**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O zdraví 24. 12. 2018 | Redakce

# Vánoční příručka pro diabetiky platná pro každého

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vanocni-prirucka-pro-diabetiky-platna-pro-kazdeho__s10012x8752.html

Průzkumy ukazují, že většina populace přibere o vánočních svátcích 2-4 kg. Na vině je samozřejmě přejídání, nevhodná skladba jídelníčku, méně pohybu a konzumace alkoholu, popř. sladkých nápojů. Pokud se zdravý člověk jeden den přejí, s jeho hmotností se vůbec nic nestane. I jednorázové přejedení však může být rizikové pro lidi, kteří se léčí s cukrovkou, vysokým krevním tlakem, dnou nebo žlučníkem . Nadměrný energetický příjem či konzumace alkoholu u diabetiků vede k dekompenzaci cukrovky. Může dojít až ke ztrátě vědomí, hrozí

i zhoršení stávajících ischemických potíží s rizikem mozkové příhody nebo infarktu myokardu.

Diabetik by neměl během vánočních svátků ztrácet ze zřetele svou nemoc a naopak by měl uzpůsobit své nemoci jídelníček a pohybovou aktivitu. Pár dnů

přejídání přeci nestojí za závažné zdravotní komplikace, způsobené nejen vysokými hladinami krevního cukru, ale i vzestupem hmotnosti, který je pro diabetika víc než nežádoucí.

**Jak tedy zvládnout vánoční jídelníček "bez obav z následků" a přitom si svátky užít?**

# 1. Asertivně odmítejte

- Vychutnejte si svou porci a u jídla, nespěchejte. Požitek z jídla neroste s jeho množstvím
- **Nemějte vánoční dobroty stále na očích**, čím větší překážku k dosažení cukroví musíte překonat (cukroví ve sklepě), tím méně ho sníte
- Pozor na návštěvy, nemusíte sníst vše, co vám bude nabídnuto**, naučte se asertivně odmítat**

# 2. Posviťte si na tuky

- **Místo máslových krémů používejte krémy pudinkové, tvarohové, využívejte želatinu nebo nízkotučné krémy či rostlinné tuky**
- Uberte z receptu část tuku (třetinu) a nahraďte ho mlékem, jogurtem či kefírem

- Plechy nevymazávejte, využijte pečící folie
- **Polevu na cukroví si připravte sami z kvalitní čokolády s vyšším obsahem kakaa.** Při nákupu čokolády hledejte název "čokoláda" na obale, dejte si pozor na méně kvalitní náhražky čokolády, ve kterých je část kakaového másla nahrazena palmovým nebo kokosovým tukem s obsahem méně vhodných nasycených mastných kyselin
- Smaženého kapra či řízek zbavte tuku osušením do ubrousku nebo krátkým ponořením do vroucí vody. Také můžete péci v troubě
- **Na smažení použijte řepkový olej**, který je tepelně stabilnější než častěji používaný olej slunečnicový

## 3. Jak se vypořádat s cukry

- **Bílou mouku lze nahradit zcela nebo částečně moukou celozrnnou**, která má 2x více vlákniny a podstatně více minerálních látek (zinek, železo, vápník) i vitaminů (B1, B2)
- **Při pečení cukroví se snažte méně sladit, místo cukru můžete částečně využít ovoce, nebo alespoň nekalorické sladidlo,** čímž radikálně snížíte množství kalorií. Vhodné pro tepelnou úpravu a svou chutí velmi blízké cukru je též sladidlo sukralóza. Další alternativou je poslední dobou stále oblíbenější přírodní forma slazení - rostlina stévie
- Namísto sladkých a často tučných kousků cukroví **jezte čerstvé ovoce**

- Vyhýbejte se alkoholu, zejména tvrdému. Namísto něj si dopřejte sklenku kvalitního vína nebo piva
- Vyberte si jen pár nejoblíbenějších druhů cukroví a **upečte jen přiměřené množství**, dojídání cukroví ještě měsíc po Vánocích už bude jen z povinnosti a nikdo to neocení
- **Tvarujte o něco menší kousky** než v loňském roce (menší kuličky, rohlíčky apod.)

# 4. Odlehčujte, ale nehladovte

- Jezte pravidelně 5x denně, zařazujte i malé svačinky
- Nezapomínejte na dostatek bílkovin, které pomáhají umocnit pocit nasycení a snižují glykemický index potravin. Tím předejdete rozkolísání hladiny krevního cukru a neovladatelným chutím na sladké
- Nezanedbávejte pitný režim. Během dne byste měli vypít alespoň 7 sklenic nekalorických tekutin
- Zaměstnejte ruce. Při sledování televize pleťte, vyšívejte, ale nejezte. Případně mějte po ruce dostatek zeleniny. Uzobávání zeleniny mezi jídly není na škodu, nevyhládnete a sníte méně nevhodných potravin
- **Namísto majonézového salátu si udělejte lehčí verzi s dostatkem zeleniny, namísto klasické majonézy můžete použít majonézu light a bílý jogurt**

- Chlebíčky s tvrdým salámem nahraďte chlebíčkem šunkovým, místo bramborového salátu použijte tvarohovou pomazánku, namísto tvrdých, tučných sýrů použijte vejce a zeleninu

## 5. Začleňte pohyb do sváteční pohody

- Pravidelný pohyb zlepšuje náladu, pomáhá zvládat chutě a udržuje váš krevní cukr v rozumných hodnotách
- Namísto jídla jděte ven. Procházka se svými bližními vám dá víc než tác chlebíčků a ještě uděláte něco pro své zdraví
- Pohyb by vás měl bavit. **Nazujte si po letech brusle a jděte se bavit s vnoučaty na kluziště nebo uspořádejte pěší pátrání po nejhezčím betlému**
- Pokud víte, že jíte přes míru, přidejte na pohybu

## 6. Neztraťte nad sebou kontrolu

- **Pravidelně si měřte hladinu krevního cukru**
- Pokud budete mít hladinu krevního cukru rozkolísanou, zaznamenávejte si hodnoty do sešitu a konzultujte pak zápis s diabetologem
- Měřte si pravidelně i krevní tlak a sledujte příjem soli

Nadměrný energetický příjem u diabetiků vede k dekompenzaci cukrovky s vyššími hladinami cukru (hyperglykémii). U diabetiků, kteří si aplikují inzulín, může být nebezpečím i hypoglykémie, ke které dochází při velkém poklesu hladiny cukru, **zejména při nadměrné konzumaci alkoholu.**

Každopádně se diabetici nemohou spoléhat, že se jim cukrovku podaří udržet pod kontrolou pouze díky moderním a bezpečným lékům. **Měli by tomu každodenně napomáhat dodržováním zdravého jídelníčku a dostatkem pohybu.**

---

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