

STRAVOVACÍ REŽIM DIABETIKA 2. TYPU

1700 kcal

18 SJ



Stravovací režim pre diabetika 2. typu - pri nadváhe.

- liečba: diéta a tabletky (antidiabetiká)
- energetická hodnota celodennej stravy zodpovedá len cca 1700 kcal

Ciel: redukcia telesnej hmotnosti a glykémie, blížiaci sa k norme.

Ako sa má stravovať diabetik keď chce schudnúť?

Mal by zmeniť stravovacie návyky a zdravo žiť.

Základné pravidlá: viac pohybu a menej jesť.

Energetický obsah celodennej stravy - 1700 kcal je určený aj na dlhodobé používanie. Je príkladom pre racionálne stravovanie. Usmerňuje pri výbere potravín, odporúča pravidelné stravovanie v primeranom množstve a určuje veľkosť porcie jedla.

Stručné usmernenie,

ako môže diabetik dosiahnuť vytýčený cieľ.

Odporúčame:

- jesť pravidelne primerané porcie jedla (5-6 porcií jedla za deň)
- znížiť energetický príjem jedlom vhodným výberom potravín - s nižšou energetickou hodnotou. Energetický príjem jedlom znížiť o 500-1000 kcal oproti strave konzumovanej pred začatím redukčného programu.
- vylúčiť zo stravy rýchle sacharidy (nepoužívať cukor, nejесť múčniky a sladkosti, výrobky z jemne vymletej múky, biele pečivo, knedle)

Dôvod: po týchto sacharidových potravinách

sa glykémia zvyšuje rýchlejšie ako po sacharidových potravinách s obsahom vlákniny, ako sú strukoviny, celozrnné potraviny, zelenina, ovocie

- obmedziť v strave tuk. Nejesť slaninu, bravčovú masť, masťné mäso, vnútornosti, plnotučné mlieko a mliečne výrobky s vyšším obsahom tuku, smotanú, smotanové jogurty

Dôvod: tuky majú najvyššiu energetickú hodnotu zo všetkých základných živín, ktoré tvoria energetickú hodnotu stravy (1g tukov vydá 9 kcal, 1g bielkovín 4 kcal a 1g sacharidov 4 kcal). Živočíšne tuky obsahujú cholesterol. Obsah cholesterolu v celodennej strave nemá presiahnuť 300 mg. Pri vyššej hladine cholesterolu v krvi sa odporúča znížiť jeho príjem na 200 mg.

- dodržať pravidelný pitný režim (piť neenergetické nápoje (bez cukru) a s nízkym obsahom sodíka (Na). Príjem tekutín približne 1,5 až 2,5 l počas dňa.
- stravu len mierne soliť
- zvýšiť príjem zeleniny a vhodných druhov ovocia (konzumovať denne a hlavne v surovom stave). Zelenina má na svoj objem nízku energetickú hodnotu. Je vhodná na doplnenie objemu porcie jedla v každom čase. Obsahuje minerálne látky, vitamíny a vlákninu.
- pravidelne kontrolovať krivku telesnej hmotnosti
- technologická úprava pokrmov: dusenie, varenie, grilovanie a pečenie s minimálnym obsahom tuku
- nefajčiť a nepiť alkoholické nápoje
- zvýšiť energetický výdaj pohybom

Vhodné potraviny:

Sacharidové potraviny s obsahom vlákniny: (celozrnné obiloviny a chleboviny, strukoviny, ovocie a zelenina).

Potraviny a pokrmy bez prídania cukru. Pri redukcii telesnej hmotnosti taktiež nie sú vhodné sladké potraviny, aj keď obsahujú umelé sladidlá.

Bielkovinové potraviny s nižším obsahom tuku: ryby, chudé mäso, kurča bez kože, nemastné mäsové výrobky, strukoviny, sója a výrobky zo sóje, odstredené mlieko a mliečne výrobky s nízkym obsahom tuku, vaječný bielok. Príjem týchto potravín je limitovaný. Na kg telesnej hmotnosti sa odporúča príjem bielkovín 0,8-1 g na deň, čo znamená 20 % prijatej energie.

Tuky: rastlinné tuky a oleje - (použiť len v malom množstve - aj rastlinné tuky sú zdrojom energie).

