

## ZAZNAMENEJTE SI SVÉ POKROKY!

DATUM - HMOTNOST - OBVOD PASU

DATUM - HMOTNOST - OBVOD PASU

DATUM - HMOTNOST - OBVOD PASU

## CO DALŠÍHO POZITIVNÍHO VÁM PŘINESLA DO ŽIVOTA ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU?

Komplexní odborně vedený selfmonitoring diety, pohybových aktivit, naměřených glykemií a wellness parametrů najdete také na webu, na adrese [www.nutridata.cz](http://www.nutridata.cz).

## JAK NA DIETU U OSOB S DIABETEM 2.TYPU ANEB ŽIVOTNÍ STYL JE VOLBA

Projekt: Sekce sester ČDS

Autorský kolektiv: Bc. Renáta Říhánková, Mgr. Jana Eliášová, Bc. Romana Fatková, DiS., Marek Hanza, DiS., PhDr. Mgr. Pavla Kudlová, Ph.D., Bc. Kateřina Čechová

Ilustrace: Martina Trefilová

Odborný garant: prof. MUDr. Zdeněk Rušavý, Ph.D.

Recenze: Jitka Andrášková

Grafická úprava: Dana Křiváčková

Autoři fotografií: Mgr. Jana Eliášová, Marek Hanza, DiS.

Jazyková úprava: Mgr. Dana Klimešová

Vydalo Nakladatelství Dana Křiváčková - DARDA, 2018

ISBN

Hlavní partner  
**elekta** s.r.o.  
Elekta - a MED TRUST company

Brožuru podpořily společnosti

**AstraZeneca**

**novo nordisk**

**nutridata**  
pomáháme vám porozumět, co jíte



ZA SVÉ ÚSPĚCHY SE  
ODMĚŇTE.



JAK NA DIETU U OSOB  
S DIABETEM 2.TYPU  
ANEB  
ŽIVOTNÍ STYL JE... VOLBA

## ÚVODEM...

DOSTÁVÁ SE VÁM DO RUKOU PŘÍRUČKA, JEJÍŽ SNAHOU JE POMOCI VÁM LÉPE SE ORIENTOVAL V DIETĚ, A TAKÉ VÁM POMOCI NASTARTOVAT ZMĚNY VE STRAVOVACÍM REŽIMU TAK, ABYSTE DOSÁHLI DOBRÝCH VÝSLEDKŮ – USPOKOJIVÉ KOMPENZACE DIABETU, OPTIMÁLNÍ HMOTNOSTI, KREVNIHO TLAKU, KREVNIČH TUKŮ, A TÍM I DUŠEVNÍ A FYZICKÉ POHODY.

Věřte, že i malými úpravami stravovacího režimu můžete dosáhnout velkého zlepšení.

MOŽNÁ SI KLADETE OTÁZKU: „CO JE DIABETICKÁ DIETA?“

Diabetická dieta znamená **ZDRAVĚ JÍST**.

Tato strava je tedy vhodná nejen pro vás, ale i pro ostatní členy rodiny. Je základem zdravého života s diabetem, a může vám pomoci společně s pravidelnou pohybovou aktivitou dosáhnout vašeho cíle.



VÍTE, ŽE GLYKEMII OVLIVŇUJE

**KOLIK JÍTE** - MNOŽSTVÍ JÍDLA

**CO JÍTE** - SLOŽENÍ JÍDEL

**KDY JÍTE** - ČASOVÉ ROZLOŽENÍ JÍDEL

JAK NASTARTOVAT ZMĚNU VE STRAVOVACÍM REŽIMU?

Pojďte s námi krok po kroku

1 2 3 4 5 6 7

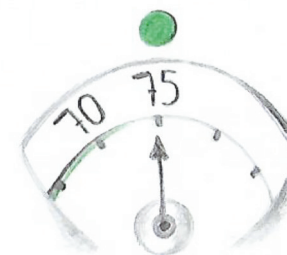
## 1. KROK KOLIK jíte?

- 3 -

### JEZTE PŘIMĚŘENĚ

Nepřejídejte se, celkový denní příjem energie (množství snědeného jídla) přizpůsobte cíli léčby.

Udržení tělesné hmotnosti



**ROVNOVÁHA**

MEZI PŘÍJEMEM A VÝDEJEM ENERGIE

Redukce hmotnosti



**SNÍŽENÍ**

PŘÍJMU A ZVÝŠENÍ VÝDEJE ENERGIE

Ke správnému odhadu velikosti porce používejte pomůcky (kuchyňská váha, odměrka, dlaň, hrneček, lžice, talířek).



**RADA**

- Hýbejte se více a jezte méně.
- S úpravou tělesné hmotnosti se většinou upraví i glykemie, krevní tuky, krevní tlak aj.
- Dietu vám doporučí lékař a do praxe vám pomůže uvést nutriční terapeut/ka,

### JEZTE PESTŘE

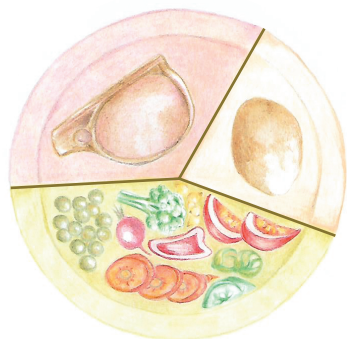
Jednotlivé potraviny a pokrmy, které vám dodávají energii, by měly obsahovat v různém poměru **3 ZÁKLADNÍ ŽIVINY (BÍLKOVINY, TUKY A SACHARIDY)**.

Konzumaci vhodných potravin ve správném poměru zaručíte zároveň i dostatečný příjem vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Jejich zdrojem jsou především obiloviny a výrobky z nich, luštěniny, zelenina a ovoce. Nezapomínejte také na pitný režim.

### TALÍŘ JE ROZDĚLEN NA 3 ČÁSTI:

- BÍLKOVINNÉ** potraviny
- SACHARIDOVÉ** potraviny/přílohy
- ZELENINU**

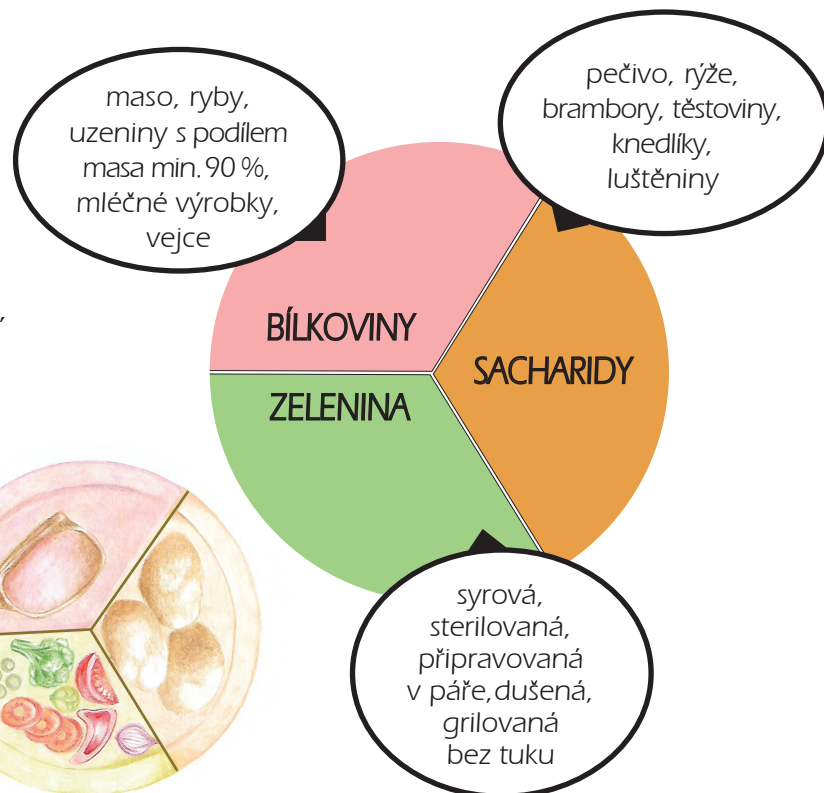
Model rozděleného talíře vám napoví, v jakém poměru by měly být jednotlivé složky zastoupeny.



