



JEZTE ZDRAVĚ

PŘI ONEMOCNĚNÍ CUKROVKOU 2.TYPU

JEZTE PRAVIDELNĚ
3-5 PORCÍ DENNĚ
MINIMÁLNÍ INTERVAL
MEZI JÍDLY BY MĚL BÝT
2,5-3 HODINY
JÍDLO NEVYNECHÁVEJTE

DOPORUČENÉ
MNOŽSTVÍ SACHARIDŮ
NA DEN JE 150-200 g
KROMĚ SACHARIDŮ JE POTŘEBA
MYSLET NA OBSAH TUKŮ A BÍLKOVIN

BEZ POHYBU TO NEJDE
DŮLEŽITÁ JE PRAVIDELNÁ
POHYBOVÁ AKTIVITA.
(PROCHÁZKY, KOLO,
NORDIC WALKING, BĚH).

PRAVIDLA ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU

- Základem zdravého jídelníčku je pravidelně jíst 3-5 porcí denně.
- Komplexní sacharidy, např. brambory, rýže, těstoviny, luštěniny, do 200 g na porci.
- Kvalitní bílkoviny, např. libové maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny.
- Ovoce konzumovat čerstvé, max. 2 kusy denně, konzumovat dostatek zeleniny.
- Dostatečná pohybová aktivita, 5-10 tisíc kroků denně, při redukcí hmotnosti 10 tisíc kroků.
- Potraviny vaříme, připravujeme v páře nebo sous-vide, pečeme, grilujeme. Při přípravě používejte omezené množství tuku. Pokud možno nesmažíme.

ZÁKLADEM ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU JE VYNECHAT

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| ✘ Tučné maso, uzeniny | ✘ Ochucené jogurty a kefíry |
| ✘ Slazené nápoje | ✘ Smoothie |
| ✘ Smažené jídlo | ✘ Nadměrné množství ovoce |
| ✘ Sladké pečivo | ✘ Müsli tyčinky |
| ✘ Sladkosti(čokoláda,sušenky,bombony) | ✘ Fresh džus |

Interní klinika 1. LF UK
Interní ambulantní oddělení
Pavilon C3, 3.patro
Ambulance diabetologie
Tel: + 420 973 208 193
Email: diacentrum@uvn.cz



SNÍDANĚ

Obsah sacharidů 40-50 g. Zdroj sacharidů je hlavně pečivo. Doporučují se 1-2 krajíce chleba (Šumava, pšeničko-žitný), 1-2 celozrnné housky, 3 ks knäckebrotu.

1 krajíc chleba, tvarohová pomazánka, zelenina 50 g 25 g sacharidů	1 krajíc chleba, 1 porce másla, plátek šunky, 1 vejce 24 g sacharidů	1 krajíc pšenično-žitného chleba, lučina, zelenina 100 g (okurka, rajče) 17 g sacharidů	1 krajíc chleba Šumava, porce čerstvého smet. sýra, avokádo 28 g sacharidů	30 g ovesných vloček, 30 g ořechů, ½ ks čerstvého ovoce, bílý jogurt 35 g sacharidů
1 krajíc kváskového chleba, cottage (100 g), ředkvičky 28 g sacharidů	Celozrnná houska, avokádo, krůtí šunka 26 g sacharidů	Celozrnný bagel, žervé (50 g), 2 plátky uzen. lososa 44 g sacharidů	1 vafle ze špaldové mouky s řeckým jogurtem, 30 g malin 28 g sacharidů	1 krajíc chleba, 2 vejce Benedikt, šunka 24 g sacharidů

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Má obsahovat **10-15 g** sacharidů. Svačiny by měly být bez přílohy nebo max. ½ ks pečiva nebo 1 ks knäckebrotu. Mléčné výrobky upřednostňujte neochucené, např. tvaroh, skyr, bílý jogurt, kefír. Ovoce je lepší čerstvé max. do 100 g na porci.

