



JAK NA DIETU U OSOB  
S DIABETEM 2.TYPU  
ANEŽ  
ŽIVOTNÍ STYL JE... VOLBA

## ÚVODEM...

DOSTÁVÁ SE VÁM DO RUKOU PŘÍRUČKA, JEJÍŽ SNAHOU JE POMOCI VÁM LÉPE SE ORIENTOVAT V DIETĚ, A TAKÉ VÁM POMOCI NASTARTOVAT ZMĚNY VE STRAVOVACÍM REŽIMU TAK, ABYSTE DOSÁHLI DOBRÝCH VÝSLEDKŮ – USPOKOJIVÉ KOMPENZACE DIABETU, OPTIMÁLNÍ HMOTNOSTI, KREVNIHO TLAKU, KREVNIČH TUKŮ, A TÍM I DUŠEVNÍ A FYZICKÉ POHODY.

Věřte, že i malými úpravami stravovacího režimu můžete dosáhnout velkého zlepšení.

MOŽNÁ SI KLADETE OTÁZKU: „CO JE DIABETICKÁ DIETA?“

Diabetická dieta znamená **ZDRAVĚ JÍST**.

Tato strava je tedy vhodná nejen pro vás, ale i pro ostatní členy rodiny. Je základem zdravého života s diabetem, a může vám pomoci společně s pravidelnou pohybovou aktivitou dosáhnout vašeho cíle.



VÍTE, ŽE GLYKEMII OVLIVŇUJE

**KOLIK JÍTE** - MNOŽSTVÍ JÍDLA

**CO JÍTE** - SLOŽENÍ JÍDEL

**KDY JÍTE** - ČASOVÉ ROZLOŽENÍ JÍDEL

JAK NASTARTOVAT ZMĚNU VE STRAVOVACÍM REŽIMU?

Pojďte s námi krok po kroku

## JEZTE PŘIMĚŘENĚ

Nepřejídejte se, celkový denní příjem energie (množství snědeného jídla) přizpůsobte cíli léčby.

Udržení tělesné hmotnosti



ROVNOVÁHA

MEZI PŘÍJEMEM A VÝDEJEM ENERGIE

Redukce hmotnosti



SNÍŽENÍ

PŘÍJMU A ZVÝŠENÍ VÝDEJE ENERGIE

Ke správnému odhadu velikosti porce používejte pomůcky (kuchyňská váha, odměrka, dlaň, hrneček, lžíce, talířek).



RADA

- Hýbejte se více a jezte méně.
- S úpravou tělesné hmotnosti se většinou upraví i glykemie, krevní tuky, krevní tlak aj.
- Dietu vám doporučí lékař a do praxe vám pomůže uvést nutriční terapeut/ka.

## 2. KROK CO jíte?

### JEZTE PESTŘE

Jednotlivé potraviny a pokrmy, které vám dodávají energii, by měly obsahovat v různém poměru **3 ZÁKLADNÍ ŽIVINY (BÍLKOVINY, TUKY A SACHARIDY)**.

Konzumací vhodných potravin ve správném poměru zaručíte zároveň i dostatečný příjem vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Jejich zdrojem jsou především obiloviny a výrobky z nich, luštěniny, zelenina a ovoce. Nezapomínejte také na pitný režim.

### TALÍŘ JE ROZDĚLEN NA 3 ČÁSTI:

- a) **BÍLKOVINNÉ** potraviny
- b) **SACHARIDOVÉ** potraviny/přílohy
- c) **ZELENINU**

