magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 1. 2013 | jra

Jak by měl správně jíst diabetik?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-by-mel-spravne-jist-diabetik__s10010x7510.html

Diabetes mellitus neboli cukrovka patří bohužel k jedné z nejrozšířenějších nemocí. Základním prvkem pro její úspěšné zvládání je strava. Jak by měla při cukrovce vypadat a jaké zásady je nutné dodržovat?

Pro cukrovku platí v podstatě všechny **zásady zdravé stravy**. Rozdělení nutričních hodnot by mělo být v poměru 55 % sacharidů, 30 % tuků a 15 % bílkovin z celkového kalorického příjmu.

Pozor je třeba dávat na všechny potraviny, které rychle zvyšují hladinu cukru v krvi.

Co ano, co ne

Stěžejní je proto vyloučit či výrazně omezit konzumaci jednoduchých sacharidů, tedy potraviny jako marmelády, slazené nápoje, bílé pečivo, oplatky apod. Naopak vhodné jsou **sacharidy ve formě škrobů**, celozrnné pečivo a luštěniny. Z nich se energie uvolňuje postupně.

A jak se to s tukem?

Pozor také na tučné mléčné výrobky, tučné maso a uzeniny a potraviny s vysokým obsahem soli. Vítané jsou zdravé, rostlinné tuky, bílé a libové maso – kuřecí, krůtí a rybí. Při jeho přípravě dejte přednost vaření či dušení a na smažení raději zapomeňte. Strava by také měla obsahovat **velké množství zeleniny**, která je zdrojem vitaminů a vlákniny. Dobrou volbou je například květák, rajčata, ředkvičky, chřest nebo salát. U ovoce je potřeba dát pozor na obsah cukru.

Důležitá není jen skladba stravy, ale také rozložení jednotlivých jídel. Diabetik by měl **jíst pravidelně 5x denně** i více, měl by se vyhnout jednorázovému přejídání a výkyvům v jídelním režimu. Strava by měla být taková, aby diabetik netloustnul ani nehubnul a měl glykemickou křivku v normě.

Pozor na dia výrobky

Zvláštní kapitolou jsou tzv. **dia výrobky**. Zde se vyplatí bedlivě studovat etikety. Ne vše, co nese označení "dia", je pro diabetiky skutečně vhodné.

Určitý výrobek sice může mít lepší skladbu cukrů - neobsahuje řepný ani hroznový cukr, často je však energeticky vydatnější a má velké množství tuku. A stabilní hmotnost, jak již víme, je jeden z pilířů úspěšného zvládání diabetu.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz