Speciální diabetické diety

Diabetes 2. i 1. typu často koinciduje s dalšími složkami metabolického syndromu a u obou typů cukrovky se vyskytují komplikace. Nemocný pak musí současně držet dietu diabetickou i s ohledem na některá další onemocnění.

Diabetická dieta při hypertenzi

Tato dieta se neliší od diety užívané u hypertoniků bez diabetu. **Hlídat musíme** jen **omezení cukrů** a **u obézních** diabetiků s hypertenzí **i příjem energie**. Podobně jako u nediabetiků s hypertenzí je důležitý vysoký příjem zeleniny a ovoce a omezování soli.

Příklad jídelního lístku při neslané diabetické dietě:

- Snídaně: mátový čaj, dalamánek, šlehaný tvaroh s bylinkami.
- Svačina: meruňky.
- Oběd: zapečená cuketa s masem, rajčaty a bylinkami; brambory s pažitkou.
- Svačina: acidofilní mléko.
- Večeře: kuře na celeru, dušená rýže, salát z čínského zelí.
- Druhá večeře: mandarinky.

Šetřící diabetická dieta

Tato dieta se podává **při zažívacích obtížích, při onemocněních žaludku, po operacích trávicího traktu, v neakutních fázích onemocnění žlučníku, jater a slinivky**. Potraviny vybíráme tak, aby nedráždily trávicí trakt ani mechanicky, ani svým složením. Je vhodné jíst méně a častěji, což diabetická dieta zabezpečuje jídlem 6x denně.

- **Masa**: pouze libová – hovězí, telecí, kuře, krůta, libové vepřové, králík, ryby.

  Nevhodné: smažená, grilovaná, uzená masa, trvanlivé salámy, paštiky, zabijačkové pokrmy.

- **Mléčné výrobky**: pouze podle snášenlivosti pacienta, vhodné jsou všechny nízkotučné druhy (tvaroh, sýry, jogurty, mléko).

  Nevhodné: zrající sýry, plísňové sýry, pomazánky s cibulí a majonézou.

- **Ovoce**: bez zrnéček a tvrdých slupek – jablka, citrusové plody, meruňky, broskve, dia kompoty, dia ovocné přesnídávky – do povolené hodnoty sacharidů.

  Nevhodné: maliny, rybíz, hrušky, ořechy, kokos, mák.

- **Zelenina**: pouze nenadýmavé druhy – mrkev, kořenová zelenina do polévek, pod maso, špenát bez česneku, hlávkový salát, rajčata bez zrnéček.

  Nevhodné: kapusta, květák, zelí hlávkové a kysané, okurky salátové a sterilované, papriky.

- **Příkrmy**: brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, občas knedlíky kypřené kypřicím práškem – dle rozpisu diety.

  Nevhodné: luštěniny, hranolky, kynuté knedlíky, bramborový salát, celozrnné pečivo.

- **Nápoje**: mléko v rámci diety a podle snášenlivosti pacienta, čaje – zelený, slabý černý, bylinkové čaje, dobrá voda, minerální vody.

  Nevhodné: alkoholické nápoje, zrnková káva.

- **Koření**: vybíráme nedráždivé druhy – zelené koření (kopr, libeček, bazalka, petrželová a celerová nať), kmín, citronová šťáva, rajský protlak.

  Nevhodné: pepř, paprika, kari, chilli, houby, česnek, syrová cibule.

Pokrmy připravujeme dušením, vařením, pečením ve vodě a pod pokličkou, využíváme mikrovlnnou a horkovzdušnou troubu. Masa opékáme nasucho pro lepší barvu a chuť, vhodné je teflonové nádobí. Nepoužíváme cibulové základy a nezahušťujeme jíškou, ale moukou opraženou nasucho do růžova. Tuk vkládáme až do hotového pokrmu.

Příklad jídelního lístku pro šetřící dia dietu:

- Snídaně: bílá káva (z melty), bílé pečivo, tavený sýr 30%.

- Přesnídávka: jablečný dia kompot.
- Oběd: kuřecí vývar s kapáním, dušené hovězí, bramborová kaše, mrkvový salát.
- Svačina: mléko.
- Večeře: rizoto s kuřecím masem a zeleninou se sýrem, hlávkový salát.
- Druhá večeře: loupané broskve.

Diabetické diety s omezením bílkovin

Ve stadiu začínajícího **diabetického postižení ledvin** (ztráta albuminu močí pod 300 mg za 24 hodin) by příjem bílkovin v dietě neměl přesáhnout 0,8–1,0 g na 1 kg hmotnosti za den. Ve fázi diabetického postižení ledvin (kreatinin nad 150 µmol/l, zvýšení K, P v séru) se v dietě snižuje množství bílkovin, příjem bílkovin nesmí přesahovat 12 % z celkové energetické spotřeby a denní spotřeba by neměla přesáhnout 0,6–0,7 g na 1 kg tělesné hmotnosti pacienta. Je nutné, aby část bílkovin byla hrazena plnohodnotnými bílkovinami s obsahem esenciálních aminokyselin obsažených v mase a mléčných výrobcích. Obsah ostatních živin je opět zachován podle doporučených hodnot diabetických diet. Snížením bílkovin ve stravě a zachování ostatních živin se sníží množství energie cca o 10 % z celkové doporučené hodnoty.

Dříve se toto snížení kompenzovalo zvýšeným množstvím tuků a zařazováním tučných potravin, což není vhodné. Většina diabetiků má již i další projevy pozdních komplikací – zvýšené hodnoty triglyceridů, cholesterolu. Lépe je zvýšit povolené množství sacharidů, pravidelně kontrolovat glykemie a kompenzovat diabetika vhodnými antidiabetiky či inzulinem. Energetický příjem by měl dosahovat 35–40 kcal na 1 kg ideální hmotnosti pacienta.

V současnosti se u pacientů zahajuje včas dialyzační léčba, proto starší diety s vysokým obsahem tuku (s masem typu bůčku apod.) jsou již dnes kontraindikovány. Přesto se v praxi ojediněle s pacienty, kterým tato dieta byla zavedena, setkáme. Příklady diet s omezením bílkovin na 60–30 g ukazují další tabulky. V důsledku selhání renálních funkcí vzniká hyperkalemie, **musíme omezit i množství draslíku** ve stravě. Obsah draslíku v zelenině a bramborách lze snížit tím, že potraviny vaříme ve větším množství vody a tu pak slijeme a nepoužíváme. Nezařazujeme luštěniny, banány, meruňky, sušené ovoce, mandle, ořechy, mák, kakao, čokoládu, sardinky, vnitřnosti. Omezíme pomeranče, jablka, jahody. Snižování draslíku ve stravě provádíme, jen pokud jsou vyšší hodnoty v séru. Podle diurézy a elektrolytové bilance omezujeme spotřebu tekutin a soli. Příjem fosforu omezujeme společně s bílkovinami v potravinách. Při trvalém snížení renálních funkcí hrozí riziko hypokalcemie a tím i poškození stavby kostí (osteoporóza), proto je vhodné, aby část bílkovin byla hrazena mléčnými výrobky bohatými na vápník.

10 g bílkovin obsahuje:

- 80 g kuřecí stehno, 90 g zavináče, 70 g vepřová kýta, 50 g drůbeží paštika, 65 g zadní hovězí, 53 g kuřecí prsa, 75 g filé, 125 g kapr, 60 g drůbeží párky, 50 g šunka, 50 g sardinky v oleji
- 322 ml mléko, 35 g sýr eidam 30 %, 50 g tavený sýr 30 %, 90 g sýr Lučina, 80 g žervé, 55 g měkký tvaroh, 35 g tvrdý tvaroh
- 2 ks vejce (obsahují 600 mg cholesterolu), 200 ml biokys, 170 ml jogurt

Pečivo a přílohy:

- 100 g chleba odpovídá 5,6 g bílkovin
- 100 g nízkobílkovinného chleba odpovídá 1,5 g bílkovin
- 100 g těstovin odpovídá 12 g bílkovin
- 100 g nízkobílkovinných těstovin odpovídá 6,0 g bílkovin
- 70 g chleba odpovídá 5,1 g bílkovin
- 70 g nízkobílkovinného chleba odpovídá 1,1 g bílkovin
- 100 g těstovin odpovídá 12 g bílkovin

Další omezení bílkovin na 20–30 g za den, tj. pod 0,3 g na 1 kg hmotnosti, je komplikované. Při zařazení speciálních nízkobílkovinných potravin (mouka, chléb, pečivo, těstoviny) lze stravu obohatit též bílkovinnými potravinami (mléčnými výrobky, vejci). Dieta se podává krátkodobě a je třeba doplnit ji ketoanalogy. Pacient je obvykle připravován k dialýze a zařazen do transplantačního programu.

Příklad jídelního lístku u diabetické diety 225 g S na 60 g bílkovin:

- Snídaně: bílá káva s mlékem (200 ml), 70 g chleba, 10 g Flory, 50 g taveného sýra.
- Přesnídávka: ovoce, 30 g pečiva.
- Oběd: květáková polévka, 50 g dušeného masa, 220 g brambor, 150 g dia kompotu.
- Svačina: ovoce.
- Večeře: zeleninový nákyp s 50 g šunky, 220 g brambor.
- Druhá večeře: ovoce.

Příklad jídelníčku dia diety 225 g S na 50 g bílkovin:

- Snídaně: čaj s citronem, 70 g chleba, 20 g Flory, 20 g dia džemu.
- Přesnídávka: ovoce, 30 g pečiva.
- Oběd: pórková polévka, 125 g smaženého kapra, moravský bramborový salát bez majonézy, 220 g brambor, zelenina.
- Svačina: ovoce.
- Večeře: 220 g brambor s tvarohem (35 g), hlávkový salát.
- Druhá večeře: ovoce.

Příklad jídelníčku dia diety 225 g S na 40 g bílkovin:

- Snídaně: mátový čaj, 70 g chleba, 20 g Flory, pažitka.
- Přesnídávka: ovoce, 30 g pečiva.
- Oběd: zeleninová polévka, 80 g pečeného kuřete na česneku, 180 g vařené rýže, okurkový salát.
- Svačina: ovoce.
- Večeře: dušená zelenina, pečené brambory (připravené z 220 g).
- Druhá večeře: ovoce.

Příklad jídelníčku dia diety 225 g S na 30 g bílkovin:

- Snídaně: šípkový čaj, 70 g chleba, 20 g Ramy.
- Přesnídávka: ovoce, 30 g pečiva.
- Oběd: krupková polévka, zapečená cuketa s rajčaty a bazalkou, 220 g brambor.
- Svačina: ovoce.
- Večeře: zeleninové rizoto (180 g vařené rýže), hlávkový salát.
- Druhá večeře: ovoce.

Diabetiků se týkají i další hesla, neboť řada diabetiků zejména 2. typu má dyslipidemii, dnu, cholelitiázu a další nemoci vyžadující dietní léčbu či dietní omezení. Kromě toho, regulární změny jídelníčku mohou být považovány za prevenci vzniku diabetického distresu.

Odkazy

Související články

- Dieta při DM 1. typu
- Dieta při DM 2. typu
- Dietoterapie
- Diabetické potraviny

Zdroj

- SVAČINA, Štěpán. *Dietologie a klinická výživa* [online]. [cit. 2012-03-10]. <https://el.lf1.cuni.cz/p66466615/>.