



Vaše RAKOUSKÁ značka zdraví

VÝŽIVOVÝ RÁDCE



Vážený čtenáři,

výživa je základním kamenem našeho života, a proto hraje důležitou roli zejména v životě s diabetes mellitus. V léčbě cukrovky je nutná výživa i pohyb. Jedině tak se dosáhne správné kontroly cukru v krvi a vytvoří dobrý pocit. Vy sám jste tak důležitým terapeutem pro sebe a své tělo.

“Budte opatrní na své tělo. Je to jediné místo, ve kterém musíte žít.”

Jim Rohn

Strava při cukrovce není založená na dietě a není v žádném případě monotónní. Lidem s cukrovkou se doporučuje vyvážená a pestrá strava. Příjemný pocit z jídla je základ. Postupná přeměna stravovacích návyků Vám z dlouhodobého hlediska pomůže k úspěchu.

Tento výživový rádce poskytuje nutriční informace a rady ohledně cukrovky, které Vám pomohou ve Vašem každodenním životě. Průvodce není náhradou za vzdělávání nebo poradenství v oblasti diabetu.

Přejeme Vám vše nejlepší a mnoho úspěchů v dosahování Vašich cílů.

Tým MED TRUST

Co je to diabetes?

Diabetes mellitus je souhrn metabolických poruch charakterizovaný **vysokou hladinou cukru v krvi**. Hovorově je často nazýván jako cukrovka.

Inzulín je hormon, který je produkován slinivkou břišní. Inzulín reguluje přísun cukru do buněk, kde je využit jako zdroj energie.

Při diabetes mellitus je narušena sekrece **inzulínu nebo působení inzulínu**. Z tohoto důvodu se cukr nemůže dostat do buněk, což se projeví ve zvýšení krevního cukru. Dlouhodobě zvýšená hladina glukózy v krvi následně způsobuje poškození očí, ledvin, nervů, srdce a cév.

Existuje několik forem diabetes mellitus: diabetes typu 1, diabetes typu 2, těhotenská cukrovka a speciální formy cukrovky.

Nejběžnější formou je diabetes typu 2, který je primárně spojen s životním stylem (přejídání, nedostatek cvičení). Nadváha významně podporuje rozvoj diabetu typu 2 a zároveň negativně ovlivňuje průběh onemocnění.

Jakou roli hraje výživa?

Výživa je **základní součástí léčby** diabetes mellitus. Pomáhá udržovat optimální hladinu cukru v krvi a předcházet akutním komplikacím. Vyvážená strava také snižuje rizika pozdních komplikací a zvyšuje kvalitu života.

