magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 4. 12. 2013 | tla

Diabetici pozor na DIA vánoční cukroví

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Diabetici-pozor-na-DIA-vanocni-cukrovi__s10012x8050.html

DIA = dieta – je to fakt a zní to hezky, ale POZOR! Jestli vás napadlo, že letos vyzrajete nad útokem kalorií z vánočního cukroví tím, že si nakoupíte „dia“, uděláte velkou chybu. Ne všechno, co je „dia“, je nízkokalorické, někdy se jedná doslova o kalorickou bombu. A pozor, tedy nevhodné i pro diabetiky!

Dieta „cukrovkářů“ není jen o sladkém. Jejím principem jsou především pravidla zdravého stravování a celkově životního stylu. Právě v nich bychom měli hledat inspiraci, jak přes vánoční svátky a nejen během nich nenabrat přebytečná kila. A v případě, že jsme diabetici, sami sobě neubližovali či se dokonce vyhnuli zdravotním komplikacím.

Náhradní sladidla

V „dia“ cukroví jsou místo klasického cukru náhradní sladidla. Jsou-li nízkoenergetická, například aspartam, je to v pořádku a výsledná energetická hodnota bude nižší. **„Pokud obsahuje fruktózu, která má trochu odlišný metabolismus nevyžadující takovou produkci inzulinu, je to z energetického hlediska stejné, jako kdyby byl v pečivu cukr,“** upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Není to jen o cukru

Ani fakt, že výrobek bude mít nižší obsah sacharidů, není jistotou, že bude méně kalorický. **„Často totiž obsahuje více tuku. Takže například dia vanilkový věneček bude sice méně sladký, ale energetická hodnota bude stejná, jako u klasického,“** objasňuje dietoložka.

Varování dibetikům

Tuky, tuky... Za většinou případů cukrovky druhého typu nestojí obliba cukru, jak si mnoho lidí myslí, ale právě velký příjem tuku a nedostatečný výdej energie, tedy pohyb! **„Zejména u cukrovky druhého typu je třeba dbát na celkový energetický příjem a omezovat nejen konzumaci sladkostí, ale i uzenin, smetanových mléčných výrobků a tuků,“** doporučuje Karolína Hlavatá. A právě v tom bychom se mohli inspirovat i my zdraví, kteří nechceme o svátcích přibrat.

Zkuste pravidla „dia diety“
Jezte pravidelně cca po třech hodinách po menších porcích (3 hlavní jídla, 2 svačiny, druhá večeře).
Připravte si méně tučný bramborový salát – místo majonézy přidejte nízkotučný bílý jogurt.
Kapra nesmažte, pečte ho nebo uvařte v páře třeba se zeleninou.
Místo vinné klobásy sáhněte právě po rybě, ať je to právě kapr či moderní losos.
Omezte alkohol, který obsahuje značné množství cukru a je velmi kalorický. Připijte si jen jednou sklenkou bílého suchého vína.
Cukroví si klidně dopřejte i »nedia«. Jezte ale sušenky neplněné tučnými krémy a v malém množství! Třeba s hořkým čajem k dopolední svačině.
Hýbejte se. Každé jídlo zvýší hladinu cukru v krvi, pohyb ji zase sníží a také spálíte přebytečné kalorie.

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