

# Strava, ktorá pomáha liečiť diabetes

## Úprava jedálneho lístka podľa uvedených odporúčaní vám pomôže:

- udržať si hladinu cukru v krvi pod kontrolou,
- predchádzať komplikáciám diabetu (poškodenie obličiek, zraku, nervov, diabetická noha),
- predchádzať srdcovo-cievnyim chorobám (angina pectoris, infarkt myokardu, cievna mozgová príhoda),
- kontrolovať svoju telesnú hmotnosť,
- predchádzať niektorým typom zhubných nádorov,
- predchádzať osteoporóze (rednutie kostí s rizikom zlomenín).

Jedálniček vám pomôže zostaviť váš lekár alebo nutričný špecialista.

## Základné princípy

- 1) Konzumujte 3–4 jedla denne v pravidelných intervaloch. Vďaka tomu bude môcť vaše telo lepšie využívať inzulín.
- 2) Základnými zložkami stravy majú byť zelenina, ovocie a celozrnné obilniny. Sú to potraviny bohaté na živiny, a pritom s nízkym obsahom tukov a kalórií.

3-4x  
denne



## Odporúčané potraviny



**Zdravé sacharidy:** ovocie, zelenina, celozrnné obilniny (celozrnné pečivo, cestoviny, ryža), strukoviny, nízkotučné mliečne výrobky.



**Potraviny s vysokým obsahom vlákniny:** ovocie, zelenina, orechy, strukoviny, celozrnné obilniny, pšeničné otruby.



**Ryby:** treska, halibut majú nižší obsah tuku a cholesterolu ako mäso a mliečne výrobky; losos, makrela, tuniak, sardinky obsahujú vysoké množstvo zdraviu prospešných omega-3 mastných kyselín.



**Zdravé tuky:** olivový a arašidový olej, orechy, mandle, olivy, avokádo.



## Superpotraviny pre diabetikov

**Fazuľa**

**Listová zelenina**

špenát, kel

**Citrusy**

pomaranče, citróny, mandarínky, grepy, limetky

**Sladké zemiaky**

(namiesto klasických)

**Drobné ovocie**

čučoriedky, maliny, jahody, ríbezle

**Paradajky**

surové, varené, konzervované, sušené

**Ryby: 2x týždenne**

**Celozrnné cereálie**

**Orechy a semená**

**Nízkotučné mliečne výrobky**

## Potraviny, ktorým sa treba vyhýbať:

Nasýtené tuky a cholesterol: bravčové, hovädzie a baranie mäso, údeniny, slaninka, vnútornosti (paštéty).

Trans mastné kyseliny: potraviny rýchleho občerstvenia, vyprážané jedlá.

Sodík: soľ, údeniny, tavené syry, slané orešky, chipsy.



## Čo je to glykemický index?

Glykemický index (uvedený na potravinách) ukazuje, aký má daná potraviná vplyv na hladinu cukru v krvi. Čím vyšší je glykemický index, tým viac daná potraviná hladinu cukru v krvi zvýši.



## Môžem jesť sladké?

Diabetes neznamená, že nesmiete jesť sladké. Dôležitý je celkový prísun jednoduchých (sladkých) cukrov a škrobov, súhrnne označovaných sacharidy. Sladkosť si teda môžete dať, pokiaľ ju vymeníte za nejakú inú časť jedálneho lístka bohatú na sacharidy, napríklad za pečivo alebo prílohu k mäsu (ryžu, knedličky, cestoviny, zemiaky). Sladkosť jedzte ale skôr výnimočne, lebo majú vysoký obsah cukrov a tukov a minimum vitamínov a minerálov.

Využiť môžete umelé sladidlá alebo prírodné sladidlá (stévia, agávový sirup), ktoré nezvyšujú hladinu cukru v krvi toľko ako cukor (majú nižší glykemický index). Ale aj u týchto sladidiel musíte do celkového denného príjmu započítať ich obsah sacharidov a kalorický obsah. Výrobky s umelými sladidlami často obsahujú veľké množstvo tuku.

## Čo je vhodné piť?

Pite dostatočné množstvo tekutín. Nezabúdajte ale, že aj nápoje môžu obsahovať cukor a kalórie. Pitie nesladkých nápojov je veľmi účinný spôsob, ako znížiť celkový prísun jednoduchých cukrov. Najvhodnejšia je čistá voda. Môžete vyskúšať aj perlivú vodu alebo vychladenú vodu, do ktorej pridáte pár kúskov citrusov, jahôd, uhoriek alebo mäty. Skúsiť môžete aj nesladený čaj – teplý alebo vychladený, čierny, zelený, ovocný alebo bylinkový. Tiež nesladená káva bez mlieka neobsahuje takmer žiadne kalórie ani sacharidy.

Veľké množstvo cukrov naopak obsahujú ovocné džúsy, ktoré je nutné započítať do celkového denného príjmu sacharidov. Mlieko, kvôli vysokému obsahu tuku, cukrov a bielkovín, treba považovať skôr za jedlo.



## Maximálna konzumácia alkoholu za deň

1 štandardný nápoj: pohár vína (125 ml) alebo malé pivo (250 ml) alebo pohár liehoviny (0,45 cl)

**Muži:**  
2 štandardné nápoje



**Ženy:**  
1 štandardný nápoj

## Metóda taniera

1/2 taniera zeleniny, 1/4 taniera rybieho/hydinového/červeného mäsa, 1/4 taniera celozrnnej obilniny. Ako zákusok ovocie alebo nízkotučný mliečny výrobok. Na pitie voda, nesladený čaj alebo káva.



# Strava, ktorá nezvyšuje krvný tlak



Princípom stravy, ktorá nezvyšuje krvný tlak, je náhrada sodíka (obsiahnutého najmä v soli) za draslík, vápnik a horčík, čo vedie k zníženiu krvného tlaku. Základom jedálneho lístka sú **celozrnne obilniny, ovocie, zelenina a nízkotučné mliečne výrobky**. Odporúča sa tiež jesť ryby, hydinové mäso a strukoviny a menšie množstvo orechov a semien. Obmedzuje sa červené mäso, sladké a tučné potraviny.

Strava odporúčaná u osôb s vysokým krvným tlakom (hypertenziou) sa teda veľmi blíži strave odporúčanej pri diabete. Osoby s vysokým krvným tlakom (bez diabete) nemusia počítať množstvo skonzumovaných sacharidov, mali by ale viac obmedziť konzumáciu soli.

## Tipy na zníženie konzumácie soli

- Používajte čerstvé nesppracované potraviny.
- Vyhýbajte sa údeninám, soleným orieškom a chipsom, polievkam v prášku, hotovým omáčkam a zálievkam.
- Nahraďte soľ iným korením alebo bylinkami.
- Vyberajte si potraviny s nízkym obsahom sodíka.
- Nedosoľujte si hotové jedlo.

