



Zásady správnej výživy pri diabetes mellitus II. typu

Čo je to diabetes a prečo je výživa dôležitá?

Diabetes mellitus (cukrovka) je chronické ochorenie, pri ktorom telo nevie správne regulovať hladinu krvného cukru (glukózy). Glukóza v krvi je palivo pre bunky. K tomu, aby sa glukóza dostala do buniek, je potrebný inzulín (hormón, ktorý prenáša glukózu do buniek).

Základný problém je nedostatočné pôsobenie inzulínu, buď ho telo nevyrába dost, alebo bunky naň nereagujú.

Správna výživa je pri diabete kľúčová, pretože pomáha udržiavať stabilnú hladinu cukru v krvi (glykémii), predchádza komplikáciám a môže znížiť potrebu liekov, či dokonca prispieť k zníženiu hmotnosti.

Čo je sacharidová jednotka a glykemický index?

Základnou mernou jednotkou v diabetickej diéte je tzv. sacharidová jednotka (SJ). Jedna SJ je 10g sacharidov a slúži na zjednodušenie výpočtu jedálnička. Pacienti s DM II. typu majú prevažne aj nadváhu, preto je množstvo sacharidových jednotiek maximálne 18. Dôležité však je, že denný sacharidový príjem, aj to, ako si SJ, rozložiť na celý deň, určuje lekár.

Glykemický index (GI) je hodnota na stupnici od 0-100, ktorá ukazuje, ako rýchlo potraviny obsahujúce sacharidy zvyšujú hladinu cukru (glukózy) v krvi. Čím viac zjeme potravín s obsahom cukru, tým rýchlejšie vystúpi glykemická krivka. Nižší glykemický index majú napríklad celozrnné obilniny, fazuľa a zelenina. Vyšší glykemický index majú biele pečivo, sladkosti, ryža a zemiaky. Pestrá a vyvážená strava, teda kombinácia sacharidov s bielkovinami a tukmi, zabraňuje prudkým výkyvom glykémie. Vhodné je zaradenie potravín s vyšším obsahom vlákniny, a to hlavne zeleniny, kedy nastáva pomalšie a rovnomernejšie vstrebávanie živín a ovplyvnenie hladiny glykémie. Potrebné je obmedziť potraviny s vysokým glykemickým indexom.

Praktické rady v stravovaní

- zamerajte sa na rovnaké jedlá v pravidelných časoch, pomáha to stabilizovať hladinu cukru
- jedzte pravidelne a menšie množstvá - 3 hlavné jedlá a 2 menšie jedlá denne
- kontrolujte príjem sacharidov, nie je nutné ich úplne vynechať, ale vedieť ich množstvo a typ
- preferujte komplexné sacharidy (celé zrná, strukoviny), nie rýchlo stráviteľné cukry a spracované produkty
- jedzte veľa zeleniny, celozrnné obilniny, strukoviny. Vysoký obsah vlákniny spomaľuje vstrebávanie cukru.
- vyhýbajte sa sladeným nápojom, sladeným džúsom a sladkostiam
- v prípade chuti na sladké si vyberajte celé ovocie namiesto sladkých džúsov
- opatrne s alkoholom: nikdy nepite alkohol na prázdny žalúdok, počas pitia sa občerstvite napríklad orechmi alebo syrom, vyhnite sa sladkým miešaným nápojom a hlavne si stanovte limit – ženy maximálne 1 drink, muži maximálne 2 alkoholické nápoje
- začnite s tzv. „tanierovou metódou“: polovica taniera neškrobová zelenina (napr. listová zelenina, brokolica, paprika, paradajky), štvrtina bielkoviny (chudé mäso, ryba, tofu, vajce, strukoviny) a štvrtina škrobové prílohy/sacharidy (zemiaky, kukurica, chlieb) a k tomu malé množstvo zdravého tuku (1-2 lyžičky oleja, avokádo, malá hrst orechov).

Príklady „Tanierovej metódy“:



Odporúčané a nevhodné potraviny

Odporúčané:

- celozrnné obilniny, strukoviny, zelenina,
- ovocie (v primeranom množstve)
- chudé mäso, ryby, vajcia, mliečne výrobky
- rastlinné oleje, orechy, semenka
voda, nesladené čaje a minerálky

Obmedziť alebo vyhnúť sa:

- sladké nápoje, koláče, cukrovinky
- biely chlieb, pečivo z bielej múky
- tučné a vyprážané jedlá
- ovocie- sladké druhy, prezreté, sušené -
a kandizované ovocie, lekvár, džem

Polievky

Polievky zasýtia, sú plné živín a vlákniny a majú nízky glykemický index. Najvhodnejšie sú nezahustené polievky. Základom má byť zelenina, strukoviny a chudé mäso. Pridaním napríklad celozrnnnej ryže či cestovín môžeme zvýšiť nutričnú hodnotu polievky. Snažte sa dodržiavať primeranú veľkosť porcie (200-300 ml). Aj zdravá polievka môže prispieť k zvýšeniu glykémie, ak sa zje príliš veľké množstvo.