Nevhodné potraviny:

Sacharidové potraviny - bez vlákniny alebo len s nízkym obsahom vlákniny.

Nie je vhodné sadiť nápoje a pokrmy cukrom alebo medom. V prípade potreby použijeme náhradné neenergetické sladidlo. Nie sú vhodné potraviny z jemne vymletej múky (biele pečivo, sendvič, knedle, halušky, zákusky), sladké druhy ovocia a ovocné šťavy.

Bielkovinové potraviny s vysokým obsahom tuku: masťné mäso, masťné klobásky a salámy, husacie a kačacie mäso, vnútornosti, plnotučné mlieko, sýry a ostatné mliečne výrobky s vysokým obsahom tuku.

Tuky: živočíšne tuky a margaríny, bravčová, husacia a

kačacia masť, slanina, smotana a skryté tuky v masťnom mäse, mlieku a mliečnych výrobkoch, zákusky.

Pri redukčných programoch sú uvedené druhy potravín s vysokým obsahom tuku nevhodné. Živočíšne tuky obsahujú cholesterol a nasýtené tuky.

Rámcový rozpis stravy

Raňajky:

- čaj bez cukru alebo biela káva, pohár mlieka alebo kakao bez cukru
- grahamový rožok - 1,5 ks alebo 60 g chleba
- malá porcia bielkovinovej potraviny, t.j. diétna saláma, šunka, párok alebo nízkotučný syr (50 g)
- rastlinný tuk 7-10 g
- paradajka, paprika alebo iná zelenina

Desiata, olovrant a 2. večera:

- zelenina
- porcia ovocia, napríklad: 1 jablko alebo pomaranč alebo 1/2 grapefruitu
- 1/2 grahamového rožka alebo chlieb (20 g)

Ďalšia ponuka:

- grahamový rožok s rastlinným maslom a zeleninou alebo
- nízkotučný jogurt s dvomi polievkovými lyžicami nasucho opražených vložiek. Ovsené vločky preosejeme a 2 polievkové lyžice opražíme na teflonovej panvici bez tuku. Po vychladnutí zmiešame s bielym jogurtom.
- pohár mlieka a chlieb (20 g) alebo 1/2 grahamového rožka

Obed:

Polievka

- nemastné vývary - so zeleninou a malou zárvarkou
- porcia mäsa (80 g) - chudé hovädzie, bravčové stehno alebo kurča bez kože, chudé druhy rýb (1-2 krát za týždeň), občas sójové výrobky alebo syr Tofu - technologicky upravené
- porcia zeleniny
- Príloha: napríklad: varené zemiaky - 4 polievkové lyžice (130 g) alebo 4 polievkové lyžice dusenej ryže alebo

varených cestovín (90 g). Vhodnou prílohou je aj strukovina - napríklad: varená fazuľa, šošovica alebo hrach. Na prípravu pokrmu nepoužívame smotanu.

Večera

- porcia chudého mäsa alebo ryby (80 g)
- príloha: varené zemiaky - 5 polievkových lyžíc alebo 5 polievkových lyžíc dusenej ryže alebo varených cestovín
- veľká porcia zeleniny - kapustový, paprikový, paradajkový šalát, varený karfiol, brokolica, kel, alebo zeleninová večera - bez mäsa.
Napríklad:
Porcia varenej koreňovej zeleniny so strúhaným syrom, varené zemiaky - 6 polievkových lyžíc, hlávkový, paradajkový alebo iný zeleninový šalát, čaj bez cukru.

Obrazová príloha pomáha usmerňovať pri realizácii teoretickej časti a rámcový rozpis stravy na konkrétnych pokrmoch pomáha zvládnuť vytýčený cieľ. Je to príklad, ako sa môže diabetik stravovať a glykémii si udržať pod kontrolou.

Ten, kto sa naučil počítať sacharidové jednotky (SJ) v jedle, môže si zopakovať svoje znalosti na údajoch, ktoré sú v zátvorke a určujú počet SJ v danej porcii. Diabetik, ktorý je liečený len diétou, nemusí počítať SJ v jedle, ale keď ich počíta, nie je to na záväzok. Keď sa nepodarí dosiahnuť glykémii, blížiac sa k norme, liečbou diétou alebo pomocou tabletiék, potom nasleduje liečba inzulínom, pri ktorej je počítanie SJ v jedle jej nevyhnutnou súčasťou. 1 SJ je také množstvo potraviny, ktoré zodpovedá 10 g sacharidov a zvyšuje glykémii rovnako ako 10 g glukózy.

