

Strava, ktorá pomáha liečiť diabetes

Úprava jedálnečka podľa uvedených odporúčaní vám pomôže:

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

Jedálneček 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 obilníny. Sú to potraviny bohaté na živiny, a pritom s nízkym obsahom tukov a kalórií.

3-4x
denne



Odporučané potraviny



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



Potraviny s vysokým obsahom vlákniny: ovocie, zelenina, orechy, strukoviny, celozrnné obilníny, 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.



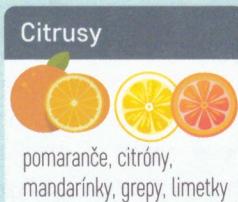
Superpotraviny pre diabetikov



Fazuľa



Listová zelenina



Citrusy

pomaranče, citróny, mandarínky, grep, limetky



Sladké zemiaky

(namiesto klasických)



Drobné ovocie

čučoriedky, maliny, jahody, ríbele

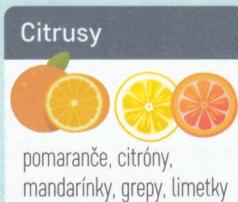


Paradajky

surové, varené, konzervované, sušené



Ryby: 2x týždenne



Celozrnné cereália



Orechy a semená



Nízkotučné mliečne výrobky

Potraviny, ktorým sa treba vyhýbať:

Nasýtené tuky a cholesterol: bravčové, hovädzie a báranie mäso, údeniny, slaninka, vnútornosti (paštety).



Trans mastné kyseliny: potraviny rýchleho občerstvenia, vyprážané jedlá.



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

Čo je to glykemický index?

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

Môžem jest' sladké?

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

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

Čo je vhodné pit'

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 máty. 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 započítáta 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 celozrnnnej 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 jedálňička sú celozrnné obilniny, ovocie, zelenina a nízkotučné mliečne výrobky. Odporúča sa tiež jest' 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 (hypertensiou) sa teda veľmi blíži strave odporúčanej pri diabete. Osoby s vysokým krvným tlakom (bez diabetu) nemusia počítať množstvo skonsumovaných sacharidov, mali by ale viac obmedziť konzumáciu soli.

Tipy na zníženie konzumácie soli

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

