

STRAVOVACÍ REŽIM DIABETIKA 2. TYPU

1500 kcal

15 SJ



Stravovací režim pre diabetika 2. typu, pri nadváhe

- liečba: diéta a tabletky (antidiabetiká)
- energetická hodnota celodennej stravy zodpovedá len cca 1500 kcal

Ciel: redukcia telesnej hmotnosti a glykémie, blížiacia sa k norme

Ako sa má stravovať diabetik s nadváhou, keď chce schudnúť?

Mal by zmeniť stravovacie návyky a upraviť svoj doterajší životný štýl. **Základné pravidlá: viac pohybu a menej jedla.**

Nízky energetický obsah celodennej stravy - 1500 kcal - nie je určený dlhodobo. Je odrazovým mostíkom pre racionálne stravovanie s primeranou energetickou hodnotou. Usmerňuje pri výbere potravín, odporúča pravidelné stravovanie v primeranom množstve a určuje veľkosť porcie jedla.

Chudnúť pomaly ale vytrvalo je lepšie, ako schudnúť rýchlo za krátky čas. K tomu je potrebná motivácia, trpezlivosť a pevná vôle.

Stručné návod na dosiahnutie vytýčeného cieľa.

Odporúčame:

- jest' pravidelné primerané porcie jedla (5-6 porcií jedla za deň)
- znížiť energetický príjem z jedla vhodným výberom potravín - s nižšou energetickou hodnotou. Energetický príjem znížiť o 500-1000 kcal oproti strave konzumovanej pred začatím redukčného programu
- zo stravy vylúčiť rýchle sacharidy (nesladit, nejest 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. Patrí k nim strukoviny, celozrnné potraviny, zelenina, ovocie...

- v strave obmedziť tuk, nejest' slaninu, bravčovú mast', mastné mäso, vnútornosti, plnotučné mlieko a mliečne výrobky s vyšším obsahom tuku, smotanu, smotanové jogury

Dôvod: tuky majú najvyššiu energetickú hodnotu zo všetkých základných živín, tvoriacich energetickú

hodnotu stravy (1g tukov vydá 9 kcal, 1g bielkovín 4 kcal a 1g sacharidov 4 kcal). Živočíne tuky obsahujú cholesterol a nasýtené tuky. 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 (odporúča sa 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.
- pravidelné kontrolovať krvku telesnej hmotnosti
 - pokrmy pripravovať jednoduchou technológiou: dusením, varením, grilovaním a pečením s minimálnym množstvom tuku
 - nefajčiť a nepiť alkoholické nápoje
 - zvýšiť výdaj energie pohybom

Vhodné potraviny:

Sacharidové potraviny s obsahom vlákniny: celozrnné obiloviny a chleboviny, strukoviny, ovocie a zelenina. Nesladené potraviny a pokrmy. Pri redukcii telesnej hmotnosti taktiež nie sú vhodné sladké potraviny, obsahujúce 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 1 kg telesnej hmotnosti sa odporúča príjem bielkovín 0,8-1 g na deň, čomu zodpovedá 20 % prijatej energie.

Tuky: rastlinné tuky a oleje. Odporúča sa použiť ich 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 sladiť nápoje a pokrmy cukrom alebo medom. V prípade potreby použijeme náhradné neener-

getické sladidlo. Nie sú vhodné potraviny z jemne vymletej mýky (biele pečivo, sendvič, knedle, halušky, zákusky), sladké druhy ovocia a ovocné šťavy.

Bielkovinové potraviny s vysokým obsahom tuku:
mastné mäso, mastné klobásy a salámy, husacie a kačacie mäso, vnútornosti, plnotučné mlieko, syry a ostatné mliečne výrobky s vysokým obsahom tuku.

Tuky: živočíšne tuky a margaríny - bravčová, husacia a kačacia mast', slanina, smotana a skryté tuky v mastnom mäse, mlieku a mliečnych výrobkoch a zákusky.

Pri redukčných programoch sú uvedené druhy potravín s vysokým obsahom tuku nevhodné.

Odporučame:

Ked' ste sa rozhodli schudnúť a prečítali ste si návod na stravovanie, urobili ste prvý krok k dosiahnutiu cieľa. Chciet' nestáči, musíte preto niečo urobiť a niečoho sa vzdat. Nemusí to byť pôžitok z jedla, lebo ten môžete mať aj pri dodržiavaní uvedených pravidel.

Rámcový rozpis stravy s obsahom 1500 kcal

Raňajky:

- čaj bez cukru alebo biela káva, pohár mlieka alebo kakao bez cukru
- 1 ks grahamový rožok alebo 40 g chleba
- malá porcia bielkovinovej potraviny, t.j. diétnej saláma, šunka, párok alebo 50 g nízkotučného syra
- paradajka, paprika alebo iná zelenina bez obmedzenia množstva

Desiata, olovrant a 2. večera:

(na výber 1 z nasledovných možností)

- veľká porcia zeleniny s bielym jogurtom
- 1 jablko alebo 1 pomaranč alebo 2 kiwi alebo grapefruit. Nie sú vhodné banány a prezreté druhy ovocia

Obed:

Polievka:

- nemastný vývar so zeleninou a malou závarkou
- malá porcia mäsa (80 g) - chudé hovädzie, bravčové stehno alebo kurča bez kože, chudé druhy rýb - 1-2 x za týždeň, občas sójové mäso alebo syr Tofu
- veľká porcia zeleniny

- príloha: napríklad 3-4 PL varených zemiakov (100-130 g) alebo 3-4 PL dusenej ryže alebo varených cestovín (70-90 g). Vhodnou prílohou je aj strukovina, napr. varená fazuľa, šošovica alebo hrach.
Na prípravu pokrmu nepoužívame smotanu.

Večera

- porcia chudého mäsa alebo ryby (80 g)
- príloha: 3-4 PL varených zemiakov (100-130 g) alebo 3-4 PL dusenej ryže alebo varených cestovín (70-90 g)
- veľká porcia zeleniny - kapustový, paprikový, paradajkový šalát, varený karfiol, varená brokolica, kel alebo bezmäsitá večera, napr. zeleninové rizoto (6 PL), mrkvový šalát s pomarančom - bez cukru alebo cestovina s hubami a so zeleninou (6 PL) a veľká porcia zeleniny. Napríklad: šalát hlávkový, kapustový, uhorskový alebo paradajkový a pohár acidofilného mlieka na osvieženie.

Obrazová príloha ponúka možnosť, ako sa môže diabetik stravovať a dodržiavať limitovaný energetický obsah stravy. Na príklade siedmich dní usmerňuje, ako si môže diabetik zostavovať plán v nasledujúcom období, ak 7 dní nestáči. Chudne sa pomalšie ako pribera. Trpezlivosť a pevná vôle je vašim spoločníkom počas redukčného programu. Odmenou bude vaša spokojnosť.

Ten, kto sa naučil počítať sacharidové jednotky (ďalej len SJ) v jedle, môže si zopakovať svoje znalosti na údajoch, ktoré sú uvedené v zátvorkách a určujú počet SJ v danej porcio. Diabetik, ktorý je liečený len diétou, nemusí počítať SJ v jedle, ale keď ich počíta, nie je to na škodu. Ked' sa nepodarí dosiahnuť glykémie, blížiace sa k norme, na liečbe diétou alebo pomocou tabletiek, pri liečbe inzulínom je počítanie SJ v jedle nevyhnutnou súčasťou liečby. 1 SJ je množstvo potraviny, ktoré zodpovedá 10 g sacharidov.

*PL = polievková lyžica

PONDELOK

Raňajky

Čaj bez cukru (0 SJ), celozrnný chlieb (75 g) (3 SJ), šunkový nárez so syrom (50 g) (0 SJ), red'kovka (50 g) (0 SJ)

Desiata • 3 marhule (2 SJ)



Obed

Polievka zemiaková (0,5 SJ), zeleninové karbonátky (1,5 SJ), zeleninová obloha, varené zemiaky 4 PL (130 g) (2 SJ)

Olovrant • Biely jogurt a 1 PL ovsených vločiek (1 SJ)



Večera

Zeleninové rizoto so strúhaným Tofu syrom 8 PL (4 SJ), zeleninový šalát (napr. uhorkový) (0 SJ)

2. večera: ovocie - malé jablko (1 SJ)



UTOROK

Raňajky

Biela káva bez cukru (250 ml) (1 SJ), celozrnný chlieb (50 g) (2 SJ), tvarohová pomazánka s pažítkou (50 g) (0 SJ), zelenina (paradajka 100 g) (0 SJ)

Desiata • ovocný pohár (2 SJ)



Obed

Polievka zeleninová s krupicovými haluškami (0,5 SJ), bravčové mäso rolované so šťavou, nezahustenou múkou (80 g) (0 SJ), 5 PL varených zemiakov s petržlenovou vŕťou (2,5 SJ), šalát mrkvový s pomarančom a citrónom (1 SJ)

Olovrant • ovocie - jablko (1 SJ)



Večera

Sójové kocky dusené na zelenej fazuľke (1 SJ), 4 PL ryže (90 g) (2 SJ), zeleninový šalát (kapustový šalát s paradajkami a s cibuľou) (0 SJ) **2. večera:** 1 biely jogurt s orieškami a ovsenými vločkami (2 SJ)



STREDA

Raňajky

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

Desiata • pomaranč (1 SJ)



Obed

Kalerábová polievka so závarkou (0,5 SJ), smažené obalované plátky kuracích prás (80 g) (1 SJ), 4 PL zemiakovej kaše (150 g) (2 SJ), zeleninová obloha (0,5 SJ)

Olovrant • ovocie - jablko (1 SJ)



Večera

6 PL cestoviny so zeleninou a hubami (135 g) (3+1 SJ), zeleninový šalát (kapustový) (0 SJ)

2. večera: pohár mlieka (1 SJ)



ŠTVRTOK

Raňajky

Čaj bez cukru (0 SJ), 1,5 ks grahamového rožku (3 SJ),
biely jogurt (1 SJ)

Desiata • grapefruit (1 - 2 SJ)



Obed

Krúpková polievka (1 SJ), fazuľový guláš so sójovým
mäsom (2 SJ), tmavý chlieb (25 g) (1 SJ)

Olovrant • mlieko (1 SJ)



Večera

Plnený kapustový list a paradajková kapusta (2 SJ),
4 PL varených zemiakov (130 g) (2 SJ)

2. večera: polovica väčšieho jablka (1 SJ)



PIATOK

Raňajky

Kakao bez cukru (1 SJ), celozrnný chlieb (75 g) (3 SJ), sardinková pomazánka (0 SJ), cibuľa

Desiata • mrkva s citrónom a paprika (1 SJ)



Obed

Polievka z kostí so zeleninou a cestovinou (1 SJ),
Ryba po grécky (na paradajkách) (0,5 SJ),
varené zemiaky 5 PL (165 g) (2,5 SJ)

Olovrant • 1/2 banánu (1 SJ)



Večera

Zeleninový tanier (2 SJ), 2 pečené zemiaky so šupkou (2 SJ) **2. večera:** acidofilné mlieko (1 SJ)



SOBOTA

Raňajky

Čaj bez cukru (0 SJ), 3 krajce grahamového chleba (75 g) (3 SJ), šunkový nárez (50 g) (0 SJ), 2 paradajky (0 SJ)

Desiata • ovocie - jablko (2 SJ)



Obed

Polievka s krupicovými haluškami (1 SJ), bravčové pečené stehno (0 SJ), dusený špenát (0,5 SJ), celozrnný chlieb (2,5 ks) (2,5 SJ)

Olovrant • jogurt (1 SJ)



Večera

Sójové kocky na hubách s hráškom (0,5+1 SJ), 5 PL varených zemiakov (160 g) (2,5 SJ) **2. večera:** čerešne (1 SJ)



NEDEĽA

Raňajky

Pohár mlieka (1 SJ), 1 grahamový rožok (2 SJ), bryndzová nátierka (50 g) (0 SJ), paprika (0 SJ)

Desiata • ovocie - väčšie jablko (2 SJ)



Obed

Gulášová polievka (1 SJ), mäsové krokety (1 SJ),
4 PL zemiakov (130 g) (2 SJ), zeleninová obloha (0 SJ),
uhorkový šalát

Olovrant • mlieko (1 SJ)



Večera

Pečená ryba obalená v múke (1 SJ), 4 PL dusenej ryže
(2 SJ), kapustový šalát s hráškom (1 SJ)
2. večera: broskyňa (120 g) (1 SJ)



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

Tab. 7 - Preferencia troch denných jedál

Celodenný obsah SJ Obsah sacharidov Energetický obsah: kcal	15 SJ 150 g 1500 kcal	18 SJ 180 g 1700 kcal	21 SJ 210 g 1900 kcal	24 SJ 240 g 2300 kcal	27 SJ 270 g 2500 kcal	30 SJ 300 g 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 0 SJ					
chlebovina tuk: rastlinné maslo bielkovinová potravina (napr. syr)	2 SJ -	4 SJ 10 g	5 SJ 10 g	6 SJ 10 g	7 SJ 10 g	7 SJ 10 g
ovocie paradajka, paprika	50 g 2 SJ 0 SJ	50 g 1 SJ 0 SJ	50 g 1 SJ 0 SJ	75 g 1 SJ 0 SJ	75 g 1 SJ 0 SJ	100 g 2 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					
malá porcia mäsa 80 g šťava k mäsu (omáčka)	80 g 0.5 (1) SJ 2 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 2 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 3 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 3 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 4 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 4 SJ
príloha (zemiaky, ryža, cestovina) nezapočítateľná zelenina (kapusta, kel, karfiol, paradajka, paprika)	0 SJ					
započítateľná zelenina (mrkvka, hrášok, cvikla, kukurica)	1 SJ					
ovocná príloha chlebovina múčnik	1 SJ 0 SJ -	1 SJ 1 SJ -	1 SJ 1 SJ -	1 SJ 2 SJ -	1 SJ 2 SJ -	1 SJ 2 SJ 1 SJ
Večera	5 SJ	6 SJ	7 SJ	8 SJ	9 SJ	10 SJ
malá porcia mäsa 80 g šťava k mäsu (omáčka)	80 g 0.5 (1) SJ 1.5 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 2.5 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 2.5 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 3.0 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 4.0 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 4.0 SJ
príloha (zemiaky, ryža, cestovina) nezapočítateľná zelenina (kapusta, kel, karfiol, paradajka, paprika)	0	0	0	0	0	0
započítateľná zelenina (mrkvka, hrášok, cvikla, kukurica)	1 SJ					
ovocná príloha mlieko (200 ml) chlebovina	1 SJ 1 SJ 0	1 SJ 1 SJ 0	1 SJ 1 SJ 1 SJ	1 SJ 1 SJ 1,5 SJ	1 SJ 1 SJ 1,5 SJ	1 SJ 1 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 raňajkách, môžeme z raňajok ubrať 1-2 SJ a pridať ich rozdelene k obedu a večeri, prípadne ako malé medzijedlá.

Tab. 8 - Preferencia viacerých denných jedál

<i>Celodenný obsah SJ</i>	15 SJ	18 SJ	21 SJ	24 SJ	27 SJ	30 SJ
<i>Obsah sacharidov</i>	50 g	180 g	210 g	240 g	270 g	300 g
<i>Energetický obsah: kcal</i>	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 (čaj bez cukru, káva bez cukru)	1 SJ					
chlebovina	0 SJ					
tuk: rastlinné maslo	2 SJ	3 SJ	4 SJ	4 SJ	5 SJ	5 SJ
bielkovinová potratvina	-	10 g				
	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 potratvina	-	-	-	25 g	25 g	25 g
nezapočítateľná zelenina	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					
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					
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					
započítateľná zelenina (mrkvka, hrášok, cvikla, kukurica)	1 SJ					
múčnik	-	-	-	-	1 SJ	1 SJ
Olovrant	1 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ	3 SJ	4 SJ
ovocná príloha	1 SJ					
chlebovina	0 SJ	1 SJ	1 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ
bielkovinová potratvina	-	-	-	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					
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 (mrkvka, hrášok, cvikla, kukurica)	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	1 SJ					
nízkotučný jogurt	-	1 SJ	1 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ
chlebovina	-	-	-	-	-	7-10 g
rastlinný tuk	-	-	-	-	-	0 SJ
zelenina	0 SJ					