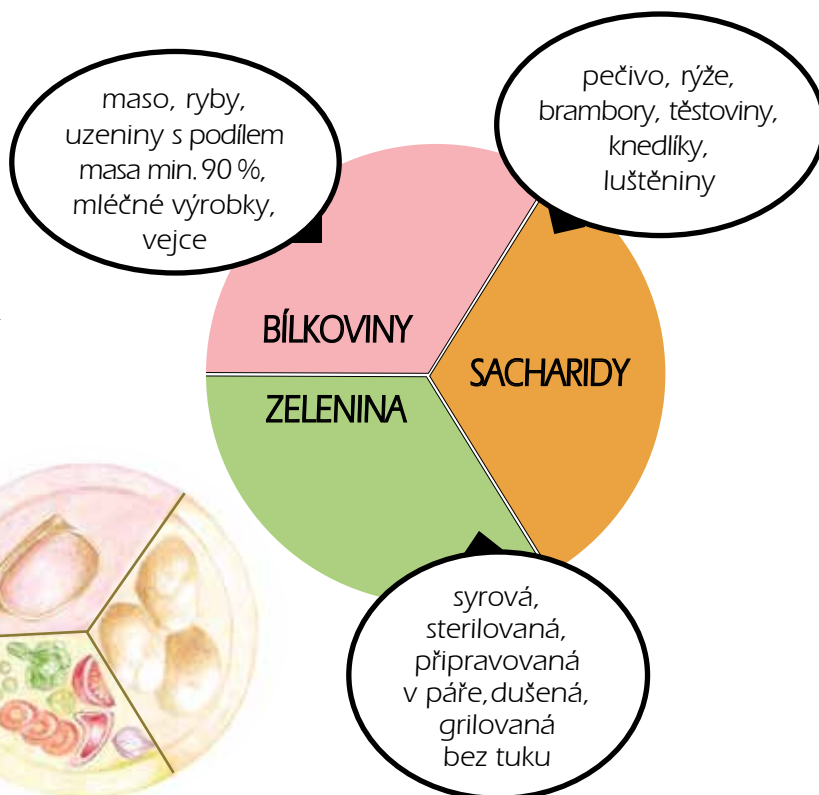
Model rozděleného talíře vám napoví, v jakém poměru by měly být jednotlivé složky zastoupeny.



Poměr jednotlivých složek pro **OSOBY S NADVÁHOU**



Poměr jednotlivých složek pro osoby bez nadváhy (**K UDRŽENÍ HMOTNOSTI**)





## TIP NA ZDRAVOU SNÍDANI

Bílá káva (250 ml), celozrnné pečivo (50 g),  
rostlinný tuk (15 g), šunka (30 g), sýr 30 % t.v.s. (20 g),  
ředkvičky

### NUTRIČNÍ HODNOTY

**1850 kJ** (440 kcal), **22 g** bílkovin, **21 g** tuků, **40 g** sacharidů



## TIP NA ZDRAVÝ OBĚD

Kuřecí plátek na bylinkách (100 g), grilovaná zelenina (150 g),  
šťouchané brambory (150 g)

### NUTRIČNÍ HODNOTY

**2050 kJ** (490 kcal), **35 g** bílkovin, **20 g** tuků, **40 g** sacharidů

## NEZAPOMÍNEJTE NA PITNÝ REŽIM

**NE**

slazené nápoje, džusy,  
100% ovocné šťávy, pečené čaje,  
alkoholické nápoje včetně piva



**ANO**

minerální vody,  
voda s citrónem,  
stolní či pramenité vody,  
čaje (černý, zelený, ovocný, bylinkový)

## RADA

- Plnohodnotné jídlo nemusí být vždy jen vařené. Například libové vepřové výpečky se špenátem a knedlíkem lze zaměnit za obloženou celozrnnou bagetu se šunkou od kosti nebo tvrdým sýrem a zeleninou.
- Potřebujete-li snížit hmotnost nebo máte-li vyšší glykemii před jídlem, uberte přílohu a nahraďte ji zeleninou.

## 3. KROK KDY jíte?

### JEZTE PRAVIDELNĚ

Optimální je jíst 3-5x denně s pravidelnými intervaly mezi jednotlivými jídly.