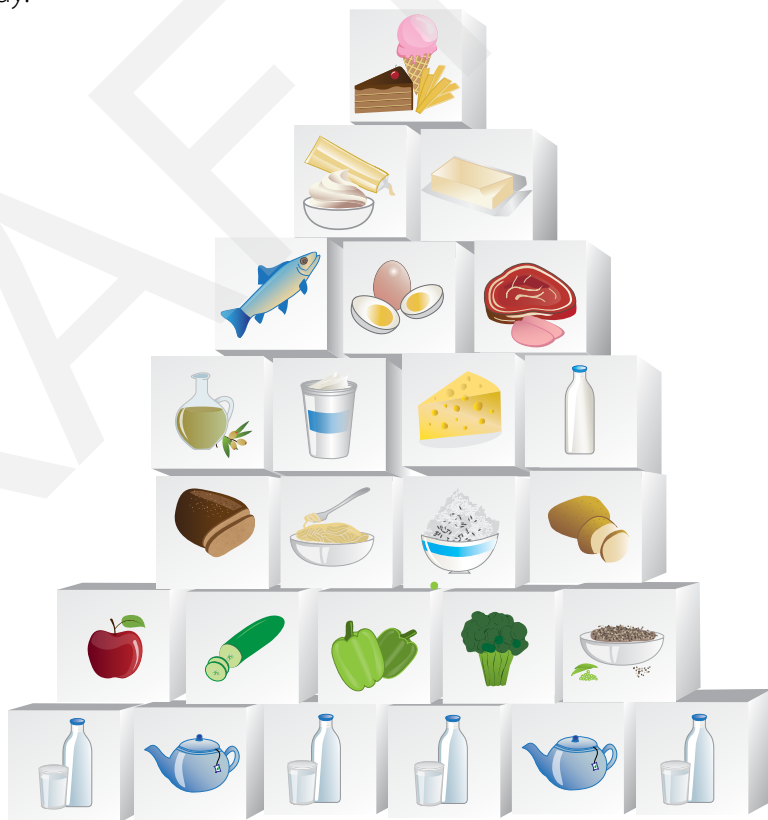


Základem je **vyvážená a pestrá strava**.

Vyvážená, různorodá a pestrá strava splňuje doporučení zdravé výživy. Tato doporučení jsou shrnuta ve výživové pyramidě, která je zobrazena níže na stránce.

Výživová pyramida ukazuje optimální poměry mezi skupinami potravin od nápojů bez kalorií jako základ až po potraviny bohaté na tuky a cukry v horní části pyramidy.

V případě nadváhy se doporučuje dlouhodobé snížení hmotnosti kaloricky sníženou, vyváženou a různorodou pestrou stravou a cvičením.



Posouzení tělesné hmotnosti

Pro posouzení tělesné hmotnosti je vhodný **index tělesné hmotnosti (BMI)**. Ten se vypočte takto:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Tělesná hmotnost (v kg)}}{\text{Výška (v metrech)} \times \text{výška (v metrech)}}$$

Klasifikace	kg/m ²
Normální hmotnost	18,5 – 24,9
Nadváha	25,0 – 29,9
Obezita	≥ 30,0

Tabulka 1: Klasifikace BMI (podle WHO 2000)

Vypočítejte si svůj BMI:

.....kg
_____ =
.....m xm

Nadváha má negativní vliv na průběh diabetu, neboť zhoršuje působení inzulínu v těle. Kromě toho je obezita rizikovým faktorem pro zvýšenou hladinu cholesterolu, kardiovaskulární onemocnění (jako je vysoký krevní tlak, srdeční infarkt, mozková mrtvice), poškození muskuloskeletálního systému atd.

Vzorec rozložení tuku

Kromě tělesné hmotnosti je významný i **obvod pasu**. Obvod pasu poskytuje informace o rozložení tuku v těle. To pak poskytuje informace o zdravotním riziku.

Pro hodnocení rozložení tuku se rozlišují dva typy: typ jablko a typ hruška.

Typ hruška

V případě typu hrušky se tuk šíří převážně kolem boků, stehen a hýždí. Říká se tomu podkožní tuk. Toto rozložení tuku postihuje častěji ženy.



Typ jablko

Typ jablka se vyznačuje rozložením tuku v oblasti břicha a pasu. Hovoří se o viscerálním tělesném tuku. Tento typ je častější u mužů.



Podkožní tuk v oblasti břicha je mnohem nebezpečnější pro naše zdraví. Viscerální tělesný tuk se váže na vnitřní orgány a je metabolicky aktivnější. Z toho důvodu se zvyšuje riziko metabolických onemocnění.

Riziko metabolických onemocnění	Obvod pasu v cm	
	♀	♂
Zvýšené	≥ 80	≥ 94
Vysoce zvýšené	≥ 88	≥ 102

Snížení hmotnosti při nadváze a zmenšení obvodu pasu sníží i riziko dalších onemocnění.

Jaká je strava při diabetu?

Strava při diabetes je založena na **vědomém výběru a složení** potravin a nápojů ve smyslu zdravé výživy. Je důležité si uvědomit, že neexistují **ŽÁDNÉ** zákazy. Důraz je kladen na **vědomou skladbu** výživy a **potěšení z jídla** tak, aby se zachovala či dokonce zlepšila kvalita života.

