magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 16. 1. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Diabetická dieta – II. díl

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Diabeticka-dieta---II.-dil__s10012x10151.html

V prvním díle článku jsme si vysvětlili, že cukrovka není jen jedna a liší se i způsob její léčby. Nastínili jsme také základní pravidla diabetické diety, která platí pro oba typy cukrovky. V druhém díle článku se podíváme detailněji na to, jak se diety u diabetu I. a II. typu liší, zda je potřeba omezovat příjem energie či tuků a co dělat, když je hladina cukru v krvi příliš nízká.

Diabetes

Zdroj: Diabetes ze Shutterstock

Cukrovka a počet denních jídel

Diabetici 1. typu jsou vždy léčeni inzulínem a riziko výskytu nízké hladiny cukru v krvi (hypoglykémie) je v jejich případě vyšší. Zcela

klíčová je tedy pravidelná strava - dle režimu podávání inzulínu. Obvykle to bývá 3-5 jídel denně a také druhá večeře. Diabetik 2. typu nemusí vždy nutně potřebovat pět jídel denně a druhou večeři - pokud dříve jedl jen třikrát denně, může při zařazení svačin a druhé večeře dokonce přibývat na váze, což by bylo nežádoucí. Záleží však i na lécích, které užívá. **Pokud obézní diabetik redukuje hmotnost, musí být hodně trpělivý - ve srovnání se zdravým člověkem hubne pomaleji.**

Příjem energie a tuků

Diabetici 1. typu obvykle nemívají potíže s nadváhou či obezitou, a tedy nepotřebují snižovat příjem energie. **Diabetiky 2. typu trápí často nadváha či přímo obezita - je tedy žádoucí, aby omezili příjem energie a to i energie přijaté v podobě tuků - ty totiž obsahují ze všech živin nejvíce energie.** Ve srovnání s dietou při diabetu 1. typu tak je celkový energetický příjem i jednotlivé porce jídla menší. Všichni diabetici by se - ostatně i jako zdravá populace - měli vyvarovat vyššího příjmu nasycených mastných kyselin a transmastných kyselin. Více by měli přijímat omega 3 nenasycených mastných kyselin (tučnější mořské ryby, mandle a vlašské ořechy, lněný či řepkový olej, aj.).

Co dělat při hypoglykémii?

Hypoglykémie je označení pro nízkou hladinu cukru v krvi - když je hodnota glykémie nižší než 3,2 mmol/l. Hypoglykémie se může projevit třesem prstů, závratěmi, bolestí hlavy, brněním jazyka nebo změnou chování. Ne vždy hned člověka napadne, že se jedná o potíže v důsledku hypoglykémie. Proto pokud se necítíte dobře, raději si změřte hladinu cukru v krvi glukometrem.

Vždy mějte při sobě pro případ potřeby tablety s hroznovým cukrem, sladký nápoj (obsahující cukr nebo glukózo-fruktózový sirup) nebo ovocný džus. Když naměříte nízkou hladinu cukru v krvi, snězte několik tablet hroznového cukru (3-4 ks) nebo vypijte cca 2-3 dcl sladkého nápoje či džusu. Nekonzumujte při hypoglykémii čokoládu – je sice sladká, ale pro vysoký obsah tuku zvyšuje hladinu cukru v krvi příliš pomalu.
Po 10-15 minutách znovu změřte hladinu glykémie, pokud je hodnota stále nižší, snězte také malou porci pečiva – např. 40 g chleba nebo knäckebrotu nebo také ovesné vločky. Pokud vás po prodělané hypoglykemii čeká nějaká pohybová aktivita, je vhodná častější kontrola hladiny cukru v krvi.

Jak hypoglykémii předcházet?

Nevynechávejte jednotlivá denní jídla, jezte pravidelně a hlídejte dobu uplynulou od posledního jídla. Naučte se také správně odměřovat dávku sacharidů pro porci pokrmu - odhad získáte pravidelným vážením, mohou pomoci také tabulky uvádějící množství sacharidů v jednotlivých potravinách.

Počítejte také s tím, že hladinu cukru v krvi snižuje pohybová aktivita

Čeká-li vás více pohybu, je potřeba buď zvýšit příjem sacharidů, nebo snížit dávku aplikovaného inzulínu. Diabetici by se měli vyvarovat konzumace alkoholu – pokud si chcete alkohol dopřát, vhodné je omezit konzumaci na max. 0,5 l piva nebo 2 dcl suchého/ polosuchého vína. **Alkohol brání ukládání zásob cukru ve formě glykogenu v játrech** - když se pak objeví hypoglykémie, nemá tak tělo rezervu, ze které hladinu cukru navýšit. **Alkohol zároveň ovlivňuje schopnost vnímat projevy nízké hladiny cukru v krvi.**

Diabetes patří mezi civilizační choroby - vzhledem k nárůstu osob s nadváhou a obezitou roste také počet osob s diabetem 2. typu. Dieta, pravidelný pohyb a redukce hmotnosti jsou základními kameny léčby diabetu 2. typu. Pro oba typy diabetu platí, že bez dodržování vhodné stravy ani nejmodernější léky k dobré kompenzaci cukrovky nepomohou.

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