI:

Kiwi, rýže tmavá natural (hnědá)
Hroznové víno, šťáva z čerstvého pomeranče
Chléb žitný celozrnný, těstoviny celozrnné
Hrách sušený (vařený), mrkev syrová
Jogurt, jogurt light
Pomeranče, hrušky, fíky, meruňky sušené
Mléko (polotučné), broskve, jablka
Fazole bílé, čočka hnědá

PŘÍKLADY POTRAVIN S VYSOKÝM GI:

Pivo, glukóza
Brambory pečené v troubě, smažené hranolky
Bramborová kaše, med
Vařená mrkev, corn flakes, popcorn (bez cukru)
Bagety, chipsy
Čokoládová tyčinka (typ Mars), cukr (sacharóza)
Kukuřice, nudle, ravioly, coca cola
Brambory vařené ve slupce
Medové melouny, banány, pomerančový džus průmyslový
Bílá dlouhá rýže

SEZNAM POTRAVIN S OBSAHEM SACHARIDŮ

Dále jsou uvedeny příklady jídel, které ukazují, kolik sacharidů různé potraviny obsahují.

JÍDLO 1:

- Dva krajíce chleba (40 g sacharidů)
- Jedna malá hruška (10 g sacharidů)
- 200 ml mléka (10 g sacharidů)
- 90 g krůtích prsou (bílkovina, bez sacharidů)
- Salát, rajče (bez sacharidů)
- Plnotučná hořčice (bez sacharidů)
- Celkem: 60 g sacharidů

JÍDLO 2:

- 160 g vařených těstovin (12 lžic) (40 g sacharidů)
- 200 g rajské omáčky na špagety (20 g sacharidů)
- Masové kuličky (bílkovina, bez sacharidů)
- Jeden šálek vařené brokolice (bez sacharidů)
- Salát, rajče (bez sacharidů)
- Neslazený nápoj
- Celkem: 60 g sacharidů

JAK SPRÁVNĚ ČÍST ETIKETY POTRAVIN

Tabulky výživových (nutričních) hodnot na etiketách potravin uvádí mnoho informací o jejich složení a mohou vám pomoci vybrat vhodnější potraviny a stravovat se zdravěji.

VĚNUJTE POZORNOST VELIKOSTI PORCE

Velikost porce je standardizované množství potraviny nebo nápoje uvedené ve výživové (nutriční) tabulce. Je důležitá, protože výživová (nutriční) tabulka uvádí, kolik každé složky výživy je obsaženo ve 100 g výrobku nebo v jedné porci.

Pamatujte, že většina balení obsahuje více než jednu porci.



PĚT DŮLEŽITÝCH NUTRIČNÍCH INFORMACÍ NA ETIKETÁCH POTRAVIN**1. NASYCENÝ TUK**

Nasyčený tuk je nezdravý typ tuku, který může zvyšovat hladinu celkového cholesterolu a LDL cholesterolu („špatný“).

Vybírejte si potraviny obsahující méně nasycených tuků.

2. TRANS TUKY

Trans tuk je nezdravý typ tuku, který může zvyšovat hladinu celkového cholesterolu a LDL cholesterolu („špatný“) a snižovat hladinu HDL cholesterolu („dobrý“).

Sledujte údaj 0g pro trans tuk na výživových (nutričních) etiketách, abyste se vyhnuli potravinám, které obsahují hydrogenované či částečně hydrogenované tuky.

3. SODÍK

- Potraviny s vysokým obsahem sodíku jsou především potraviny, které obsahují hodně soli. Jsou to konzervované potraviny, uzeniny, sýry a směsi koření, slané pochutiny, sušené polévky
- Doporučené množství soli je 5–6g na den, u osob s vysokým krevním tlakem méně.

Pokud máte vysoký krevní tlak, je zvláště důležité, abyste si vybírali produkty s nízkým obsahem soli.

PĚT DŮLEŽITÝCH NUTRIČNÍCH INFORMACÍ NA ETIKETÁCH POTRAVIN**4. CELKOVÝ OBSAH SACHARIDŮ**

To je kombinovaný celkový počet gramů různých typů sacharidů. Sacharidy zvyšují hladinu cukru v krvi více než bílkoviny nebo tuky.

Jak složené (škrob), tak jednoduché sacharidy jsou zahrnuty do celkového počtu gramů sacharidů.

5. BÍLKOVINY

Pro většinu lidí s diabetem je množství bílkoviny, kterou potřebují, stejné jako pro lidi bez diabetu.

Bílkoviny se nachází v:

- Hovězím nebo vepřovém mase
- Drůbeží
- Rybách a mořských plodech
- Vajíčkách
- Mléčných výrobcích
- Rostlinných bílkovinách, jako jsou luštěniny a tofu

Snažte se získat bílkoviny, které potřebujete, ze zdrojů s nízkým obsahem tuku, jako jsou libové maso, drůbež a ryby, mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku a zdroje vegetariánských bílkovin, jako je tofu.

Když budete věnovat pozornost velikosti porce a výživovým hodnotám, můžete zvýšit své povědomí o svém příjmu živin.



NOVÉ AKTIVITY

Zaškrtněte aktivity, které budete provádět:

- Navštívím lékaře diabetologa nebo nutričního terapeuta.
- V obchodě najdu tři typy potravin s nízkým obsahem sacharidů.
- Příště nahradím při nákupu potravin s vysokým GI, které obvykle nakupuji, potravinami s nízkým GI (jak je uvedeno na straně 7).

KLÍČOVÉ BODY
volby vhodné stravy

- Konzumace správných typů sacharidů a udržení doporučeného množství sacharidů vám pomůže udržovat přiměřené hladiny cukru v krvi.
- Existují dva hlavní typy sacharidů v potravě: složené sacharidy (škroby) – pečivo, těstoviny, rýže, knedlíky apod. a jednoduché sacharidy – cukr, med, sladké nápoje, cukrářské výrobky, mléko, jogurty, ovoce apod.
- Čtením tabulek s výživovými (nutričními) hodnotami můžete získat informace pro výběr zdravějších potravin.

Sledování množství zkonsumované stravy

KONTROLA HMOTNOSTI A HLADINY CUKRU V KRVI

Snížení tělesné hmotnosti vám může pomoci zlepšit hladiny cukru v krvi. I pokud není snížení hmotnosti vaším hlavním cílem, věnujte pozornost tomu, co jíte a kolik jíte, protože to bude přínosné pro vaši léčbu diabetu.

Jedním z důležitých kroků je začít věnovat pozornost tomu, kolik toho při každém jídle sníte.

100g VS. PORCE

Výživové (nutriční) hodnoty na obalech potravin ukazují, kolik každé složky výživy je ve 100g nebo ve 100 ml.

Porce má různou velikost. Je to množství potravy, které se doporučuje na jednu porci.

ÚPRAVA VELIKOSTI PORCE

Přínosné může být měření porcí jídla. Můžete použít váhy pro pevné potraviny, jako jsou těstoviny, odměrku na tekutiny, jako je mléko.

SPRÁVNĚ, NEBO ŠPATNĚ?

Nejllepší je zvážit a změřit si jídlo před jeho uvařením.

(Viz odpověď v dolní části stránky.)

Kontrola porcí jídla a omezení množství kalorií jsou klíčové faktory pro snížení tělesné hmotnosti.

Pamatujte na to, abyste volili pečlivě nápoje. Nápoje jako džus, sportovní drinky a mléko obsahují sacharidy a kalorie. Lepší volbou je voda, neslazený čaj. V tabulce výživových (nutričních) hodnot musí být uvedeno 0 g sacharidů.

SPATNĚ: Potraviny by měly být vždy nejprve vařeny a pak zváženy a změřeny.

METODA TALÍŘE

Dnes je standardní velikost talíře 25–30 cm, ačkoli talíře v restauraci mohou mít velikost až 35 cm. Před lety byla průměrná velikost talíře 20–23 cm. To vysvětluje, proč se zvětšují porce jídel, která konzumujeme.

S menším talířem je snazší kontrolovat porce jídla.

Používejte metodu talíře pro usnadnění plánování zdravějšího stravování.

Nejen, že budete jíst různé potraviny v rozumných porcích, ale pravděpodobně budete lépe udržovat přiměřenou hladinu cukru v krvi a svou hmotnost.

Pokud je jedním z vašich cílů snížení tělesné hmotnosti, měli byste nejprve prodiskutovat své plány na snížení hmotnosti s lékařem.

**SNÍDANĚ**

1. Začněte menším talířem (ne větším než 23 cm v průměru).
2. Naplňte jednu čtvrtinu talíře (nebo misky) potravinami s obsahem sacharidů, jako jsou celozrnný toast, ovesné vločky.
3. Naplňte další čtvrtinu svého talíře zdravými potravinami s obsahem bílkovin, jako jsou vařené vejce, nízkotučný tvaroh nebo i krůtí prsa. Pokud máte ovesné vločky, přidejte nízkotučné mléko nebo jogurt.
4. Zařaďte zeleninu.

OBĚD A VEČEŘE

1. Nejprve zvolte talíř, který má průměr do 23 cm.
2. Naplňte polovinu talíře zeleninou.
3. Naplňte čtvrtinu svého talíře zdravými potravinami s obsahem složených sacharidů, jako jsou celozrnná rýže, celozrnné těstoviny, celozrnný chléb.
4. Naplňte další čtvrtinu svého talíře potravinami s obsahem bílkovin, jako jsou kuře bez kůže, libové hovězí, mořské plody nebo tofu.
5. Přidejte 1 až 2 čajové lžičky zdravého tuku, jako je olivový olej, řepkový olej, ořechy, semena.



NOVÉ AKTIVITY

Zaškrtněte aktivity, které budete provádět

- Zkusím celozrnnou rýži namísto bílé, protože má vyšší nutriční hodnotu a vyšší obsah vlákniny.
- Příští týden budu jíst zeleninu před každým jídlem, abych zkusil/a zahnat hlad a snížil/a příjem vyššího množství tučných nebo jiných potravin.
- Udělám si seznam svých nejoblíbenějších potravin s obsahem sacharidů a podívám se na doporučenou velikost porce a obsah sacharidů v těchto potravinách, abych si usnadnil/a počítání sacharidů.
- Budu používat menší talíře, misky a sklenice, když budu jíst doma.

KLÍČOVÉ BODY
Sledování, kolik toho sníte

- Kontrola porcí jídla a omezení množství kalorií jsou klíčové faktory pro snížení tělesné hmotnosti.
- Porce je množství jídla, které budete jíst.
- Vážení porcí nebo používání metody talíře může pomoci jíst různé potraviny v přiměřených porcích a věnovat pozornost tomu, kolik toho sníte při každém jídle.

Překonávání bariér ke zdravému stravování

STRATEGIE K ÚSPĚCHU

Může vás napadnout, že to vše nezládnete v práci. Můžete uvařit více porcí a jídlo zamrazit nebo zavařit. Ušetříte čas.

Myslíte si, že se snažíte jíst zdravěji, ale nemůžete dál? Systém „HLEDÁM“ vám může pomoci prolomit bariéry a dostat se na správnou cestu k úspěchu.

Systém HLEDÁM je uveden na další straně.





CO JE TO SYSTÉM „HLEDÁM“

H Hledání důvodů

Pokud věříte, že je něco důležité, pak s větší pravděpodobností dosáhnete změny.

