

STRAVOVACÍ REŽIM DIABETIKA 2. TYPU

1900 kcal

21 SJ



Stravovanie diabetika 2. typu, pri miernej nadváhe.

- liečba: diéta a tabletky (antidiabetiká)
- energetická hodnota celodennej stravy cca 1900 kcal

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

Stručný návod na dosiahnutie vytýčeného cieľa:

Odporúčame:

- jest' pravidelne, primerané porcie jedla podľa celodenného rozpisu stravy 6 krát denne
- energetický príjem z jedla zabezpečiť vhodným výberom potravín s nižšou energetickou hodnotou
- dodržať pravidelný pitný režim, piť neenergetické nápoje s nízkym obsahom sodíka (Na).

Dôvod: Sol viaže vodu v tele.

- Odporúčaný denný príjem tekutín približne 1,5 až 2,5 l.
- stravu len mierne soliť
 - zo stravy vylúčiť rýchle sacharidové potraviny (nesladíť, nejест' múčniky a sladkosti, výrobky z jemne vymletej múky, biele pečivo).

- Dôvod:** po týchto potravinách sa glykémia zvyšuje rýchlejšie ako po potravinách s nízkym glykemickej indexom (zelenina, ovocie, strukoviny, celozrnné potraviny)
- pravidelne konzumovať zeleninu. Vhodná je zelenina v surovom stave ale aj tepelne upravená, napríklad varením alebo dusením.

- obmedziť tuky (slaninu, bravčovú mast', mastné mäso, vnútornosti, syry s vyšším obsahom tuku, smotanu, smotanové jogurty)

- Dôvod:** tuky majú najvyššiu energetickú hodnotu zo všetkých základných živín. Tuky živočíšneho pôvodu obsahujú cholesterol.

- zvýšiť energetický výdaj pohybom
- pravidelne kontrolovať krvku telesnej hmotnosti
- nefajčiť a nepiť alkoholické nápoje
- pokrmy pripravovať jednoduchou technológiou: dusením, varením, grilovaním a pečením s minimálnym obsahom tuku. (Len občas vyprážať).

Rámcový rozpis stravy s obsahom 1900 kcal**Raňajky:**

- biela káva, pohár mlieka alebo kakao bez cukru

- 2 ks grahamový rožok alebo 80 g chleba
- porcia bielkovinovej potraviny, t.j. saláma, šunka, párok alebo 50 g nízkotučného syra
- paradajka, paprika alebo iná zelenina

Desiata, olovrant a 2. večera:

(na výber 1 z nasledovných možností)

- zelenina
- 1 jablko, 1 pomaranč alebo 1/2 grapefruitu
- 1/2 grahamového rožka alebo krajček chleba (20 g)

Ďalšia ponuka:

(na výber 1 z nasledovných možností)

- grahamový rožok s rastlinným maslom a zeleninou
- nízkotučný jogurt s dvomi PL nasucho oprážených vločiek. Ovsenie vločky preosejeme a 2 PL oprážime na teflonovej panvici bez tuku. Po vychladnutí zmiešame s bielym jogurtom.
- pohár mlieka a chlieb (20 g) alebo 1/2 grahamového rožka

Obed:

Polievka

- nemastný vývar so zeleninou a závarkou
- 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
- porcia zeleniny
- priloha: napr. 6 PL varených zemiakov (200 g) alebo 6 PL dusenej ryže alebo varených cestovín (130 g). Vhodnou prílohou je aj strukovina, napr. varená fazuľa, šošovica alebo hrach. Obmedzíme pokrmy, na prípravu ktorých bola použitá smotana.

Večera:

- porcia chudého mäsa alebo ryby (80 g)
- priloha: 5 PL varených zemiakov alebo 5 PL dusenej ryže alebo varených cestovín
- veľká porcia zeleniny - kapustový, paprikový, paradajkový šalát, varený karfiol, brokolica, kel,
- malá porcia dia oblátky alebo porcia ovocia alebo bezmäsiatá večera, napr. zeleninový karbonátok alebo zeleninový puding, 6 PL varených zemiakov, obloha zo zeleniny (mrkvka, cvikla, uhorka).

Diabetik, ktorý je liečený len diétou alebo diétou a tabuľkami, nemusí ale môže počítať sacharidové jednotky (SJ) v jedle. Ten, kto sa naučil počítať SJ v jedle, môže si zapakovať svoje znalosti o sacharidových potravinách, ktoré sa počítajú do obsahu SJ v jedle a glykému zvyšujú a tie, ktoré je možné voľne konzumovať, lebo priamo glykému neovplyvňujú. Číselný údaj v zátvorke určuje počet SJ v danej porcii jedla v jedálnom lístku. Keď sa nepodaří dosiahnuť uspokojivé glykémie liečbou diétou alebo pomocou tabletiek, potom nasleduje liečba inzulínom, pri ktorej je počítanie SJ v jedle nevyhnutou súčasťou liečby.

Obrazová príloha vám pomôže pri realizácii teoretickej časti a rámcový rozpis stravy premieňa na konkrétnie potrmy a tak pomáha zvládnúť vytýčený cieľ.

Je to príklad, ako sa môže diabetik stravovať a glykému si udržať pod kontrolou.

