

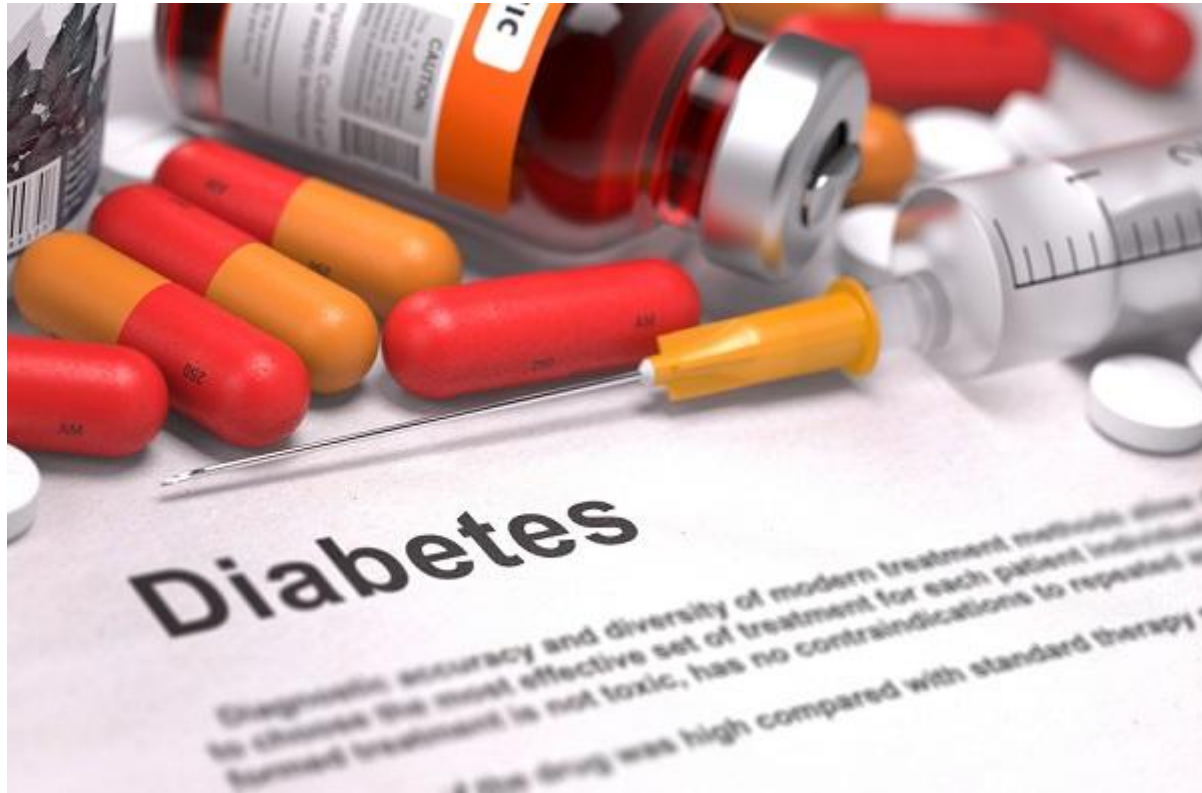


magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 16. 1. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

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

Diagnostic accuracy and diversity of modern treatment methods allow
to choose the most effective set of treatment for each patient individual
formed treatment is not toxic, has no contraindications to repeated
of the drug was high compared with standard therapy



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 knäckebrötu nebo také ovesné vločky. Pokud vás po prodělané hypoglykémii 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