Naše strava se skládá ze 3 hlavních živin:

- sacharidy
- bílkoviny
- tuky

Tyto hlavní živiny jsou obsaženy v potravinách a nápojích v různých poměrech. Poskytují nám potřebnou energii a jsou stavebními prvky našeho těla.

Sacharidy

Sacharidy jsou velmi důležité. Jsou to nejdůležitější zdroje energie a mají přímý vliv na hladinu cukru v krvi. Poskytují energii pro udržení tělesných funkcí a fyzických aktivit. Proto jsou sacharidy podstatnou součástí naší stravy.

1 g sacharidů = 4 kcal

Podle jejich složení se rozlišují různé druhy sacharidů.

wellion
LUNA *trio*



Přístroj určený k měření hladiny cukru v krvi, celkového cholesterolu a hladiny kyseliny močové v krvi.

GLU
NO
CODE

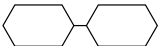
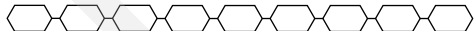
123

- **NEKÓDUJE SE**
- **VELKÉ ČÍSLICE**

Výrobek je diagnostickým zdravotnickým prostředkem in vitro. Čtěte pečlivě návod k použití a informace k jeho bezpečnému používání.



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Monosacharidy	Disacharidy	Polysacharidy
Příklady:  Hroznový cukr (glukóza) v medu, v ovoci Fruktóza v ovoci, v medu	Příklady:  Konzumní cukr (sacharóza) v sladkostech, v pečivu, slazené nápoje,... Mléčný cukr (laktóza) v mléce, mléčných výrobcích Sladový cukr (maltóza) při sladování obilovin	Příklad:  Škroby v obilovinách, obilných výrobcích,...

Následující potraviny a nápoje obsahují sacharidy:

- Obiloviny, výrobky z obilovin (chléb, pečivo, mouka, krupice, cereální vločky,...) a výrobky z nich (knedlíky, těstoviny, nočky, těsta,...)
- Kukuřice, rýže
- Brambory a bramborové výrobky (hranolky, krokety, bramborový salát,...)
- Ovoce a výrobky z něj (kompot, zavařené ovoce, ovocné koktejly, džemy,...)
- Mléko a tekuté mléčné výrobky (jogurt, kyselé mléko, podmásílí, syrovátka,...)
- Výrobky nahrazující mléko: rýžový, ovesný a špaldový nápoj
- Cukr a cukrářské výrobky (sladkosti, buchty, zmrzlina,...)

- Med, sirup
- Náhradní kalorická sladidla (sorbitol, xylitol, fruktóza)
- Sladké nápoje slazené kalorickými sladidly (mošty, džusy, limonády, energetické nápoje, minerální vody s příchutí,...)
- Ovocné a zeleninové šťávy

Všechny potraviny a nápoje obsahující sacharidy zvyšují hladinu cukru v krvi. V závislosti na druhu sacharidů je jejich nárůst v krvi pomalejší nebo rychlejší.

Potraviny s obsahem sacharidů, které způsobují pomalé zvýšení krevního cukru	Potraviny s obsahem sacharidů, které způsobují rychlé zvýšení krevního cukru
• Celozrnný chléb, celozrnné pečivo, žitný chléb, celozrnný smíšený chléb se semeny, grahamové pečivo • Rýže natural, divoká rýže, brambory, celozrnné těstoviny, tvrdá pšenice, jáhly, quinoa, amarant, cereální vločky • Potraviny z celozrnné mouky (knedlíky, nočky, pečivo,...) • Luštěniny (fazole, čočka, hrách,...) způsobují minimální zvýšení hladiny cukru v krvi	• Bílý chléb, sušenky (strouhanka, bageta, ciabatta,...), toastový chléb, pita chléb, topinky, vánočka, rohlík • Kulatá rýže, rizotová rýže, vaječné těstoviny, rýžové nudle, kukuřičné lupínky, sladké obilné směsi • Výrobky z bílé mouky (nočky, knedlíky, pečivo,...) • Ovoce, sušené ovoce, ovocné a zeleninové šťávy, koktejly, slazené ovocné konzervy (kompoty) • Cukr, med • Sladkosti, pečivo (např. dorty, sušenky, bonbóny) • Sladké nápoje (limonády, ledový čaj, sirup, energetické nápoje,...)

Potraviny, které způsobují pomalý vzestup hladiny cukru v krvi, poskytují **delší pocit sytosti**. Naproti tomu **potraviny, které způsobují rychlý nárůst hladiny cukru v krvi**, zasytí pouze krátce.

Tento účinek je kriticky závislý na obsahu vlákniny ve stravě.

Vláknina

Vláknina je rostlinná složka, která doputuje nestrávená až do tlustého střeva. Není "zátěží" pro organismus a má řadu pozitivních vlastností.

Vláknina...

- ... zpomaluje vzestup hladiny krevního cukru a následně pozitivně ovlivňuje metabolismus sacharidů
- ... prodlužuje pocit sytosti
- ... prodlužuje trávení
- ... má pozitivní vliv na metabolismus cholesterolu
- ... podporuje zdravou střevní mikroflóru

Potraviny s vysokým obsahem vlákniny jsou: **celozrnné obiloviny, výrobky z celozrnné mouky, zelenina, luštěniny a ovoce.**



Co znamená celozrnné?

Termín "celozrnné" znamená neobroušené celé zrnko. Celé zrnko je bohaté na vlákninu, vitamíny a minerály. Tvoří základ pro výrobu celozrnných produktů. Celozrnné výrobky nesou název "celozrnné" v názvu výrobku.



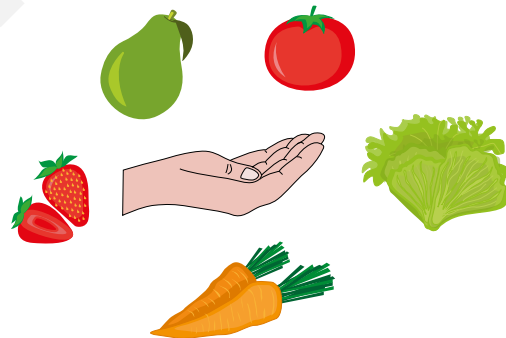
Dávejte přednost těm potravinám, které způsobují pomalý vzestup hladiny cukru v krvi, a pamatujte na volbu výběru potravin s vysokým obsahem vlákniny.

5X denně ovoce a zeleninu

Jako součást zdravé výživy se denně doporučuje 5 porcí ovoce a zeleniny. Těmto 5 porcím odpovídají **max. 2 hrsti ovoce a alespoň 3 hrsti zeleniny (salátu).**

Ovoce a zelenina dodávají tělu...

- ... vitamíny
- ... minerály
- ... vlákninu



Jezte denně zeleninu.

Cukry, sladidla a další

Cukr (sacharóza-řepný cukr) poskytuje energii, ale z hlediska výživy nemá žádný další přínos.

Nadměrný příjem cukru vede k vysoké hladině cukru v krvi a podporuje přírůstek hmotnosti.

Co je důležité znát:

Cukr, který je obsažen v ovocných šťávách, limonádách, sladkostech nebo cukr v čaji/kávě způsobuje velmi rychlé a vysoké zvýšení hladiny krevního cukru. Cukr, který je obsažen např. v celozrnném pečivu, rýži nebo v luštěninách způsobuje, že krevní cukr stoupá pomaleji. Hnědý cukr nebo med nejsou zdravější alternativou k tradičnímu cukru.

Kromě konvenčního cukru existují různé náhražky cukru.

Náhradní sladidla jsou:

- **Náhradní kalorická sladidla**
- **Náhradní nekalorická sladidla**

Kalorická sladidla

Mezi ně patří fruktóza, sorbitol, xylitol, mannitol, maltitol, isomalt. Tyto látky obsahují sacharidy, a **proto mají vliv na hladinu cukru v krvi**. Ve větších množstvích mají laxativní účinky.

Výjimkou je náhrada cukru erythritol. Erythritol nemá žádný vliv na hladinu cukru v krvi.

Nekalorická sladidla

Patří k nim acesulfam-K, aspartam, cyklamát, sacharin, sukralosa, thaumatin, steviol-glykosidy, neohesperidin DC, neotam, aspartam-acesulfamová sůl a advantam. Tyto látky jsou bez kalorií a **nemají žádný vliv na hladinu cukru v krvi**. Sladidla jsou vhodná k oslazení jídla a nápojů. V potravinářském průmyslu se používají jako sladidla pro výrobky bez cukru (např. „light“ limonády).

Náhradní kalorická sladidla nemají žádné výhody oproti běžnému cukru. Nekalorická sladidla nemají žádný vliv na hladinu cukru v krvi, ale doporučuje se jejich vědomé užívání.

Snížení spotřeby sladkých potravin a nápojů zvyšuje citlivost na sladkou chuť. To automaticky vede k menší spotřebě sladkých potravin a nápojů, což má velký přínos pro zdraví.

Speciální diabetické potraviny se nedoporučují. Tyto výrobky často obsahují kalorická sladidla nebo mají vyšší obsah tuku než běžné výrobky. Často také bývají drahé.



Konzumujte sladkosti jen příležitostně, ale s radostí. Náhražky cukru užívejte jen málo.

Stravování a vliv na hladinu cukru v krvi

Výživa je primárně kombinací různých potravin a nápojů. Vedle sacharidových potravin, které mají přímý vliv na hladinu cukru v krvi, existují potraviny, které nemají (přímý) vliv na hladinu cukru v krvi.

Následující potraviny nemají (přímý) vliv na hladinu cukru v krvi:

- Zelenina
- Houby
- Ořechy
- Maso, uzeniny
- Ryby
- Sýr, tvaroh
- Vejce
- Máslo, margarín, olej

Během jídla jsou sacharidové potraviny konzumovány spolu s jinými potravinami. V závislosti na složení celého jídla se křivka krevního cukru mění. Z tohoto důvodu hraje důležitou roli obsah bílkovin a tuku v jídle.

wellion®

Skin Care Cream



KOSMETICKÝ PŘÍPRAVEK

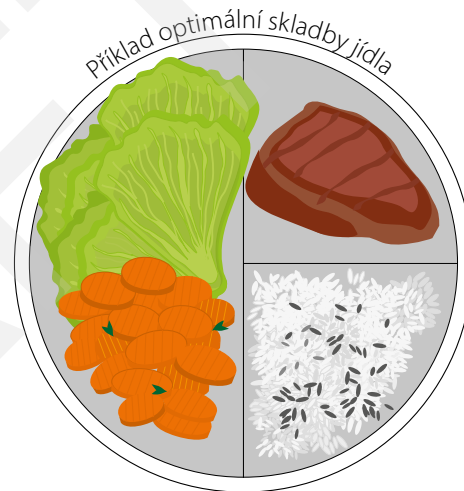
- S OBSAHEM 10% MOČOVINY PŘEDSTAVUJE SPECIÁLNÍ INTENZIVNÍ PÉČI
- NAPOMÁHÁ PÉČI O SUCHOU POKOŽKU

Optimální složení jídla

Správné složení jídla je charakterizováno **vysokým obsahem živin a nízkým obsahem energie.**

Jídlo obsahuje:

- porci bílkovin
- porci sacharidů (příloha)
- porci vlákniny (zelenina)



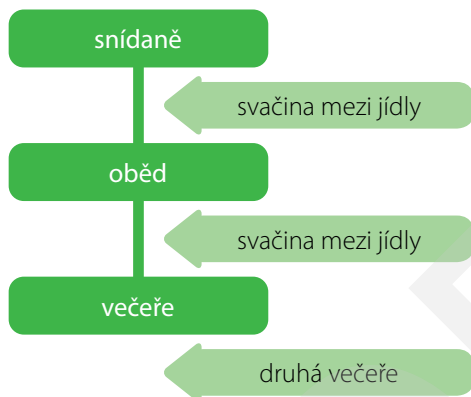
Příloha je sacharidová část jídla. Tradičně se používá chléb, pečivo, obiloviny, obilné výrobky, brambory atd.