*PL = polievková lyžica

PONDELOK

Raňajky

Pohár mlieka (1 SJ), 2 grahamové rožky (4 SJ), šunkový tanierik, zelenina - paprika

Desiata • chlieb s rastlinným tukom (2 SJ), zelenina - paradajky



Obed

Polievka mrkvová so závarkou (1 SJ), dusené mäsové kocky na červenej paprike (0,5 SJ), zemiaky 5 PL (160 g) (2,5 SJ), zelenina - mrkvový šalát (1 SJ)

Olovrant • Jahody (160 g) (1 SJ), šunkový chlieb (1 SJ), zelenina - paprika



Večera

Bravčový plátok na rasci (0,5 SJ), dusená tarhoňa 7 PL (150 g) (3,5 SJ), obloha zo zeleniny (0,5 SJ)

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



UTOROK

Raňajky

Biela káva (1 SJ), celozrnný chlieb 4 ks (100 g) (4 SJ), salámový nárez (50 g), rastlinný tuk, zelenina - paradajka a paprika
Desiata • Ovocie - grapefruit (2 SJ)



Obed

Polievka zeleninová (0,5 SJ), plnený kapustový list v paradajkovej kapuste (1+0,5 SJ), varené zemiaky 6 PL (200 g)

Olovrant • Chlieb (2 SJ), rastlinný tuk, zelenina - paprika



Večera

Dusené mäso na cibuli (0 SJ) (šťava nie je zahustená múkou), tarhoňa 6 PL (180 g) (3 SJ), mrkvový šalát s pomerančom (2 SJ) **2. večera:** pohár mlieka (1 SJ), chlieb 20 g (1 SJ)



STREDA

Raňajky

Kakao bez cukru (1 SJ), celozrnný chlieb (100 g) (4 SJ), strúhaný syr (50 g), rastlinný tuk, zelenina - paradajky

Desiata • Ovocie - 2 kiwi (1 SJ), ryžový chlieb (1 ks)



Obed

Polievka kelová so zemiakmi (1 SJ), chlieb 20 g (1 SJ), ryba na mlynársky spôsob (0,5 SJ), zemiaková kaša (2,5 SJ), zeleninová obloha

Olovrant • jogurt biely (1 SJ) a krajček chleba (1 SJ)



Večera

plnená paprika paradajková omáčka (2 SJ), knedľa (3 SJ)

2. večera: Ovocie - pomaranč, jablko a banán (2 SJ)



ŠTVRTOK

Raňajky

Čaj, vločková kaša s ovocím (mlieko 300 ml (1,5 SJ),
vločky 4 PL (2 SJ), ovocie (1,5 SJ)

Desiata • Šunkový rožok (2 SJ)



Obed

Polievka zeleninová s cestovinou (0,5 SJ), mäsové kocky
zaprávané so zeleninou (0,5 SJ), dusená ryža 6 PL (135 g)
(3 SJ), uhorkový šalát s mrkvou, dia keks (1 SJ)

Olovrant • Ovocie - banán (2 SJ)



Večera

Rezance (8 PL) s tvarohom (4 SJ), pohár mlieka (1 SJ)

2. večera: tmavý chlieb s rastlinným tukom (2 SJ),
zelenina - pažítka, čaj



PIATOK

Raňajky

Biela káva bez cukru (1 SJ), 2 grahamové rožky (4 SJ), bryndzová pomazánka (50 g), zelenina - cibuľka

Desiata • ovocie: jablko (180 g) (2 SJ)



Obed

Polievka špenátová (1 SJ), pečené mäso, dusená kapusta (0,5), opečené zemiaky 6 PL (200 g) (3 SJ)

Olovrant • pohár mlieka (1 SJ), chlieb 25g tmavý (1 SJ)



Večera

Cestovina (8 PL) so zeleninou a hubami (4+1), šalát z kyslej kapusty **2. večera:** jogurt (1 SJ), 20 g chleba (1 SJ)



SOBOTA

Raňajky

Pohár mlieka (200 ml) (1 SJ), chlieb (80 g) (4 SJ), salámová pomazánka (50), zelenina - paprika

Desiata • grapefruit (2 SJ)



Obed

Polievka krupicová (1 SJ), zeleninový puding (1 SJ), varené zemiaky 6 PL (200 g) (3 SJ), s petržlenovou vňaťou, zeleninový šalát (z čínskej kapusty)

Olovrant • jogurt s banánom a ovsenými vločkami (2 SJ)



Večera

Pečená ryba obložená zeleninou (1 SJ), zemiaky 6 PL (200 g) (3 SJ), zeleninový šalát (uhorkový)

2. večera: Chlieb (1 SJ) s rastlinným tukom, paradajka a paprika, ovocie (nektarinka) (1 SJ)



NEDEĽA

Raňajky

Kakao bez cukru (1 SJ), 2 grahamové rožky (4 SJ), krájaný Tofu syr, zelenina - paradajky

Desiata • Biely jogurt (1 SJ), chlieb (20 g) (1 SJ)



Obed

Polievka hovädzia s cestovinou (1 SJ), vysmážaný rezeň (80 g) (1 SJ), zemiaky 6 PL (200 g) (3 SJ), zeleninový šalát - paradajkový šalát

Olovrant • Ovocie - jablko (2 SJ)



Večera

Sójové kocky na zelenej fazuľke (0,5 + 0,5 SJ), zemiaky (3 SJ)

2. večera: Ovocie - grapefruit (2 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					