*PL = polievková lyžica

PONDELOK

Raňajky

Kakao bez cukru (1 SJ), celozrnný chlieb (75 g) (3 SJ), sardinková pomazánka, cibuľa

Desiata • Ovocie - jablko (1 SJ), chlieb (20 g) (1 SJ) s rastlinným tukom, zelenina - paprika (0 SJ)



Obed

Polievka hovädzia so zeleninou a cestovinou (0,5 SJ), Plnená paprika, paradajková omáčka (1 SJ), zemiaky 5 PL - 165 g (2,5 SJ)

Olovrant • 1 banán (2 SJ)



Večera

Dusená roštenka (80 g) (0,5 SJ), dusená ryža 6 PL (135 g) (3 SJ), zeleninový tanierik (kukurica, hrášok, uhorka) (1,5 SJ) **2. večera:** acidofilné mlieko (1 SJ)



UTOROK

Raňajky

Čaj bez cukru, grahamový chlieb 4 ks (100 g) (4 SJ), šunkový nárez (50 g) (0 SJ), rastlinný tuk (10 g) (0 SJ), zelenina - paradajka (0 SJ)

Desiata • Ovocie - jablko (180 g) (2 SJ)



Obed

Polievka gulášová (1 SJ), dusené mäso v kelovom prívarku (1 SJ), celozrnný chlieb (25 g) (1 SJ)

Olovrant • Ovocie - 3 marhule (2 SJ), tmavý chlieb (25 g) (1 SJ), syr, zelenina - paprika (0 SJ)



Večera

Sójové plátky na zelenine (20 g) (1 SJ), varené zemiaky 5 PL (160 g) (2,5 SJ), 1 kiwi (0,5 SJ) **2. večera:** biely jogurt (1 SJ), 1 tenký krajček chleba (20 g) (1 SJ)



STREDA

Raňajky

Čaj bez cukru, celozrnný chlieb (100 g) (4 SJ), tvarohová pomazánka (50 g) (0 SJ), zelenina - reďkovka (0 SJ)

Desiata • Ovocie - pomaranč (1 SJ), 1 plátok ryžového chleba (1 SJ)



Obed

Polievka mrkvová so závarkou (0,5 SJ), mäso na cesnaku (0,5 SJ), dusená kapusta (0,5 SJ), varené zemiaky 5 PL (165 g) (2,5 SJ)

Olovrant • jogurt biely (1 SJ), chlieb (1 SJ)



Večera

Zeleninové rizoto s mäsom 6 PL (3+1 SJ), zeleninový šalát (0 SJ) **2. večera:** 1 grahamový rožok (2 SJ), rastlinný tuk (0 SJ), zelenina - paprika (0 SJ)



ŠTVRTOK

Raňajky

Čaj bez cukru, 2 grahamové rožky (4 SJ), rastlinný tuk (0 SJ), zelenina - paradajka(0 SJ), šunkový nárez (40 g) (0 SJ)

Desiata • Ovocie: grapefruit (2 SJ)



Obed

Polievka paradajková (1 SJ), pečené mäso (0 SJ), špenát (0 SJ), 3 zemiakové knedle (3 SJ)

Olovrant • ovocie - jablko (1 SJ), ryžový chlieb (1 SJ)



Večera

Cestovina (8 PL) so zeleninou a hubami (4 SJ), zeleninový šalát - šalát z kyslej kapusty (0 SJ) **2. večera:** pohár mlieka (1 SJ), 20 g chleba (1 SJ)



PIATOK

Raňajky

Mlieko (1 SJ), grahamový rožok (1,5 ks) (3 SJ), bryndzová pomazánka na zelenej paprike

Desiata • Pomaranč (1 SJ), 3 chuťovky (1 SJ)



Obed

Polievka karfiolová so závärkou (1 SJ), pečené kuracie stehno, varené zemiaky 6 PL (200 g) (3 SJ), zeleninový šalát - mrkvový šalát s citrónom (1 SJ)

Olovrant • Ovocie - grapefruit (1 SJ)



Večera

Dusená zelenina so strúhaným syrom (1 SJ), varené zemiaky 6 PL (200 g) (3 SJ) **2. večera:** 2 krajce celozrného chleba (50 g) (2 SJ), rastlinný tuk (10 g), zelenina paprika



SOBOTA

Raňajky

Biela káva bez cukru (250 ml) (1 SJ), celozrnný chlieb (75 g) (3 SJ), tvarohová pomazánka s pažitkou (50 g), zelenina - paradajky

Desiata • ovocný pohár s orieškami (2 SJ)



Obed

Polievka zeleninová (0,5 SJ), mäsový závin (0,5 SJ), varené zemiaky (6 PL) - 200 g (3 SJ) s petržlenovou vňaťou, zeleninová obloha, uhorkový šalát (0 SJ)

Olovrant • Ovocie - malé jablko (1 SJ), šunkový chlieb (20 g) (1 SJ)



Večera

Sójové kocky na zelenej fazulke (0,5 + 0,5 SJ), dusená ryža 6 PL (135 g) (3 SJ), zeleninový šalát - kapustový šalát s cibuľou (0 SJ) **2. večera:** pohár mlieka (1 SJ) a 20 g chlieb (1 SJ)



NEDEĽA

Raňajky

Pohár mlieka (1 SJ), chlieb (60 g) (3 SJ), strúhaný Tofu syr, zelenina - paradajka, paprika

Desiata • Ovocie - pomaranč (150 g) (1 SJ), 1/2 grahamového rožka s rastlinným tukom (1 SJ)



Obed

Polievka zeleninová so závärkou (1 SJ), pečené bravčové stehno, dusená kapusta, zemiaky 6 PL (200 g) (3 SJ)

Olovrant • mlieko (1 SJ), chlieb 25 g (1 SJ)



Večera

Pečené rybie filé zapečené so syrovým bešamelom (100 g) (1 SJ), dusené ryža 4 PL (90 g) (2 SJ), zeleninový šalát s hráškom (1 SJ)

2. večera: Ovocie - 1 väčšie jablko (2 SJ)



Príklad jedálneho lístka pre pacienta podľa obsahu odporúčaných SJ a preferovaného počtu jedál

Tab. 7 - Preferencia troch denných jedál

Celodenný obsah SJ	15 SJ	18 SJ	21 SJ	24 SJ	27 SJ	30 SJ
Obsah sacharidov	150 g	180 g	210 g	240 g	270 g	300 g
Energetický obsah: kcal	1500 kcal	1700 kcal	1900 kcal	2300 kcal	2500 kcal	2700 kcal
Raňajky	5 SJ	6 SJ	7 SJ	8 SJ	9 SJ	10 SJ
mlieko 200 ml alebo biela káva 300 ml (čaj bez cukru, káva bez cukru)	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
chlebovina	2 SJ	4 SJ	5 SJ	6 SJ	7 SJ	7 SJ
tuk: rastlinné maslo	-	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
bielkovinová potravina (napr. syr)	50 g	50 g	50 g	75 g	75 g	100 g
ovocie	2 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	2 SJ
paradajka, paprika	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ
Obed	5 SJ	6 SJ	7 SJ	8 SJ	9 SJ	10 SJ
polievka (podľa hustoty 0.5-1.0 SJ)	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ
malá porcia mäsa 80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g
šťava k mäsu (omáčka)	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ
príloha (zemiaky, ryža, cestovina)	2 SJ	2 SJ	3 SJ	3 SJ	4 SJ	4 SJ
nezapočítateľná zelenina (kapusta, kel, karfiol, paradajka, paprika)	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ
započítateľná zelenina (mrkva, hrášok, cvikla, kukurica)	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
ovocná príloha	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
chlebovina	0 SJ	1 SJ	1 SJ	2 SJ	2 SJ	2 SJ
múčnik	-	-	-	-	-	1 SJ
Večera	5 SJ	6 SJ	7 SJ	8 SJ	9 SJ	10 SJ
malá porcia mäsa 80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g
šťava k mäsu (omáčka)	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ
príloha (zemiaky, ryža, cestovina)	1.5 SJ	2.5 SJ	2.5 SJ	3.0 SJ	4.0 SJ	4.0 SJ
nezapočítateľná zelenina (kapusta, kel, karfiol, paradajka, paprika)	0	0	0	0	0	0
započítateľná zelenina (mrkva, hrášok, cvikla, kukurica)	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
ovocná príloha	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
mlieko (200 ml)	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
chlebovina	0	0	1 SJ	1,5 SJ	1,5 SJ	2,5 SJ