Poměr jednotlivých složek pro **OSOBY S NADVÁHOU**



Poměr jednotlivých složek pro osoby bez nadváhy (**K UDRŽENÍ HMOTNOSTI**)



### TIP NA ZDRAVOU SNÍDANI

Bílá káva (250 ml), celozrnné pečivo (50 g), rostlinný tuk (15 g), šunka (30 g), sýr 30 % t.v.s. (20 g), ředkvičky

#### NUTRIČNÍ HODNOTY

**1850 kJ** (440 kcal), **22 g** bílkovin, **21 g** tuků, **40 g** sacharidů



### TIP NA ZDRAVÝ OBĚD

Kuřecí plátek na bylinkách (100 g), grilovaná zelenina (150 g), štouchané brambory (150 g)

#### NUTRIČNÍ HODNOTY

**2050 kJ** (490 kcal), **35 g** bílkovin, **20 g** tuků, **40 g** sacharidů

### NEZAPOMÍNEJTE NA PITNÝ REŽIM

**NE**

slazené nápoje, džusy, 100% ovocné šťávy, pečené čaje, alkoholické nápoje včetně piva



**ANO**

minerální vody, voda s citrónem, stolní či pramenité vody, čaje (černý, zelený, ovocný, bylinkový)

**RADA**

- Plnohodnotné jídlo nemusí být vždy jen vařené. Například libové vepřové výpečky se špenátem a knedlíkem lze zaměnit za obloženou celozrnnou bagetu se šunkou od kosti nebo tvrdým sýrem a zeleninou.
- Potřebujete-li snížit hmotnost nebo máte-li vyšší glykemii před jídlem, uberte přílohu a nahraďte ji zeleninou.



## 3. KROK KDY jíte?

### JEZTE PRAVIDELNĚ

Optimální je jíst 3-5x denně s pravidelnými intervaly mezi jednotlivými jídly.

#### RADA

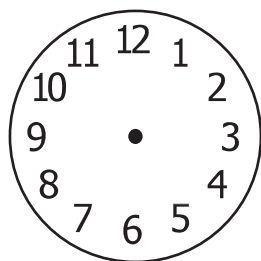
- **Nevynechávejte hlavní jídla** (snídaně, oběd, večeře).
- Na svačiny lze zařadit ovoce, méně tučné mléčné výrobky nebo jen zeleninu.
- V případě nadváhy, nebo pokud vám přetrvává vyšší glykemie, vynechejte svačiny nebo zvolte pouze zeleninu.
- Večeřte nejpozději 2-3 hodiny před spaním.

### ÚKOL PRO VÁS

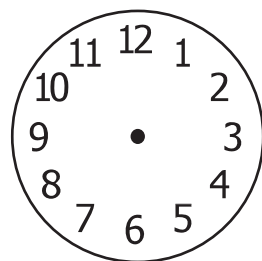
#### JAKÝ JE VÁŠ JÍDELNÍ REŽIM?

Zamyslete se a zkuste jej upravit podle doporučení. Do modelu hodin si ZAPIŠTE časy jednotlivých jídel.

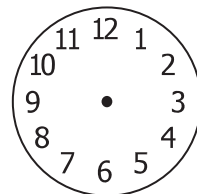
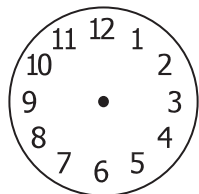
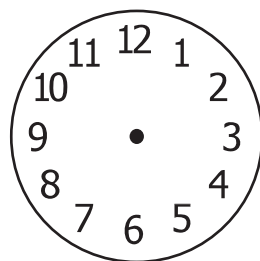
#### SNÍDANĚ



#### OBĚD



#### VEČEŘE



## 4. KROK JAKÉ potraviny JÍST a jaké OMEZIT? - 7 -

Při sestavování jídelníčku byste měli vědět...