Frekvence příjmu stravy

Pravidelná a vyvážená strava pomáhá předcházet kolísání hladiny cukru v krvi a má pozitivní vliv na výšku glykemické křivky.

Kolik jídel denně se doporučuje?

Doporučují se 3 - 6 jídel denně. Doporučení ohledně frekvence jídel závisí na individuální léčbě. Mezi jídly jsou nutné přestávky na 3 až 5 hodin.



Hlavní jídlo (snídaně, oběd a večeře) tvoří páteř denního menu. Jejich složení je založeno na optimálním složení jídla (viz předchozí strana).

Jako svačina nebo 2. večeře může být celozrnné pečivo nebo zeleninový salát.

Vždy je nutné poradit se s lékařem, která potravina je pro Vás nejvhodnější.



Zvykněte si na pravidelnost stravování.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou základní stavební složkou lidského těla – každé buňky v těle. Vedle hlavní funkce stavebního materiálu mají bílkoviny i menší význam v zásobování energií.

1 g bílkovin = 4 kcal

Bílkoviny hrají ve výživě zásadní roli. Potraviny (s obsahem bílkovin) by měly být obsaženy v každodenním jídelníčku.

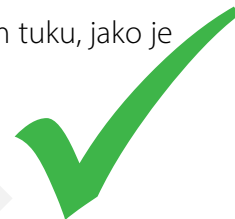
Potraviny s obsahem živočišných bílkovin	Potraviny s obsahem rostlinných bílkovin
• maso • uzeniny • ryby • vejce • mléko a mléčné výrobky (jogurt, tvaroh, máslo, kyselé mléko, sýr,...)	• luštěniny (fazole, čočka, hrách, cizrna, sója,...) • celozrnné výrobky • ořechy a semena

Výběr a kombinace potravin s obsahem bílkovin – rostlinných a živočišných – poskytuje různorodost a podporuje optimální zásobování bílkovinami.

Doporučuje se:

- Konzumujte mléčné výrobky denně. Pozor na mléčné výrobky s přidaným cukrem (například ovocný jogurt)
- Jezte max. 3 porce* masa za týden

- Uzeniny konzumujte jen ojedinele a v malém množství.
- Jezte 1 až 2 porce* ryb týdně, střidejte netučné a tučné ryby (ryby s vysokým obsahem tuku, jako je losos, sledř, makrela, siven, které obsahují zdravý podporující Omega-3 mastné kyseliny)
- Konzumujte až 3 vejce týdně
- Konzumujte luštěniny několikrát týdně
- Pravidelně konzumujte celozrnné výrobky, ořechy a semena
- Naplánujte si v týdenním menu vegetariánské dny



* 1 porce masa nebo ryb odpovídá velikosti dlaně a tloušťkou síle prstu

i VÝROBKY PRO DIABETIKY Z PRODUKTOVÉ ŘADY WELLION, VČETNĚ PŘÍSLUŠENSTVÍ KE GLUKOMETRŮM, JSOU DOSTUPNÉ V LÉKÁRNÁCH PO CELÉ ČR. BLIŽŠÍ INFORMACE O PRODUKTECH WELLION NALEZNETE NA STRÁNKÁCH WWW.ELEKTA.CZ



Testovací proužky

Wellion CALLA Vivaldi Glu / bal. 50 ks

Určené pro použití s glukometry

Wellion CALLA LIGHT, Wellion **CALLA DIALOG** s hlasovým výstupem a Wellion **CALLA MINI** k měření hladiny cukru v krvi.**



Testovací proužky

Wellion LUNA Glu / bal. 50 ks

Určené pro použití s přístrojem

Wellion LUNA TRIO k měření hladiny cukru v krvi.**



Testovací proužky

Wellion GALILEO Vltava Glu / bal. 50 ks

Určené pro použití s glukometrem

Wellion GALILEO COMPACT k měření hladiny cukru v krvi.**

**) Výrobek je diagnostickým zdravotnickým prostředkem in vitro. Čtěte pečlivě návod k použití a informace k jeho bezpečnému používání.

Tuky

Kromě sacharidů je tuk pro člověka důležitým zdrojem energie. Mezi třemi hlavními živinami je tuk nejvíce energetickou živinou.

1 g tuku = 9 kcal

Tuk je důležitou součástí stravy. Nicméně kvůli jeho vysoké energetické hodnotě je třeba věnovat velkou pozornost jeho příjmu, zejména v případě nadváhy či obezity.

Potravinový tuk je:

- **Roztíratelný tuk** (např. máslo, margarín)
- **Tuk** pro vaření nebo do salátů (např. rostlinný olej)
- **Skryté tuky** (například maso, uzeniny, mléko a mléčné výrobky, pečivo, sladkosti, rychlé občerstvení)

→ Hlavním zdrojem tuku jsou právě skryté tuky.

Ve stravě je rozhodující jak **množství tuku**, tak jeho **kvalita**.



Co znamená kvalita tuku?

Kvalita tuku je určena složením mastných kyselin. Rostlinné oleje jsou vyšší kvality než živočišné tuky v důsledku obsahu nenasycených mastných kyselin. Živočišné tuky obsahují převážně nasycené mastné kyseliny. Nenasycené mastné kyseliny (jako omega-3) mají pozitivní vliv na hladiny lipidů v krvi a kardiovaskulární systém.

Doporučuje se:

- Používejte tuky a oleje s mírou
 - 1 – 2 polévkové lžíce rostlinného oleje denně
 - max. 1 lžíce roztíratelného tuku denně
- Dávejte přednost rostlinným olejům
 - pro vaření: např. řepkový olej, kukuřičný, sójový nebo slunečnicový olej
 - pro saláty: např. ořechový, lněný olej, panenský olivový, řepkový nebo dýňový olej
 - Pozor: při studené kuchyni používejte pouze oleje lisované za studena
- Konzumujte pravidelně, ale s mírou ořechy a semena
- Myslete na skryté tuky
- Používejte mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku s mírou (např. šlehačka, krémové sýry, tučné sýry)
- Dávejte přednost libovému masu a z uzenin volte šunku
- Konzumujte potraviny a jídla s vysokým obsahem tuku jen zřídka (např. smažené potraviny, hotová jídla, rychlé občerstvení)
- Preferujte způsoby vaření s nízkým obsahem tuku jako je vaření, vaření v páře, pečení a grilování.



Často měňte potraviny bohaté na tuky za potraviny, které mají nižší obsah tuku. Zde jsou některé příklady snížení příjmu tuku.

Nahrazujte:

30 g Vepřový párek	7 g tuku	30 g Dušená šunka	1 g tuku
30 g Sýr ementál 45 % tuku	9 g tuku	30 g Tilsiter sýr 35 % tuku	5 g tuku
200 g Bílý jogurt 10 % tuku	20 g tuku	200 g Bílý jogurt 3,6 % tuku	7 g tuku
150 g Hranolky	22 g tuku	150 g Brambory	4 g tuku
130 g Jablečný koláč	19 g tuku	130 g Jablečný štrúdl	5 g tuku

Hodnoty byly převzaty z Rakouské výživové tabulky (ÖNTW).

Příjem tekutin

Lidské tělo má obsah vody 50 – 60 % tělesné hmotnosti. Tekutina je zvláště důležitá pro řadu funkcí v organismu. Nerovnováha tekutin v těle může způsobit život ohrožující podmínky. Proto by po celý den měla být věnována velká pozornost dostatečnému příjmu tekutin.

Doporučuje se denní příjem **1,5 – 2 l nekalorické tekutiny**.

V letních měsících by měl být příjem tekutin ještě vyšší. Poradte se s lékařem nebo nutričním terapeutem, jaké množství tekutin je pro Vás vhodné.

Vhodné nápoje:

Pramenitá voda, minerální voda, neslazené bylinné a ovocné čaje, light limonády jen zřídka

Tip: Nápoje mohou být doplněny plátky citronu, lisovanou citronovou šťávou, mátou, citronovou příchutí, zázvorem atd.