Hlavné pokrmy

Hlavné jedlo by malo byť vyvážené, bohaté na vlákninu, bielkoviny a zdravé tuky, s kontrolovaným množstvom sacharidov (z celozrnných produktov, zeleniny, strukovín a ovocia) a s nízkym obsahom jednoduchých cukrov, aby sa stabilizovala hladina krvného cukru. Dôležité je jesť menšie porcie a dodržiavať pravidelnosť stravovania.

Mäso a mäsové pokrmy: odporúčame mäso hovädzie, chudé bravčové, kuracie, morčacie prsia, morčacie stehno bez kože, domáci králik, rybie filé, pstruh, kapor, treska, losos, jahňacie, domáci holub, zverina. Z technologickej úpravy používame: varenie, dusenie, opekanie, pečenie. Vhodná je aj príprava jedál v teplovzdušných fritézach – výhodou je varenie s minimom oleja. Z mäsových výrobkov uprednostňujeme tie s vyšším podielom mäsa.

Prílohy: pamätajte na **tzv. tanierovú metódu** – iba ¼ taniera tvorí príloha - napríklad varené alebo pečené zemiaky, zemiaková kaša (pozor na vyšší GI), ryža (pozor na vyšší GI), cestoviny (vhodné sú celozrnné), knedle (výnimočne v množstve max 2- 3 ks), zeleninové prílohy (je to vláknina, ktorá zasýti)

Omáčky a prívarky:

Zaraďujeme ich do jedálneho lístka sporadicky, ale vyžaduje si to úpravu: nezahusťujeme bielou múkou, namiesto toho môžeme použiť prepasírovanú zeleninu, zemiaky, celozrnnú múku alebo vložky. Vhodné sú prívarky a omáčky s obsahom zeleniny, napríklad tekvicový, kelový alebo špenátový prívarok, paradajková omáčka a pod.

Mlieko a mliečne výrobky: uprednostňujú sa s nižším obsahom tuku, do sacharidových jednotiek sa zarátaava mlieko a tekuté mliečne výrobky

Tuky: maslo, rastlinné maslo, jednodruhové oleje (repkový, slnečnicový, olivový)

Zelenina: vhodná je hlavne neškrubová zelenina s nízkym glykemickým i dexom (napr. kel, špenát, šaláty, brokolica, karfiol, uhorky, paprika, cuketa)

POZOR: menej často jesť pre vyšší obsah sacharidov - mrkva, červená repa, zelený hrášok, kukurica, červený melón, žltý melón

Ovocie: konzumovať v rozumnom množstve (max. 100 -150g denne), zamerajte sa na ovocie s nízkym GI, vyhýbajte sa sušenému ovociu (obsah je koncentrovaný cukor, je zradné a ľahko sa ho zje viac)

- ovocie, pri ktorom je pomalší nárast glykémie - jablká, bobulové ovocie, grapefruit, kivi, hrušky, čerešne, slivky
- ovocie, ktoré treba konzumovať s mierou – banány (odporúča sa menej zrelý banán), hrozno, mango, ananás

Nápoje: nesladené, všetky druhy čajov, bylinkové čaje, sóda, minerálne vody

Pohyb a životný štýl

Pravidelná fyzická aktivita

Základom prevencie je aspoň **30 minút stredne intenzívneho pohybu denne**. Ideálnou voľbou je aerobná aktivita, ako napríklad:

- rýchla chôdza,
- cyklistika,
- plávanie.

Stravovanie diabetika je o vyváženom jedálnom lístku, ktorý sa skladá z chudých bielkovín (mäso, mlieko, mliečne výrobky), celozrnných výrobkov, zdravých tukov a z veľa zeleniny. Dôraz sa kladie na pravidelnosť stravovania, veľkosť porcie a na glykemický index potravín. Dôležité je jesť do polosýta a nezabúdať na pitný režim. Strava diabetika je nie o zákazoch, ale o uvedomenom výbere a rovnováhe, aby ste mohli žiť plnohodnotný život.