

Souhrnně tedy z výše uvedeného vyplývá, že dietní léčba je aktuální i v dnešní době vyspělé techniky a moderních léků. Za základ rozumné dietní léčby považují to, abyste se měřením glykémie před jídlem a za 1–2 hodiny po jídle a sledováním váhy přesvědčili, zda je cukrovka v pořádku. Možná vás to od některých jídel odradí, možná vás to naopak přesvědčí, že si děláte s některými jídly zbytečné starosti (například „obávaná“ zmrzlina nemusí být dia a přesto nemusí cukr zvednout).

V dietní léčbě platí zlaté pravidlo „všeho s mírou“; tedy nejen jídla, ale i přepečlivého počítání živin v dietě, které může vést až k poruchám příjmu potravy. Jak vím od mnohých pacientů, kteří mají mnoho let dobrou cukrovku a dieta jim nedělá problémy – stačí si jen zvyknout na opravdu dobré jídlo, kterého není ani málo, ani moc. Zpočátku to dá dost námahy jíst tak, aby to tělu prospívalo, tato námaha se ale vyplatí.

prof. MUDr. Alexandra JIRKOVSKÁ, CSc.

# Výběr potravin a technologická úprava pokrmů

## *Výběr potravin*

### 1. VHODNÉ

- **ze zeleniny:** téměř veškerá zelenina – zelí, hlávkový salát, čínský salát, okurka, paprika, ředkvičky, rajčata, cuketa, patisony apod., luštěniny: hrách, čočka, fazole, cizrna apod.
- **z ovoce:** pouze 1kus v jedné porci – jablka, grapefruit, pomeranče, kiwi, mandarinky, broskve, meruňky, jahody (10 kusů), meloun (250 g) apod.
- **z mlýnských a pekárenských výrobků:** celozrnný chléb a pečivo, celozrnné těstoviny, celozrnná rýže apod.
- **z mléka a mléčných výrobků:** polotučné mléko, jogurt, tvaroh apod., sýry 30–40% tuku v sušině, apod.
- **z masa a masných výrobků:** netučná masa jako je kuře, krůta, holoubě, telecí, králík, dále vepřová kýta, hovězí maso zadní, z ryb např. mořská štika, filé, treska, okoun, pstruh, bolen apod., z uzenin drůbeží ev. vepřová dušená šunka
- **z nápojů:** nápoje bez sacharidů – voda, čaj, minerálky, káva
- **z volných tuků:** oleje – řepkový, slunečnicový, olivový
- **ze sladidel:** nekalorická sladidla

### 2. MÉNĚ VHODNÉ

- **z tuků:** sádlo, máslo
- **z ovoce:** banány, švestky, hrušky, hroznové víno
- **z mlýnských a pekárenských výrobků:** bílé pečivo, veka, světlý chléb
- **z nápojů:** suchá vína, nízkostupňové pivo

### 3. NEVHODNÉ

- **z tuků volných:** lůj, palmojádrový olej, kokosový olej, ztužené tuky
- **z masa a masných výrobků:** prorostlé hovězí, vepřové, bůček, krkovice, tučné mleté maso, ovar, husa, kachna, salám uherský, paprikový, turistický, krkonošský, gothajský, točený, vuřty, paštiky, métský salám, máslovky, slanina, jitrnice, jelíta, škvarky, tučná tlačěnka apod.
- **smažené pokrmy** z masa i ryb, **tučné vývary z mas a kostí**
- **z mléka a mléčných výrobků:** tučné sýry nad 40 % tuku v suštině (ementál, primátor, šunkový, s ořechy, smetanový sýr apod.), smetanové jogurty, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, majolka apod.
- **z mlýnských a pekárenských výrobků:** tučné pečivo, loupáčky, briošky, smažené koblihy, kynuté koláče apod.
- **ze zeleniny:** smažená zelenina např. smažený květák
- **z ovoce,** přezrálé ovoce, kompotované, sušené, kandované ovoce
- **ze sladkostí:** veškeré cukrářské výrobky – dorty, sušenky, čokolády, bonbóny, smetanové zmrzliny, koláče apod.
- **z nápojů:** tvrdý alkohol, sladké víno, burčák, vícestupňové pivo, sladké nápoje, čokoládové nápoje apod.
- **ze sladidel:** kalorická sladidla například Sorbit, Fruktóza, cukr bílý, cukr třtinový, melasa, med, apod.
- **dochucovadla:** směsi koření, majolka, tatarka, dresingy apod.

**POTRAVINY OZNAČOVANÉ DIA NEBO VHODNÉ PRO DIABETIKY** mohou obsahovat téměř stejné množství sacharidů jako jim podobné výrobky nedí a mohou mít značné množství kalorií. (Sledujte složení výrobku na obalu.) Zvažte, zda jsou pro vás výhodné.

## Technologická úprava pokrmů

Technologická úprava pokrmů může přispívat k přibírání na váze a tím zhoršovat zdravotní stav diabetika.

Dají se používat všechny technologie vaření. Smažení pokrmů se považuje za nepříliš vhodné.

Je dobré:

– omezit tuk na přípravu pokrmů – maso opékat zprudka nasucho, podlít a pak dusit, mouku pražit nasucho, zalít vodou, rozmíchat a povařit;

– vhodné je používat takové technologie vaření, při kterých není potřeba použít tuk (grilování, vaření ve vodě, vaření v páře);

– používat takové nádoby, ve kterém není nutno použít tuk nebo minimální množství tuku (teflonové nádoby, varné sklo, alobal, horkovzdušnou troubu, parní hrnec, tlakový hrnec apod.), jídla smažit na teflonu s malým množstvím tuku (nevhodné je smažit ve fritovacím hrnci), smažené pokrmy prokládat papírovými sacími ubrousky nebo pokrm rychle ponořit – vyjmout z vařící vody – pokrmy nezahušťovat nebo použít na zahuštění minimální množství mouky.

## O receptech

Recepty, pokud není uvedeno u receptu jinak, jsou normovány vždy pro dvě porce, ale hodnoty živin, energie a vlákniny jsou vypočteny pro jednu porci.

Recepty jsou sestaveny tak, aby odpovídaly racionální stravě, a jsou tedy vhodné jak pro diabetickou, tak pro racionální stravu. Jsou v nich omezeny živočišné tuky a cukr. Výpočty hodnot živin a energie jsou obohaceny o výpočet vlákniny, která je pro náš organismus nepostradatelná.

Vybírejte si takové recepty, které svým složením potravin, obsahem hodnot živin, energie a technologickým postupem odpovídají vaší dietě.







## *K*APR S RAJČATY

*240 g kapra, 20 g hladké mouky, 20 g oleje, 100 g rajčat, 50 g cibule, sůl, 2 stroužky česneku, petrželka*

Porce ryby osolíme, lehce obalíme v hladké mouce a zprudka opečeme po obou stranách na oleji. Přidáme jemně nakrájenou cibuli a česnek, nakrájená rajčata a podusíme. Před podáváním zdobíme zelenou petrželkou.

1 porce přibližně obsahuje:

22 g bílkovin, 15 g tuku, 14 g sacharidů, 1,4 g vlákniny

**280 kcal = 2265 kJ**

## *K*APR V ALOBALU

*240 g kapra, 2 kolečka citrónu, 20 g oleje, sůl*

Očištěné porce kapra osolíme, pokapeme olejem a zabalíme do alobalu. Dáme do kastrolu, podlijeme vodou a udusíme. Při rozbalování si počínáme opatrně, aby nám nevytekla šťáva. Podáváme s vařenými brambory. Ozdobíme kolečky citrónu.

1 porce přibližně obsahuje:

19 g bílkovin, 15 g tuku, 2 g sacharidů, 0,5 g vlákniny

**220 kcal = 920 kJ**