Ak pacient preferuje stravovanie 3x denne (raňajky, obed, večera) potom celodennú dávku sacharidov (napr. 27 SJ) iniciálne rozdelíme na tri rovnaké dávky: raňajky 9 SJ, obed – 9 SJ, večera - 9 SJ. Túto schému následne doladíme podľa glykemickej odozvy a preferencií pacienta. Ak napríklad pacient požaduje menej jedla na raňajky, alebo ak postprandiálna glykémia po raňajkách príliš stúpa, môžeme z raňajok ubrať 1-2 SJ a pridať ich rozdelené k obedu a večeri, prípadne ako malé medziedadlá.

Tab. 8 - Preferencia viacerých denných jedál

Celodenný obsah SJ	15 SJ	18 SJ	21 SJ	24 SJ	27 SJ	30 SJ
Obsah sacharidov	50 g	180 g	210 g	240 g	270 g	300 g
Energetický obsah: kcal	1500 kcal	1700 kcal	1900 kcal	2300 kcal	2500 kcal	2700 kcal
Raňajky	3 SJ	4 SJ	5 SJ	5 SJ	6 SJ	6 SJ
mlieko 200 ml alebo biela káva 300 ml	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
(čaj bez cukru, káva bez cukru)	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ
chlebovina	2 SJ	3 SJ	4 SJ	4 SJ	5 SJ	5 SJ
tuk: rastlinné maslo	-	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
bielkovinová potravina	50 g	50 g	50 g	75 g	50 g	50 g
Desiata	2 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ	3 SJ	4 SJ
ovocie	2 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	2 SJ
chlebovina	0 SJ	1 SJ	1 SJ	2 SJ	2 SJ	2 SJ
bielkovinová potravina	-	-	-	25 g	25 g	25 g
nezapočítateľná zelenina	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ
Obed	4 SJ	4 SJ	5 SJ	5 SJ	6 SJ	6 SJ
polievka (podľa hustoty 0.5-1.0 SJ)	0.5-1 SJ	0.5-1 SJ	0.5-1 SJ	0.5-1 SJ	0.5-1 SJ	0.5-1 SJ
malá porcia mäsa 80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g
šťava k mäsu (omáčka)	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ
príloha (zemiaky, ryža, cestovina)	2 SJ	2 SJ	3 SJ	3 SJ	3 SJ	3 SJ
nezapočítateľná zelenina (kapusta, kel, karfiol, paradajka, paprika)	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ
započítateľná zelenina (mrkva, hrášok, cvikla, kukurica)	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
múčnik	-	-	-	-	1 SJ	1 SJ
Olovrant	1 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ	3 SJ	4 SJ
ovocná príloha	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
chlebovina	0 SJ	1 SJ	1 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ
bielkovinová potrava	-	-	-	50 g	50 g	50 g
Večera	4 SJ	4 SJ	5 SJ	5 SJ	6 SJ	6 SJ
malá porcia mäsa 80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g
šťava k mäsu (omáčka)	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ	0.5 (1) SJ
príloha (zemiaky, ryža, cestovina)	1.5 SJ	2.5 SJ	2.5 SJ	2.5 SJ	3.5 SJ	3.5 SJ
nezapočítateľná zelenina (kapusta, kel, karfiol, paradajka, paprika)	0	0	0	0	0	0
započítateľná zelenina (mrkva, hrášok, cvikla, kukurica)	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
ovocná príloha	1 SJ	0 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
Druhá večera	1 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ	3 SJ	4 SJ
mlieko 200 ml alebo nízkotučný jogurt	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
chlebovina	-	1 SJ	1 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ
rastlinný tuk	-	-	-	-	-	7-10 g
zelenina	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ	0 SJ