Tip: Napište si seznam důvodů, proč je zdravé stravování pro vás důležité. Více podněcující, specifické a osobní, lepší.

L Lepší podpora

Průběžná podpora souvisí s úspěšnou změnou chování v průběhu času. Někdy jsme sami sobě největším nepřítelem. Zaměřte se na kladné body a na to, co můžete udělat, nikoli co nemůžete udělat.

Tip: Přemýšlejte o tom, jak mohou vaši přátelé a rodina poskytnout lepší podporu, a řekněte jim to.

E Ekonomické hledisko

Zdravé stravování se vám může zdát drahé, ale nemusí tomu tak být, pokud budete trochu plánovat.

Tipy: Napište si nákupní seznam dopředu a nakupte pouze to, co máte na seznamu. Mějte u sebe oběd a svačinu, abyste si je nemuseli kupovat. Plánujte dopředu.

D Další krok je prostředí

Naše prostředí je plné podnětů, které nás mohou vést k nezdravému stravování.

Tip: Udržujte potraviny, které vás lákají, mimo dohled nebo je vůbec nekupujte a zdravější potraviny mějte v dosahu.

AM A... Mé znalosti

Když si zafixujete své nové stravovací návyky, může vám to pomoci pochopit, co vás nutí jíst nezdravě.

Tip: Ved'te si podrobný stravovací deník několik týdnů a zaznamenávejte, co a kolik jste toho snědli, čas a místo, kdo s vámi byl a jakou jste měli náladu.

NOVÉ AKTIVITY

Zaškrtněte aktivity, které budete provádět

- Napišu si motivační lístek o tom, proč je pro mě zdravé stravování důležité.
- Vytvořím si denní jídelníčky a nákupní seznamy.
- Koupím si deník pro zaznamenávání toho, co sním.
- Do každé porce jídla zařadím zeleninu.

KLÍČOVÉ BODY Překonávání bariér ke zdravému stravování

- Čím osobnější a specifičtější naleznete důvody své motivace pro zdravější stravování, tím lépe.
- Napište si, co a kolik toho sníte. To vám pomůže zjistit, zda se stravujete správně.
- Věřte v sebe a nebojte se požádat o pomoc.



MÉ AKTIVITY	AKTIVITA PŘIJATO? (✓/✗)	DATUM DOKONČENÍ
Navštívím lékaře diabetologa, eventuálně nutričního terapeuta.		
V obchodě najdu tři typy potravin s nízkým obsahem sacharidů.		
Příště nahradím při nákupu potravin s vysokým GI, které obvykle nakupuji, potravinami s nízkým GI (jak je uvedeno na straně 7).		
Zkusím celozrnnou rýži namísto bílé, protože má vyšší nutriční hodnotu a vyšší obsah vlákniny.		
Příští týden budu jíst zeleninu s každým jídlem, abych zkusil/a zahnat hlad a snížil/a příjem vyššího množství tučných nebo jiných potravin.		
Udělám si seznam svých nejoblíbenějších potravin s obsahem sacharidů a podívám se na doporučenou velikost porce a obsah sacharidů v těchto potravinách, abych si usnadnil(a) počítání sacharidů.		
Budu používat menší talíře, misky a sklenice, když budu jíst doma.		
Napíšu si motivační lístek o tom, proč je pro mě zdravé stravování důležité.		
Vytvořím si denní jídelníčky a nákupní seznamy.		
Koupím si deník pro zaznamenávání toho, co sním.		
Do každé porce jídla zařadím zeleninu.		

POZNÁMKY

POZNÁMKY

Odborná recenze:

MUDr. Jana Psottová, MBA; vedoucí lékař DIAINMED, s.r.o.

Bc. Vladimíra Havlová, nutriční terapeutka, IKEM Praha

Novo Nordisk s.r.o.

Hadovka Office Park, Evropská 33c, 160 00 Praha 6
Tel.: +420 233 089 611, www.novonordisk.cz