Bílý jogurt, ½ ks čerstvého ovoce 15 g sacharidů	Porce ořechů 30 g, sklenka kefíru 13 g sacharidů	1 knäckebrot, cottage, zelenina 50 g 15 g sacharidů	Tvaroh polotučný 100 g, porce ořechů 8 g sacharidů	50 g humusu, zelenina 60 g 5 g sacharidů
1 vejce natvrdo, zelenina (ředkvičky, okurka) 100 g 3 g sacharidů	Tvrdý sýr 50 g, hroznové víno 50 g 10 g sacharidů	Banánové smoothie z kefíru (1/2 banánu, 100 ml kefíru) 11 g sacharidů	1 knäckebrot, pomazánka z lučiny (100 g) 8 g sacharidů	Skyr neochucený a ½ jablka 7 g sacharidů

OBĚD

Na oběd má být porce sacharidů **do 60 g**, a to včetně sacharidů v polévce. Zdrojem sacharidů jsou např. brambory, rýže, těstoviny, luštěniny. Doporučuje se 150-200 g příloh na porci. Upřednostňujeme celozrnné výrobky. Maso a ryby upřednostňujeme méně tučné, doporučujeme je vařit, péct a grilovat. Omezte smažená jídla a fast food.

Bulgur 130 g, 10zelenina 100 g, pečené maso 100 g, porce sýra 30 g sacharidů	Celozrnné těstoviny 150 g, 100 g kuřecího masa, zelenina 100 g 48 g sacharidů	Pohanka 130 g, červená řepa 50 g, sýr feta 50 g 40 g sacharidů	Těstoviny 150 g, lučina, zelenina, losos 100 g 40 g sacharidů	Brambory pečené 100 g, gril. zelenina 100 g, porce ryby 31 g sacharidů
Přírodní plátek masa 200 g, brambory vařené 200 g 37 g sacharidů	3 ks bramb. knedlíku, 150 g pečené kachny, zelí červené 33 g sacharidů	Telecí líčka 150 g, bramb. kaše 150 g, gril. zelenina 100 g 25 g sacharidů	Houbové rizoto s parmazánem 180 g 44 g sacharidů	Palačinka, tvaroh 120 g, borůvky 50 g 28 g sacharidů

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Svačina není nutná, ale pokud máte hlad, tak se hlavně nedojídejte sladkým. Zkuste zeleninu, šunka, sýr, maso. Pokud možno bez pečiva, případně maximálně ½ ks. Svačina má obsahovat **do 15 g sacharidů** na porci.

Čerstvý zel. salát 150 g (paprika, okurka, ředkvičky), ½ krajíce chleba 15 g sacharidů	Zelenina 200 g (rajčata, paprika, okurka, mrkev) 5 g sacharidů	2 plt. knäckebrotu, lučina, 2 plátky šunky, rajče, okurka 15 g sacharidů	Šunka 50 g, sýr 50 g, 2 ks rajčat 2 g sacharidů	Malý kus čerstvého ovoce (do 100 g) 12 g sacharidů
--	--	--	---	--

VEČEŘE

Obsah sacharidů **do 60 g**. Zdrojem sacharidů jsou přílohy a pečivo. Můžete zkusit večeři bez příloh, třeba jen zeleninové saláty s masem nebo rybou

Bulgurový salát (bulgur 120 g, zelenina 100 g), vejce na tvrdo, šťáva z citronu 26 g sacharidů	Omeleta (2vejce), hrášek, 1 krajíc žitného chleba 24 g sacharidů	Špenátová polévka 250 ml, 1 krajíc žitného chleba 24 g sacharidů	Zeleninový salát 200 g (okurka, paprika, římský salát, rajče), losos 150 g 14 g sacharidů	Čerstvý zelen. salát 100 g, pečené kuře 100 g, 1 krajíc kvás. chleba 32 g sacharidů
Těstoviny 80 g, pečená cuketa 100 g, porce sýru feta 26 g sacharidů	Rýže celoz. 80 g, vař. zelenina 80 g, gril. krevety 50 g 39 g sacharidů	Hráškové pyré 150 g, porce ryby, pečená rajčata 16 g sacharidů	Kuskus 120 g, krůtí prsa, gril. zelenina 80 g, (cuketa, lilek, paprika) 26 g sacharidů	Vařená čočka 100 g, vařená červená řepa 50 g, sýr feta 29 g sacharidů