

Dieta 9

Hlavní zásadou je snížený denní příjem energie, hlavně prostřednictvím tuků. Ty jsou potravinou vysoce energetickou a současně zvyšují riziko rozvoje cévních onemocnění. Proto je třeba jejich množství omezovat a živočišné tuky, kterých je v naší stravě velké množství, nahrazovat tuky rostlinnými. Energie přijímaná z tuků by měla tvořit maximálně 30%, z toho mají rostlinné tuky tvořit 2/3.

Snížení příjmu energie znamená také vyloučit jednoduché cukry (cukr, džem, med, čokoláda, cukrovinky, zmrzlina) ze stravy a omezení příjmu složitých cukrů na určité povolené množství (sem patří např. mouka, pečivo, chléb, těstoviny, ovoce, rýže). Nelze také zapomínat na cukr obsažený v mléce a mléčných výrobcích.

Sladidla , pokud musíme použít, volíme umělá.

Bílkoviny a jejich výběr se neliší od běžné stravy, ale je třeba pamatovat na tuky obsažené v bílkovinných potravinách živočišného původu. Je proto vhodné zařazovat do stravy i bílkoviny rostlinné (např. sója, sójové maso, luštěniny).

Denní dávka tekutin by měla být 2 litry, ale jejich druhy je nutné vybírat podle obsahu energie a cukru. V případě onemocnění ledvin je nutné množství tekutin upravit podle povoleného množství.

Vláknina je velmi důležitá součást stravy diabetika. Pro její příznivý vliv na metabolismus cukrů i tuků, na vyprazdňování žaludku a střev je velmi prospěšné zařazování potravin , které ji obsahují , do jídelníčku. Vlákninu obsahují např. luštěniny, zelenina, ovoce, celozrnné obilninové výrobky.

Obsah ovoce a zeleniny má být zvýšený oproti našim běžným stravovacím zvyklostem.

Důležitou zásadou je pravidelnost v jídle a jeho rozdělení v průběhu dne. Nejčastější je rozdělení do pěti až šesti dávek. Pauza mezi nimi by měla být asi tři hodiny. Stravovací režim lze přizpůsobit zaměstnání i vašim zálibám tak, abyste se cítili co nejlépe.

Důležitou součástí životosprávy je i pohybová aktivita, s přiměřenou fyzickou zátěží (plavání, turistika).

Alkohol obsahuje nejen značné množství energie, ale i sacharidů, proto jen mimořádně a s mírou !

Kouřením značně zhoršujete svou zdravotní prognózu.

Potraviny , jenž doporučujeme:

- zelenina, rostlinné tuky, celozrnné výrobky, doporučená nízkenergetická sladidla
- v malém množství můžete: mouku, pečivo, chléb, těstoviny, rýži, ovoce, diabetické výrobky
- pouze v minimálním množství /k přípravě pokrmů /: vejce

Vyhýbejte se:

- tučným masům, tučným sýrům, smetaně, šlehačce, živočišným tukům, cukru, džemu, medu, čokoládě, cukrovinkám, zmrzlíně.