#### RADA

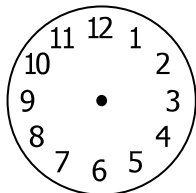
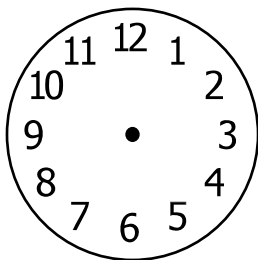
- Nevynechávejte hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře).
- Na svačiny lze zařadit ovoce, méně tučné mléčné výrobky nebo jen zeleninu.
- V případě nadváhy, nebo pokud vám přetrvává vyšší glykemie, vynechejte svačiny nebo zvolte pouze zeleninu.
- Večeřte nejpozději 2-3 hodiny před spaním.

### ÚKOL PRO VÁS

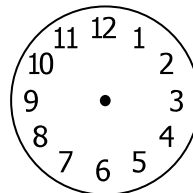
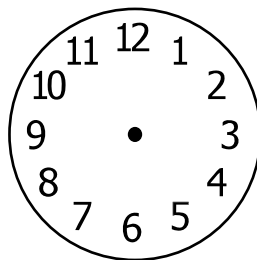
#### JAKÝ JE VÁŠ JÍDELNÍ REŽIM?

Zamyslete se a zkuste jej upravit podle doporučení. Do modelu hodin si ZAPIŠTE časy jednotlivých jídel.

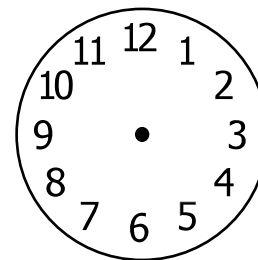
#### SNÍDANĚ



#### OBĚD



#### VEČEŘE



## 4. KROK JAKÉ potraviny JÍST a jaké OMEZIT? - 7 -

Při sestavování jídelníčku byste měli vědět...

### 1/ KTERÉ POTRAVINY OBSAHUJÍ SACHARIDY A JAK OVLIVŇUJÍ GLYKEMII.

**JEDNODUCHÉ** sacharidy. **RYCHLE** zvyšují glykemii. Omezujte jejich příjem!

#### SLADKOSTI

cukr,  
med, džem,  
sušenky,  
moučníky,  
čokoláda,  
zmrzlina

#### TEKUTÉ ML. VÝROBKY

mléko,  
keřřr, podmáslř  
1 porce 0,2 dl  
Jogurt 150 ml

#### OVOCE

1-2 kusy  
za den

#### RADA

- Preferujte ovoce a tekuté mléčné výrobky v doporučeném množství (obsahují vysoký podíl vlákniny, vitamínů, vápníku a jiných minerálních látek).

**SLOŽENÉ** sacharidy/přilohy. **POZVOLNA** zvyšují glykemii.

Zařazujte je k hlavním jídlům a konzumujte v doporučeném množství.

#### PŘÍLOHY

obiloviny,  
brambory,  
bramborová kaše,  
těstoviny,  
knedlíky,  
ryže

#### PEČIVO

chléb,  
rohlíky,  
celozrnné výrobky,  
veka

#### LUŠTĚNINY

čočka,  
hrách,  
fazole,  
cizrna,  
sója

#### RADA

- Zařazujte do jídelníčku ryby (vhodné složení tuků).
- Přidávejte do jídelníčku luštěniny ve formě pomazánek, polévek nebo hlavních jídel (zpomalují vzestup glykemie po jídle).
- **Nezařazujte** Dřa výrobky (vysoký obsah tuků).

### 2/ KTERÉ POTRAVINY NEOBSAHUJÍ SACHARIDY

**BÍLKOVINY** – vybírejte méně tučné druhy (libová masa, drůbež, nemleté uzeniny (s obsahem 95 % masa), ryby, vejce, sýry do 30 % t.v s., tvaroh do 1,5 % t.)

**TUKY** – mají vysokou energetickou hodnotu. Při nadváze omezujte jejich příjem!

**ZELENINA (VLÁKNINA)** – zpomaluje vzestup glykemie a navozuje pocit sytosti.

Doporučujeme ji zařazovat do všech hlavních jídel.

## 5. KROK JAK nakupovat?

PRAVDOU JE, ŽE SE V RODINĚ NEDĚDÍ POUZE GENY, ALE I ŽIVOTNÍ STYL – RŮZNÉ ZVYKY, JAK TRÁVIT VOLNÝ ČAS A JAK NAKUPOVAT A VAŘIT.

Co dobrého v rodině včas zavedete a naučíte i své děti, se vám stonásobně vrátí.

### TIPY PRO NAKUPOVÁNÍ:

- Naplánujte si jídelníček.
- Sepište si seznam potravin.
- Při nákupu sledujte složení potravin (obsah energie, sacharidů, tuků).
- Noste u sebe lupu nebo brýle.



### RADA

- Chodte nakupovat sytí.
- Nepodléhejte slevovým akcím.
- Pamatujte, že kvantita nemusí být kvalita.
- Nenakupujte potraviny do zásoby.

### PRO ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ NENÍ DŮLEŽITÝ POUZE VÝBĚR A NÁKUP POTRAVIN, ALE I SAMOTNÁ TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA.

Nevhodnou přípravou se může energetická hodnota pokrmu až ZTROJNÁSOBIT!

#### NEVHODNÉ ÚPRAVY

- Úprava za použití většího množství tuku
- Grilování s použitím velkého množství tuku a přímého ohně
- Konfitování



#### NUTRIČNÍ HODNOTY

smažený kuřecí řízek, hranolky  
ENERGIE: **5424 kJ**, TUKY: **52 g**

#### VHODNÉ ÚPRAVY

- Vaření
- Úprava v alobalu a pečicím sáčku
- Dušení
- Pečení
- Úprava v páře
- Blanšírování
- Grilování bez tuku



#### NUTRIČNÍ HODNOTY

pečené kuřecí prso, brambory  
ENERGIE: **1670 kJ**, TUKY: **11 g**

### RADA

- Snažte se pokrmy připravovat jednoduchými a rychlými úpravami s co možná nejmenším množstvím tuku.
- Pečivo potřete velmi tenkou vrstvou tuku nebo raději ochuceným tvarohem nebo sýrem.
- Na zlepšení chuti pokrmů používejte bylinky nebo jednodruhové koření.
- Přílohy příliš nerozvařujte. Rychleji vám ovlivní vzestup glykemie.
- Při pečení sladkých pokrmů využijte jako náhradu cukru přírodní nízkokalorická sladidla například stevii, čekankový sirup.
- Vyvarujte se zahušťovaným pokrmům. Omáčky nezahušťujte moukou, pouze přidejte kořenovou zeleninu a rozmixujte.

# 7. KROK JAK SI OVĚŘÍTE výsledky svého snažení?

## 1. KONTROLUJTE SI GLYKEMIE

Pravidelnou kontrolou glykemií si ověříte, zdali je váš stravovací režim správný a máte diabetes pod kontrolou.

KOLIKRÁT a KDY SE MĚŘIT vám doporučí lékař nebo edukační sestra.



### RADA

- K ověření vlivu jídla měřte glykemie před jídlem a 2 hodiny po jídle (glykemie 2 hodiny po jídle by vám neměla stoupnout o více než 3 mmol/l).

MÁTE-LI GLYKEMII PŘED JÍDLEM VYŠŠÍ:

- uberte sacharidové přílohy

MÁTE-LI GLYKEMII PO JÍDLE VYŠŠÍ:

- hýbejte se (například svižná procházka)
- vynechte svačinu nebo si vezměte jen zeleninu

## 2. KONTROLUJTE SI PRAVIDELNĚ HMOTNOST

Při zvyšování hmotnosti dochází ke snížené citlivosti tkání na inzulín, následně k vzestupu glykemie a zhoršení kompenzace diabetu. Optimální hmotnost posuzujeme podle indexu tělesné hmotnosti (BMI).