### 1 / KTERÉ POTRAVINY OBSAHUJÍ SACHARIDY A JAK OVLIVŇUJÍ GLYKEMII.

**JEDNODUCHÉ sacharidy. RYCHLE** zvyšují glykemie. Omezujte jejich příjem!

#### SLADKOSTI

cukr,  
med, džem,  
sušenky,  
moučníky,  
čokoláda,  
zmrzlina

#### TEKUTÉ ML. VÝROBKY

mléko,  
kefir, podmáslí  
1 porce 0,2 dl  
jogurt 150 ml

#### OVOCE

1-2 kusy  
za den

#### RADA

- Preferujte ovoce a tekuté mléčné výrobky v doporučeném množství (obsahují vysoký podíl vlákniny, vitamínů, vápníku a jiných minerálních látek).

**SLOŽENÉ sacharidy/přílohy. POZVOLNA** zvyšují glykemie.

Zařazujte je k hlavním jídlům a konzumujte v doporučeném množství.

#### PŘÍLOHY

obiloviny,  
brambory,  
bramborová kaše,  
těstoviny,  
knedlíky,  
ryže

#### PEČIVO

chléb,  
rohlíky,  
celozrnné výrobky,  
veka

#### LUŠTĚNINY

čočka,  
hrách,  
fazole,  
cizrna,  
sója

#### RADA

- Zařazujte do jídelníčku ryby (vhodné složení tuků).
- Přidávejte do jídelníčku luštěniny ve formě pomazánek, polévek nebo hlavních jídel (zpomalují vzestup glykemie po jídle).
- **Nezařazujte** Dia výrobky (vysoký obsah tuků).

### 2 / KTERÉ POTRAVINY NEOBSAHUJÍ SACHARIDY

**BÍLKOVINY** – vybírejte méně tučné druhy (libová masa, drůbež, nemleté uzeniny (s obsahem 95% masa), ryby, vejce, sýry do 30% t.v s., tvaroh do 1,5% t.)

**TUKY** – mají vysokou energetickou hodnotu. Při nadváze omezujte jejich příjem!

**ZELENINA (VLÁKNINA)** – zpomaluje vzestup glykemie a navozuje pocit sytosti.

Doporučujeme ji zařazovat do všech hlavních jídel.

## 5. KROK JAK nakupovat?

PRAVDOU JE, ŽE SE V RODINĚ NEDĚDÍ POUZE GENY, ALE I ŽIVOTNÍ STYL – RŮZNÉ ZVYKY, JAK TRÁVIT VOLNÝ ČAS A JAK NAKUPOVAT A VAŘIT.

Co dobrého v rodině včas zavedete a naučíte i své děti, se vám stonásobně vrátí.



### TIPY PRO NAKUPOVÁNÍ:

- Naplánujte si jídelníček.
- Sepište si seznam potravin.
- Při nákupu sledujte složení potravin (obsah energie, sacharidů, tuků).
- Noste u sebe lupu nebo brýle.

### RADA

- Chodte nakupovat sytí.
- Nepodléhejte slevovým akcím.
- Pamatujte, že kvantita nemusí být kvalita.
- Nenakupujte potraviny do zásoby.

## 6. KROK JAK vařit ZDRAVĚ a CHUTNĚ?

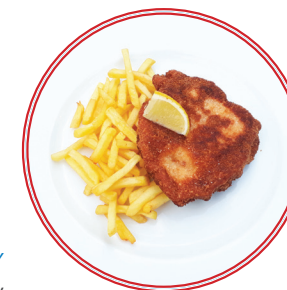
- 9 -

**PRO ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ NENÍ DŮLEŽITÝ POUZE VÝBĚR A NÁKUP POTRAVIN, ALE I SAMOTNÁ TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA.**

Nevhodnou přípravou se může energetická hodnota pokrmu až ZTROJNÁSOBIT!

### NEVHODNÉ ÚPRAVY

- Úprava za použití většího množství tuku
- Grilování s použitím velkého množství tuku a přímého ohně
- Konfitování



NUTRIČNÍ HODNOTY  
smažený kuřecí řízek, hranolky  
ENERGIE: 5424 kJ, TUKY: 52 g

### VHODNÉ ÚPRAVY

- Vaření
- Úprava v alobalu a pečicím sáčku
- Dušení
- Pečení
- Úprava v páře
- Blanšírování
- Grilování bez tuku



NUTRIČNÍ HODNOTY  
pečené kuřecí prso, brambory  
ENERGIE: 1670 kJ, TUKY: 11 g

### RADA

- Snažte se pokrmy připravovat jednoduchými a rychlými úpravami s co možná nejmenším množstvím tuku.
- Pečivo potřete velmi tenkou vrstvou tuku nebo raději ochuceným tvarohem nebo sýrem.
- Na zlepšení chuti pokrmů používejte bylinky nebo jednodruhové koření.
- Přílohy příliš nerozvažujte. Rychleji vám ovlivní vzestup glykemie.
- Při pečení sladkých pokrmů využijte jako náhradu cukru přírodní nízkokalorická sladidla například stevii, čekankový sirup.
- Vyvarujte se zahušťovaným pokrmům. Omáčky nezahušťujte moukou, pouze přidejte kořenovou zeleninu a rozmixujte.

## 1. KONTROLUJTE SI GLYKEMIE

Pravidelnou kontrolou glykemií si ověříte, zdali je váš stravovací režim správný a máte diabetes pod kontrolou.

KOLIKRÁT a KDY SE MĚŘIT vám doporučí lékař nebo edukační sestra.



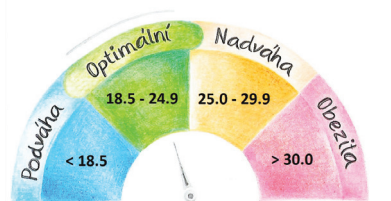
### RADA

- K ověření vlivu jídla mějte glykemie před jídlem a 2 hodiny po jídle (glykemie 2 hodiny po jídle by vám neměla stoupnout o více než 3 mmol/l).
- MÁTE-LI GLYKEMII PŘED JÍDLEM VYŠŠÍ:**
  - uberte sacharidové přílohy
- MÁTE-LI GLYKEMII PO JÍDLE VYŠŠÍ:**
  - hýbejte se (například svižná procházka)
  - vynechte svačinu nebo si vezměte jen zeleninu

## 2. KONTROLUJTE SI PRAVIDELNĚ HMOTNOST

Při zvyšování hmotnosti dochází ke snížené citlivosti tkání na inzulín, následně k vzestupu glykemie a zhoršení kompenzace diabetu. Optimální hmotnost posuzujeme podle indexu tělesné hmotnosti (BMI).

### OVĚŘTE SI VAŠE BMI



hmotnost (kg) / výška<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)

### PRAVIDELNĚ SE VAŽTE

Nejlépe 1x týdně ráno



### ZMĚŘTE SI OBVOD PASU

Riziko zdravotních komplikací se zvyšuje při obvodu pasu:  
u mužů nad 102 cm  
u žen nad 88 cm



### RADA

- Při redukční dietě je vhodné si stanovit reálný cíl, nesnažit se ihned o hmotnost ideální, ale o tzv. „rozumnou hmotnost“, kterou budete schopen/na dosáhnout a udržet si ji.
- Snižujte hmotnost pozvolna, ideálně 1 kg/měsíc, předejdete tak JOJO efektu.

## 3. PRAVIDELNĚ SE HÝBEJTE

Pohyb je příznivý nejen ke kompenzaci diabetu, ale rovněž přispívá ke zlepšení kondice a nálady. Volte proto takový pohyb, který vás bude zároveň i bavit. S výběrem vhodné aktivity vám pomůže lékař nebo edukační sestra.



### RADA

- Cvičte denně minimálně 30 minut. Vhodná je svižná chůze, plavání, kolo...
- Zátěž a intenzitu zvyšujte postupně tak, abyste byl/a schopen/na mluvit v krátkých větách.
- Pomocníkem může být krokoměr, sporttester, hole Nordic walking.
- Před i po pohybové aktivitě si zkontrolujte glykemie.
- Pokud se léčíte inzulínem nebo některými druhy antidiabetik, mějte u sebe vždy vhodné „jednoduché“ sacharidy pro případ hypoglykemie (sladké pití: nejlépe 100% džus, hroznový cukr, tekutý cukr).
- Nezapomeňte na pitný režim a vhodnou obuv (větší náchylnost ke vzniku otlaků a defektů).

„Základem úspěšné diety a kompenzace diabetu vůbec je častá a pravidelná monitorace klíčových metabolických parametrů. S řadou přístrojů Wellion® je to snadné i v domácích podmínkách.“