Nevhodné nápoje:

Ovocné a zeleninové džusy, slazené limonády, ledový čaj, energetické nápoje, slazené minerální vody, bylinné a ovocné čaje slazené cukrem, mléko nebo nápoje na bázi mléka (např. jogurtové nápoje, kakao)

Tyto nápoje mohou být příležitostně konzumovány, ale pouze v malých množstvích a pouze jako součást jídla.

Káva, černý, zelený a bílý čaj jsou považovány za stimulující potraviny. Na jejich každodenní konzumaci není nic špatného, ale jen v mírných množstvích a bez cukru.

Alkohol, stejně jako kofeinované nápoje, jsou stimulanty. Konzumace alkoholu u diabetiků musí být projednána a vysvětlena lékařem.

Přijatelná množství jsou:

Pro ženy 1/8 l vína, 0,3 l piva nebo 2 cl brandy denně

Pro muže 1/4 l vína, 0,6 l piva nebo 4 cl brandy denně

wwellion®
WAVE*plus*



Digitální tonometr
k měření krevního
tlaku na paži.

Výrobek je zdravotnickým
prostředkem. Čtěte pečlivě
návod k použití a informace k
jeho bezpečnému používání.

Upozornění:

- Alkohol může způsobovat výkyvy hladiny krevního cukru, takže alkohol by měl být konzumován pouze jako součást jídla obsahujícího sacharidy.
- Alkohol v kombinaci s některými léky na diabetes může způsobit i těžkou hypoglykémii.
- Alkohol obsahuje energii (1 g čistého alkoholu = 7 kcal) a je proto kontraproduktivní při hubnutí.

Individuální výživové poradenství a podrobnější informace získáte od svého nutričního terapeuta nebo lékaře.

Biesalski, Hans Konrad et al.: Ernährungsmedizin. Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer, 4. Auflage, Stuttgart, 2010.

Bosy-Westphal, A. et al.: Ernährungstherapie bei Diabetes. Medical Nutritional Therapy of Diabetes. In: *Aktuell Ernährungsmed* 2017, 42, 211-229.

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen: Österreichische Ernährungspyramide,
Online im WWW unter URL: <https://www.bmgf.gv.at/home/Ernaehrungspyramide> [21.08.2017].

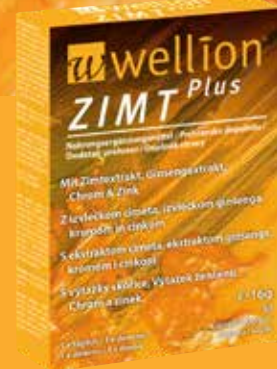
Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG): Wiener klinische Wochenschrift. The Central European Journal of Medicine. Wien, 2016.

Österreichische Nährwerttabelle: Nährwert-Suche, Online im WWW unter URL: <http://www.oenwt.at/content/naehrwert-suche/> [Stand: 07.09.2017].

Verband der Diätologen Österreichs: Ernährungstabellen für Menschen mit Diabetes. Broteinheiten
Austauschtabelle, 7. Auflage, Wien, 2015.

WHO: Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series 894, Genf, 2000.

Korektura odborného textu: Bc. Vladimíra Havlová



DOPLNĚK STRAVY
VÝTAŽEK ZE SKOŘICE
VÝTAŽEK Z KOŘENE
ŽENŠENU
CHROM
ZINEK





wellion®



Vaše RAKOUSKÁ značka zdraví



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

ELEKTA, s.r.o.

V Braňce 262 • 252 17 Tachlovice

Tel.: (+420) 277 015 011

e-mail: elekta@elekta.cz

www.elekta.cz • www.wellion.cz

AUSTRIA:

MED TRUST Handelsges.m.b.H.

Gewerbepark 10 • A-7221 Marz

Tel.: (+43)02626/64190 • Fax: DW 77

e-mail: office@medtrust.at

www.medtrust.at • www.wellion.at