### OVĚŘTE SI VAŠE BMI



hmotnost (kg) / výška<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)

### PRAVIDELNĚ SE VAŽTE

Nejlépe 1x týdně ráno



### ZMĚŘTE SI OBVOD PASU

Riziko zdravotních komplikací se zvyšuje při obvodu pasu:  
u mužů nad 102 cm  
u žen nad 88 cm



## RADA

- Při redukční dietě je vhodné si stanovit reálný cíl, nesnažit se ihned o hmotnost ideální, ale o tzv. „rozumnou hmotnost“, kterou budete schopen/na dosáhnout a udržet si ji.
- Snižujte hmotnost pozvolna, ideálně 1 kg/měsíc, předejdete tak JOJO efektu.

### 3. PRAVIDELNĚ SE HÝBEJTE

Pohyb je příznivý nejen ke kompenzaci diabetu, ale rovněž přispívá ke zlepšení kondice a nálady. Volte proto takový pohyb, který vás bude zároveň i bavit. S výběrem vhodné aktivity vám pomůže lékař nebo edukační sestra.



## RADA

- **Cvičte denně minimálně 30 minut.** Vhodná je svižná chůze, plavání, kolo...
- **Zátěž a intenzitu zvyšujte postupně tak, abyste byl/a schopen/na mluvit v krátkých větách.**
- **Pomocníkem může být krokoměr, sporttester, hole Nordic walking.**
- **Před i po pohybové aktivitě si zkontrolujte glykemii.**
- **Pokud se léčíte inzulínem nebo některými druhy antidiabetik, mějte u sebe vždy vhodné „jednoduché“ sacharidy pro případ hypoglykemie** (sladké pití: nejlépe 100% džus, hroznový cukr, tekutý cukr).
- **Nezapomeňte na pitný režim a vhodnou obuv** (větší náchylnost ke vzniku otlaků a defektů).

„Základem úspěšné diety a kompenzace diabetu vůbec je častá a pravidelná monitorace klíčových metabolických parametrů. S řadou přístrojů Wellion® je to snadné i v domácích podmínkách.“



# ZAZNAMENEJTE SI SVÉ POKROKY!

ZA SVÉ ÚSPĚCHY SE  
ODMĚŇTE.

DATUM - HMOTNOST - OBVOD PASU

DATUM - HMOTNOST - OBVOD PASU

DATUM - HMOTNOST - OBVOD PASU

## CO DALŠÍHO POZITIVNÍHO VÁM PŘINESLA DO ŽIVOTA ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU?



Komplexní odborně vedený selfmonitoring diety, pohybových aktivit, naměřených glykemií a wellness parametrů najdete také na webu, na adrese [www.nutridata.cz](http://www.nutridata.cz).

## JAK NA DIETU U OSOB S DIABETEM 2.TYPU ANEB ŽIVOTNÍ STYL JE VOLBA

Projekt: Sekce sester ČDS

Autorský kolektiv: Bc. Renáta Řihánková, Mgr. Jana Eliášová, Bc. Romana Fatková, DiS., Marek Hanza, DiS., PhDr. Pavla Kudlová, PhD., Bc. Kateřina Čechová

Ilustrace: Martina Trefilová

Odborný garant: prof. MUDr. Zdeněk Rušavý, Ph.D.

Recenze: Jitka Andrášková

Grafická úprava: Dana Křiváčková

Autoři fotografií: Mgr. Jana Eliášová, Marek Hanza, DiS.

Jazyková úprava: Mgr. Dana Klimešová

Vydalo Nakladatelství Dana Křiváčková - DARDA, 2018

ISBN 978-80-906041-3-1



Hlavní partner  
**elekt**  
Elekt - a MED TRUST company

Brožuru podpořily společnosti

**AstraZeneca**



**nutridata**  
poradíme vám poraďte, co jíst