magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 22. 11. 2016 | Mgr. Jitka Laštovičková

Diabetická dieta - I.díl

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Diabeticka-dieta---I.dil__s10012x10100.html

Diabetes mellitus, neboli cukrovka, patří mezi metabolická onemocnění. Dochází ke změně metabolismu sacharidů, bílkovin i tuků. V léčbě cukrovky se významně uplatňují nejen léky, ale také úprava životního stylu – správné nastavení stravy a také pohybových aktivit. Dieta je při diabetu velmi důležitá. Nelze její efekt pominout, nebo jej jinak “vykompenzovat”.

DIABETES

Zdroj: Ilustrační foto ze Shutterstock

Cukrovka - nejen jeden typ

Cukrovka není jen jedna, ale existuje více typů - diabetes I. typu, diabetes II. typu, těhotenská cukrovka - a **přestože se v řadě rysů shodují, v jiných**

jsou odlišné. Pacient s cukrovkou 1. typu je vždy léčen inzulínem /podávání prostřednictvím inzulinové pumpy nebo inzulinových per/, obvykle nemá problém s nadváhou či obezitou, a tak nemusí omezovat příjem energie. **V případě cukrovky 2. typu je nadváha či obezita častá - snížení hmotnosti je tak součástí léčby, pacient může být léčen inzulínem, ale i jinými typy léků.** Těhotenská cukrovka /gestační diabetes/ se objevuje u žen s dispozicí k této nemoci v době těhotenství - dieta při těhotenské cukrovce se od stravy při diabetu I. a II. typu poměrně významně liší, v rámci našeho článku se jí však zabývat nebudeme

Cílem léčby je udržení správné kompenzace hladiny cukru v krvi

("dlouhodobá" glykémie zjišťovaná stanovením hladiny glykovaného hemoglobinu), předcházení výrazným výkyvům hladiny cukru v krvi v průběhu dne (aktuální glykémie - stanovení hladiny glukózy v krvi). **Hladinu cukru v krvi ovlivňuje složení pokrmu i jeho porce** (druh a množství sacharidů), časové rozložení příjmu stravy - příjem sacharidů hladinu cukru v krvi zvyšuje. Kromě stravy ovlivňuje hladinu cukru v krvi také pohyb - **při pohybu se cukr spotřebovává, hladina cukru v krvi klesá**. Proto je potřeba společně se stravou posuzovat i běžný denní a pohybový režim.

Klíčové je správné složení stravy

Úprava příjmu sacharidů, pravidelné rozložení jídel i porcí sacharidů během dne, výběr vhodných potravin a jejich kombinace, odměřování porcí. U pacientů léčených inzulínem, nebo léky, které mohou způsobit výrazný pokles hladiny cukru v krvi, je nutná také pravidelná kontrola hodnot hladiny cukru v krvi s pomocí speciálního přístroje - glukometru.

Základ diabetické diety - pravidelnost v jídle a správné “zacházení” se sacharidy

Základem stravy jsou tři hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) s odměřenou porcí zdroje sacharidů, dále dopolední a odpolední svačina a druhá večeře s menší odměřenou porcí sacharidů. Rozhodně je třeba nevynechávat jídla během dne, **pauza mezi jídly by měla činit přibližně 3 hodiny.** Hladovění je pro diabetiky nebezpečné - a protože aktivitami se cukr spotřebovává, je nutné příjem stravy nastavit i s ohledem na denní aktivity a cvičení.

Režim příjmu denních jídel se odvíjí od nastavení léčby pacienta - u diabetiků prvního typu je nastavení jiné než u diabetiků druhého typu.

Zjednodušeně můžeme říci, že dělíme sacharidy na jednoduché (rychle vstřebatelné) a složité (pomalu vstřebatelné). Jednoduché sacharidy naše tělo nemusí složitěji štěpit, proto se velmi rychle vstřebají - hladina cukru v krvi se tak poměrně rychle zvýší. Zdrojem těchto sacharidů je například cukr, med, sirupy, ovoce a ovocné šťávy, džusy či freshe, mléčné produkty, slazené nápoje a sladkosti. Často zapomínáme na to, že i mléko a mléčné produkty obsahují v malém množství jednodušší sacharidy – mléčný cukr – laktózu.

Složité sacharidy je třeba před vstřebáním nejprve zpracovat - rozštěpit – tělo na nich tedy nejprve “pracuje” a jak jsou postupně štěpeny, tak jsou postupně i vstřebávány. Hladina cukru v krvi pak neroste tak rychle. Zdrojem těchto sacharidů jsou brambory, luštěniny, obiloviny a výrobky z nich - ovesné vločky, pečivo, těstoviny, rýže, dále také pohanka, quinoa, amarant, jáhly, aj.

Hlavní jídlo by vždy mělo obsahovat zdroj složitých sacharidů

Porci je však třeba odměřit, aby příjem sacharidů v daném pokrmu nebyl příliš nízký, či příliš vysoký. Na zdroje jednoduchých sacharidů by měli být diabetici opatrní a jejich příjem by měli řídit opatrně - s ohledem na jejich rychlý vliv na hladinu glykémie.

S výhodou je také vybírat zdroje složitých sacharidů s vyšším obsahem vlákniny, kterou náš organismus neumí využít - **vláknina zmírňuje vzestup glykémie po jídle. Vhodné je celozrnné mouka a pečivo, celozrnné těstoviny, pohanka, jáhly, luštěniny, ovesné vločky, rýže natural, aj.**

Ovoce je vhodné zařazovat uměřeně

1-2 porce denně, preferovat typy s nižším obsahem jednoduchých sacharidů - např. citrusové plody, lesní plody, nektarinky, aj.. Vyšší obsah jednoduchých sacharidů mají např. broskve, žlutý meloun, hroznové víno. Čím je ovoce zralejší (či dokonce přezrálé, tím více jednoduchých sacharidů obsahuje. **Lépe než ovocné šťávy či freshe je zařazovat čerstvé ovoce bez úpravy**).

Jak se diety u diabetu I. a II. typu liší? Je potřeba omezovat příjem energie či tuků? Co dělat, když je hladina cukru v krvi příliš nízká? Odpověď nejen na tyto otázky najdete v další části článku o diabetické dietě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz