magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 6. 9. 2018 | tla

I diabetik může žít sladce. Jak předcházet chuti na sladké?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/I-diabetik-muze-zit-sladce.-Jak-predchazet-chuti-na-sladke__s10012x8835.html

Máte vysoký cukr, jste diabetik! Když tuto diagnózu vyřkne lékař, první, co pacienta napadne je – už nikdy žádné sladké. Mnohý přitom prožívá pocity jako by nad ním vyřkli ten nejtěžší doživotní ortel. Jak to jen vydrží. Jak odolá nutkavému puzení nacpat si pusu dortem, dát si kus čokolády. Snad to spraví dia výrobky, chytá se „odsouzenec“ stébla.

Za diabetem druhého typu, který tvoří více než 80 procent všech diabetiků, nestojí pouhá láska k sladkému, ale obezita, a tak je třeba k této nemoci přistupovat. V každém případě, jste-li diabetik, je situace sice vážná, žádná kaše se však nejí tak horká, jak se uvaří. Sladké pro vás ještě není zcela

ztraceno, i když jisté omezení bude nevyhnutelné.

Úplně bez cukru

Mezi lidmi velmi často přetrvává názor, že s cukrovka znamená v první řadě ve stravě vyloučit běžné cukrovinky, cukr a nahradit je dia výrobky. **„Je to obrovský omyl. Problém je obezita. Hlídání celkového množství sacharidů, vynechání sladkostí je jedním ze základních doporučení redukční diety. Hlavním principem léčby je potřeba zhubnout. Pacient by měl tedy omezit nejen sacharidy, ale hlavně příjem tuků, které se v jídelníčku diabetiků vyskytují velmi často,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Předcházejte chuti na sladké

Základním pravidlem je – zajistit vyrovnanou hladinu krevního cukru, aby vás netrápil hlad. Organismus pak začne prahnout po rychlé energii a vás přepadne neutuchající chuť na sladké. **„Drtivou většinou přijímaných sacharidů by proto měly být sacharidy komplexní – vločky, celozrnné cereálie k snídani, žitný chléb, celozrnné pečivo, neloupaná rýže, celozrnné těstoviny, hodně zeleniny a v menší míře jako zdroj hlavně fruktózy ovoce,“** doporučuje dietoložka.

Vyvážený jídelníček

Už jen to, že budete jíst pravidelně dostatek kvalitních sacharidů, zajistí, že nebudete mít chutě na sladké. **„Pro posílení sytosti je ideální myslet na to, že vyvážený jídelníček by měl obsahovat kousek ovoce, u diabetiků spíše zeleniny, a to až pětkrát denně. Při redukci hmotnosti je třeba také dbát na dostatek bílkovin, opět je vhodné dát si i pětkrát denně méně tučnou bílkovinu,“** radí Karolína Hlavatá.

Vsaďte na kvalitu

Třebaže uděláme maximu, proto, aby nás nesžírala mučivá touha po sladkém, přece jen chuť na dortík nebo sušenku zcela z hlavy nevyženeme. Není to ani zapotřebí. Občas zhřešit může i diabetik, avšak s rozmyslem. Proč si třeba nedat ke kávě kostičku čokolády. Vsaďte ale před kvantitou na kvalitu. **„Když čokoládu, tak tu která má více kakaové hmoty. Nemusí to být 90 procent, ale alespoň mezi 60 až 70 procenta kakaa,“** objasňuje dietoložka.

Pozor na oplatky

Oplatkám se raději vyhýbejte. Kromě cukru v nich bývá značné množství neméně zdraví ohrožujících tuků. I při lásce k nim ale lze najít zdravější kompromis, který si může i diabetik občas dopřát. „Není důvod si nedopřát celozrnnou sušenku nebo ořechovou müsli tyčinku. Ideální jsou málo doslazované, ale z hodnotných surovin," vybírá Karolína Hlavatá.

Dortík není tabu

Ani dezerty či dortík není zcela tabu. Podle dietoložky může chuť na sladké zahnat nízkotučný tvaroh s ovocem. A co se týká dortů, vyhýbejte se těm na první pohled „umělým", na nichž šlehačka není poctivá šlehačka ale samé tužidlo, či máslovým. Když už je vhodnější dort s ovocem, tvarohem, jogurtem a podobně. **„Je mnohem lepší, dát si občas jahody s kopečkem kvalitní šlehačky, než kus medovníku,"** vysvětluje dietoložka.

Je jedno kdy, ale promyšleně

Kdy si má diabetik sladký hříšek dopřát? **„Je jedno kdy, ale je třeba myslet na udržení energetické rovnováhy. Když vím, že odpoledne jdu do**

cukrárny, tak si dám k obědu místo smetanové omáčky s těstovinami dušenou zeleninu, brambory a vařené libové maso,“ radí Karolína Hlavatá. Jednoduše si lze dát všechno, ale je třeba nad tím, co dávám do úst, přemýšlet.

Dia výrobky nic neřeší

Napadlo vás, že jednodušší než přemýšlení a plánování, kdy a kolik sladkého si dát, bude přeorientovat se na dia výrobky? Omyl. **„Principem dia výrobků je, že místo řepného cukru je v nich použito jiné sladidlo, nejčastěji fruktóza. Ta má ale stejnou energetickou hodnotu jako běžný cukr. Navíc se v posledních letech ukazuje, že dokonce přispívá k metabolickému syndromu spíše než běžný cukr. Navíc část sacharidů je nahrazena tukem. Dia výrobek je mnohdy rizikovější, než normální sušenka,“** varuje Karolína Hlavatá. A navíc mnohdy mnohem dražší, než kvalitní zdravá strava.

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