magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 6. 2016 | tla

Může jíst diabetik ovoce?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Muze-jist-diabetik-ovoce__s10010x9808.html

Právě dozrávají české jahody, následovat je budou třešně, maliny, rybíz, meruňky… V obchodech si celoročně můžeme koupit banány, pomeranče, grepy, hroznové víno. „Ovoce bychom měli denně sníst každý v několika dávkách 200 gramů," uvádějí odborníci Společností pro výživu podepsaní pod materiálem Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. Co ale diabetici. V ovoci je velké množství cukru a oni by ho měli omezovat.

memory
94
mg/dL

Zdroj: Ovoce při cukrovce ze Shutterstock

Ovoce neobsahuje jen vitamíny a minerální látky. **„Ale také látky s antioxidačním účinkem, kterým se někdy také říká ochranné. Důležité je jejich celé zastoupené spektrum. To má velký významných v prevenci například i nádorových či kardiovaskulárních onemocnění. Zapomenout bychom neměli ani na vlákninu,“** říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Cukrovkáři by však s konzumací ovoce měli být oparní. Je

potřeba vědět, co ano, co raději ne, a hlavně – hlídat si množství.

Ovocný cukr = tuk

U ovoce je problém nejen v tom, že obsahuje jednoduché sacharidy, tedy cukry, které se hned dostávají do krve. **„Je zdrojem fruktózy, jíž se říká ovocný cukr. Na rozdíl od glukózy a sacharózy nezvyšuje prudce hladinu cukru v krvi, ale při jejím metabolismu v organismu dochází ke zvýšení hladiny krevních tuků,“** vysvětluje Zuzana Douchová. A tuk, respektive jeho nekontrolovaný příjem, diabetikům také nic dobrého nepřináší.

Přestože se diabetu laicky říká cukrovka, neonemocníme jím po konzumaci cukru. 90 až 95 procent nemocných trpí diabetem 2. typu. Vzniká až během života a ve většině případů je vyvolán špatným životním stylem – nedostatkem pohybu a přemírou nezdravého, zejména tučného jídla. Pravdou je, že je geneticky podmíněn, na druhou stranu je prokázáno, že pokud se potomek diabetiků zdravě stravuje a hýbe se, dbá na zdraví životní styl, onemocnět nikdy nemusí. **„To znamená, že pokud má člověk k cukrovce i jen mírné dispozice, životním stylem její propuknutí může výrazně urychlit. Smutná je i ta skutečnost, že dříve se uvádělo, že diabetes 2. typu se objevuje v dospělosti. To dnes už bohužel neplatí, zhoršený životní styl a obezita vede ke vzniku tohoto onemocnění už i u dětí. Ty dříve,**

pokud byly diabetici, trpěly ve většině diabetem 1. typu, který není způsoben nesprávnou výživou,“ upozorňuje Zuzana Douchová.

Jak vzniká cukrovka?
„Pokud je člověk obézní, snižuje se citlivost buněk vůči inzulínu, ten slouží jako vrátný, který umožní vstup glukózy do buňky, a v krvi stoupá hladina krevního cukru a inzulínu. S obezitou souvisí i další zdravotní komplikace – vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu a tuků v krvi. Dříve byla cukrovka druhého typu spíše výsadou starších ročníků,“ vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá a dodává, že v posledních letech věk pacientů s nově zjištěnou cukrovkou výrazně klesá.

Kolik si dát ovoce?

Diabetici by na ovoce zapomínat neměli. Určitě by si jednotlivé porce měli vážit, hrstička malin nejde srovnávat se stejnou hrstičkou hroznového vína, nakrájeného banánu… **„Je třeba dát přednost méně sladkým plodům. Raději si dát jahody než zmíněný banán či zralé a voňavé meruňky. Diabetikům bych doporučila nejíst ovoce samotné, ale ochutit si jím například tvaroh, bílý polotučný jogurt. Bílkoviny v nich obsažené sníží celkový glykemický index pokrmu a člověk po něm pak nedostane tak brzy hlad,“** radí Zuzana Douchová.

Dejte si víc zeleniny

Ochranné látky člověk získává i ze zeleniny. Té bychom měli denně sníst – čerstvé či tepelně upravené – alespoň 400 gramů. **„U diabetiků není proto na škodu zvýšit podíl zeleniny na úkor ovoce. A to si opravdu jen vychutnávat. Neměli bychom ho však kvůli obsahu cukru zavrhovat. Na jídelníčku diabetiků, stejně jako zdravých osob, by mělo být denně,“** uvádí nutriční terapeutka.

Touha nemuset se omezovat

Jste-li diabetik a máte-li nadváhu, měli byste mít stále na paměti, že když se začnete pravidelně hýbat, zhubnete a zároveň vám klesne či se dokonce hladina cukru v krvi normalizuje. Potom si nad dietou nebudete muset lámat hlavu, bude stačit jíst racionální stravu. Budete si pak moci dopřát i více ovoce, nebo sáhnout po sladších druzích.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz