

Rozumíme diabetu.
Rozumíme i Vám.

Diabetes mellitus
a regulovaná strava

Výměnné tabulky



Aplikátory inzulínu od Novo Nordisk

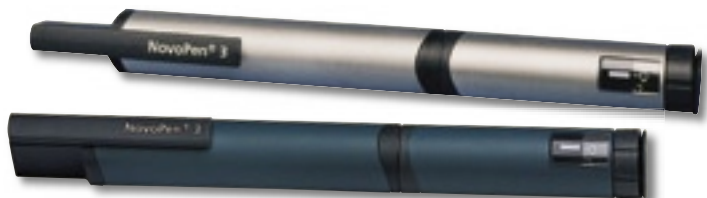
Innovo®

aplikátor s pamětí, který usnadní pacientům zahájení a dodržování inzulínové léčby



NovoPen® 3

spolehlivý a bezpečný aplikátor pro všechny inzulínové režimy



NovoPen® 3 Demi

aplikátor inzulínu s jemným dávkováním po 0,5 jednotce



NovoPen® Junior

aplikátor inzulínu pro děti s jemným dávkováním po 0,5 jednotce



Další informace získáte z příbalového letáku nebo na adrese firmy Novo Nordisk. V případě, že máte dotazy týkající se inzulínových per nebo inzulínů, kontaktujte nás na níže uvedené Bezplatné informační dialince.



Kritéria kompenzace a cíle léčby u dospělých diabetiků 1. a 2. typu

	Kompenzace		
	výborná	uspokojivá	neuspokojivá
glykemie na lačno (mmol/l)	4,0–6,0	6,0–7,0	> 7,0
glykemie po jídle (mmol/l)	5,0–7,5	7,5–9,0	> 9,0
HbA1c (%) (dle IFCC od 1. 1. 2004)	< 4,5	4,5–6,0	> 6,0
Celkový cholesterol (mmol/l)	< 4,5	4,5–5,0	> 5,0
HDL – cholesterol (mmol/l)	> 1,1	1,1–0,9	< 0,9
LDL – cholesterol (mmol/l)	< 2,6	2,6–3,0	> 3,0
Triacylglyceroly (mmol/l)	< 1,7	1,7–2,0	> 2,0
Hmotnostní index muži (BMI, kg/m ²)	21–25	25–27	> 27
Hmotnostní index ženy (BMI, kg/m ²)	20–24	24–26	> 26
Krevní tlak (mm Hg)	< 130/80	-	> 130/80

Mikroalbuminurie

Noční moč (μg/min) – norma do 20, nad 200 = závažnější poškození ledvin.

Celodenní moč (mg/24 hod) – norma do 30, nad 300 = závažnější poškození ledvin.

Glykemie po jídle znamená měření 1–2 hodiny po jídle.

Glykemie na lačno znamená měření alespoň po osmihodinovém lačnění.

PROMLUVTE SI, PROSÍM, SE SVÝM LÉKAŘEM O TĚCHTO HODNOTÁCH.

Výměnné tabulky – pečivo, těstoviny, brambory

1 ch. j. – neboli chlebová jednotka, resp. výměnná jednotka, obsahuje vždy 12g sacharidů – cukru. Potraviny o stejném počtu ch. j. lze vzájemně zaměňovat, aniž se výrazně změní potřebná dávka inzulínu. Následující obrázky znázorňují jednotlivé druhy potravin s obsahem 1 ch. j. – 12g sacharidů. Pomohou vám doma, v restauraci i dětem ve škole odhadovat množství sacharidů ve stravě. Umožní vám podle vaší chuti snadné změny ve vašem jídelníčku, aniž porušíte doporučené množství sacharidů.

Zpočátku si musíte danou potravinu několikrát odvážit, abyste získali co nejpřesnější odhad požadovaného množství.

Člověk s diabetem musí vědět, o kolik mu stoupne glykemie po určitém jídle. Mezi potraviny s velkým obsahem sacharidů patří pečivo, těstoviny, rýže, knedlíky, ovoce, brambory, luštěniny a samozřejmě všechny potraviny slazené řepným cukrem či jiným sladidlem, které však do zdravé stravy nepatří.

	1 ch. j. odpovídá	odhad	kcal
Chléb, pečivo, moučné výrobky			
Graham	25g	1/2 krajíčku	65
Houska	20g	1/2 ks	55
Chléb bílý	25g	1/2 krajíčku	65
Chléb celozrnný	30g	1/2 krajíčku	65
Strouhanka	15g	3 pol. lžičice rovné	50
Tyčinky slané	15g	20 ks	60
Mouka			
Cornflakes	15g	4 pol. lžičice vrchovaté	55
Ječmen – mouka	15g	1 1/2 pol. lžičice rovné	50
Kukuřice – mouka	15g	2 pol. lžičice rovné	50
Oves – mouka	20g	2 pol. lžičice rovné	75
Ovesné vločky	20g	2 pol. lžičice vrchovaté	75
Pohanka – loupaná	15g	1 1/2 pol. lžičice vrchovaté	50
Pohanka – krupice	15g	1 1/2 pol. lžičice rovné	50
Proso – mouka	15g	1 1/2 pol. lžičice rovné	55
Pšenice – mouka	15g	1 pol. lžičice vrchovatá	65
Rýže – syrová	15g	1 pol. lžičice rovná	50
Rýže – vařená	50g	2 pol. lžičice vrchovaté	55
Sója – mouka	45g	4 pol. lžičice vrchovaté	200!
Žitná mouka	15g	1 pol. lžičice vrchovatá	50
Škroby			
Bramborový	15g	1 pol. lžičice vrchovatá	50
Kukuřičný	15g	1 pol. lžičice vrchovatá	50
Pudinkový neslazený	15g	1 pol. lžičice vrchovatá	50
Přílohy			
Brambory	70g	1 ks střední	55
Bramborová kaše	90g	2 pol. lžičice vrchovaté	80
Hranolky	35g	12 ks	90
Čipsy	25g	2 hrsti	145!
Knedlík houskový	50g	1 plátek	65
Kolínka vařená	50g	4 pol. lžičice vrchovaté	65
Nudle vařené	50g	3 pol. lžičice vrchovaté	55
Těstoviny – syrové	15g	vážít	55
Těstoviny – vařené	50g	vážít	55



1 lžičice pšeničné rýže 15g



1 lžičice pud. prášku 15g



2 lžičice rýže vařené 50g



1 lžičice syrové kukuřice 15g



10 lžič popcorn 15g



4 lžič kolínek 50g

Dané množství vyobrazených potravin odpovídá 1 výměnné jednotce = 1 ch. j. = 12g čistého cukru

Graham 25g



Celozrnný chléb 30g



Tousty 15g



Houska, rohlík 25g

Knäckebrot 15g



Čipsy 25g



Brambory 70g



Hranolky 40g



1 lžičice mouky 15g



3 lžičice strouhanky 15g



1 lžičice rýže nevařené 15g



2 lžičice vloček 20g



4 lžičice cornflakes 15g



2 lžičice nudlí jemných 50g



3 lžičice nudlí silných 50g



2 lžičice brambor. kaše 50g

Výměnné tabulky – zelenina, ovocné a zeleninové šťávy

Jídelníček pro lidi s diabetem patří mezi nejzdravější.

Jak se zdravě stravovat?

- Jíst pravidelně, častěji a menší množství.
- Upravit energetický příjem v jídle podle své hmotnosti.
- Vyloučit ze stravy lehce vstřebatelné sacharidy – hroznový cukr (glukózu), sladový (maltózu) či řepný cukr (sacharózu).
- Sacharidy – cukry přijímat ve formě mléka, pečiva, těstovin, rýže, zeleniny a ovoce.
- Omezit tuky ve stravě, jíst méně tučné bílkovinné potraviny (např. sýr, maso).
- Snížit příjem cholesterolu.
- Málo solit.

Na ch. j. se nepřepočítávají:

Avokádo	Brokolice	Česnek	Dýně
Hlávkový salát	Houby	Kapusta	Kedlubna
Květák	Okurky	Olivy	Paprika
Rajčata	Rebarbora	Ředkvičky	Zelí bílé
Zelí červené	Žampiony		

V běžných porcích (do 200g) se nepřepočítává následující zelenina (čerstvá nebo zmražená):

Celer	80 kcal
Cibule	80 kcal
Červená řepa	90 kcal
Mrkev	80 kcal
Zelená fazolka	70 kcal

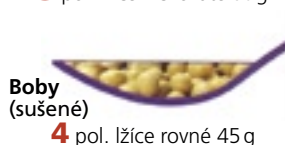
	1 ch. j. odpovídá	odhad	kcal
Na ch. j. musíme přepočítávat tu zeleninu, která má více než 1 ch. j. na 100g syrové váhy:			
Čočka sušená	20g	1 pol. lžice vrchovatá	65
Čočka vařená	50g	2 pol. lžice vrchovaté	65
Fazole sušené	20g	1 pol. lžice vrchovatá	65
Fazole vařené	50g	3 pol. lžice vrchovaté	65
Hrášek sušený	20g	1 pol. lžice vrchovatá	70
Hrášek čerstvý	100g	7 pol. lžic vrchovatých	80
Kukuřice vařená	60g	3 pol. lžice vrchovaté	65
Sojové boby	45g	4 pol. lžice rovné	185
Ovocné a zeleninové šťávy – přírodní získané z čerstvého ovoce:			
Citronová	150ml	1/6l	55
Grapefruitová	130ml	1/8l	50
Hroznová	70ml	1/16l	50
Jablečný mošt	100ml	1/10l	45
Mrkvová	200ml	1/5l	55
Pomerančová	110ml	1/8l	50
Rajčatová	300ml	1/3l	60

Dané množství vyobrazených potravin odpovídá 1 výměnné jednotce = 1 ch. j. = 12g čistého cukru

Následující zeleninu v množství do 200g nepřepočítáváme:

Artyčky, fenykl, fazolka zelená, mrkev, červená řepa, celer, cibule.

Na ch. j. přepočítáváme:



Výměnné tabulky – ovoce

Vyšší příjem soli vede ke zvýšení krevního tlaku, a nepřímo tak zvyšuje riziko srdečních infarktů.

Jak snížit příjem soli?

- Při stolování zbytečně nedosolovat.
- Nejíst slané tyčinky, brambůrky a oříšky.
- Omezit konzervovaná jídla a polotovary, neboť obsahují vyšší množství soli.

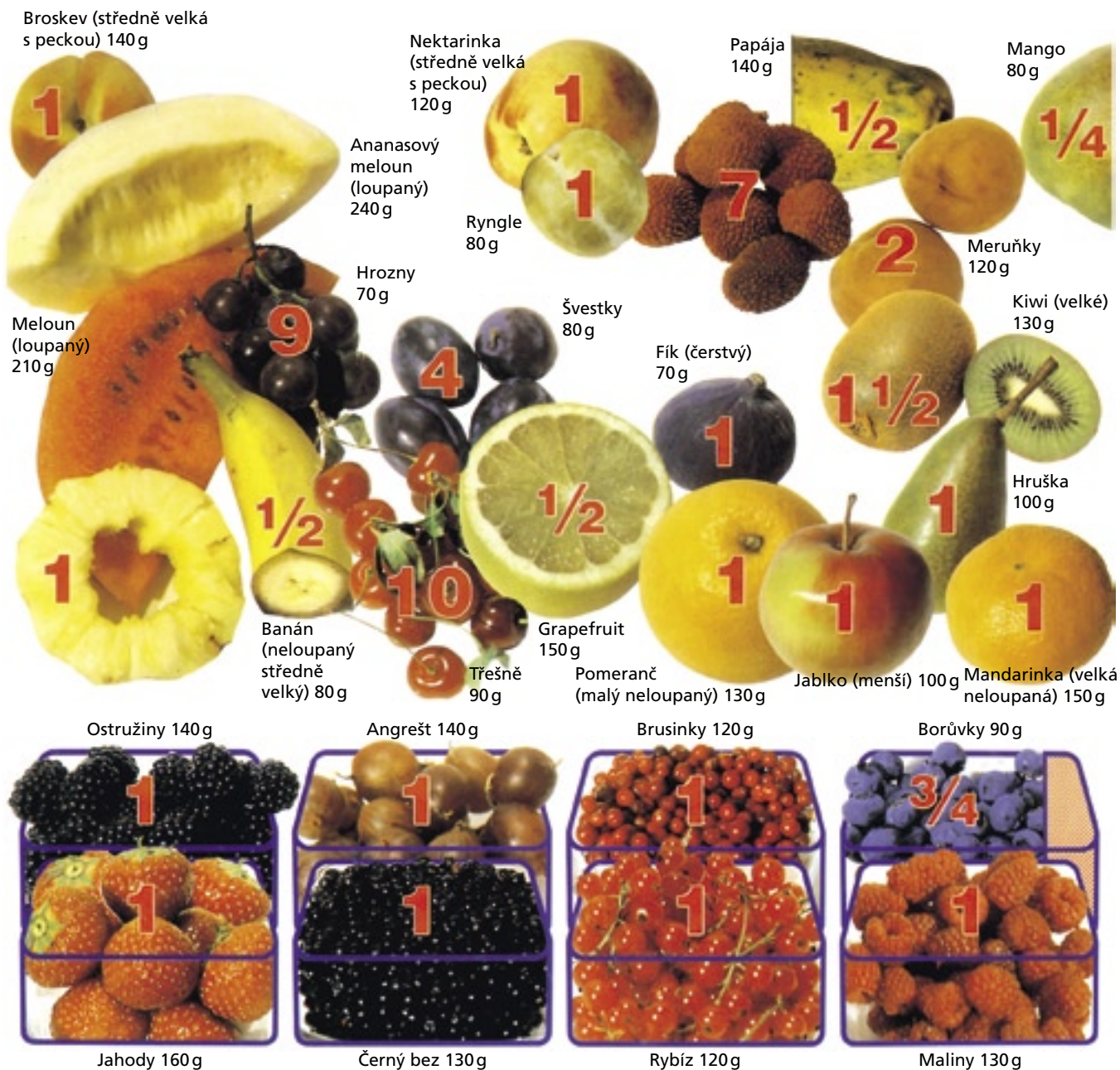
Jak zvýšit množství balastních látek ve stravě?

- Jíst více ovoce a zeleniny.
- Upřednostňovat celozrnné pečivo, vločky, přírodní rýži.

Strava s vysokým obsahem balastních látek – vlákniny, pomáhá řešit řadu zdravotních obtíží – zácpu, hemeroidy. Současně zpomaluje vstřebávání živných látek, snižuje hladinu tuků v krvi a zabraňuje prudkému vzestupu glukózy v krvi. Strava bohatá na vlákninu přináší trvalejší pocit sytosti.

	1 ch. j. odpovídá	odhad	kcal
Ananas	90 g	1 kolečko	50
Banán	80 g (neloupaný)	1/2 středního	50
Borůvky	90 g	hrst malá	55
Broskev	140 g (s peckou)	1 ks střední	50
Brusinky	120 g	hrst velká	55
Černý bez	130 g	hrst velká	70
Fiky čerstvé	70 g	1 ks	55
Grapefruit	150 g (neloupaný)	1/2 ks velkého	50
Hrozny	70 g	9 velkých kuliček	50
Hruška	100 g	1 ks – malá	60
Jablko	100 g	1 ks – malé	60
Jahody	160 g	hrst velká	60
Kiwi	130 g	1,5 ks velkého	55
Maliny	130 g	hrst velká	60
Mandarinka	150 g (neloupaná)	1 ks – velká	55
	120 g (loupaná)		55
Mango	80 g	1/4 ks	45
Meloun ananas.	320 g (neloupaný)	1 díl	50
Meloun červený	290 g (neloupaný)	1 díl	55
Meruňky	120 g (s peckou)	2 ks malé	55
Nektarinky	120 g (s peckou)	1 ks střední	
Ostružiny	140 g	hrst velká	75
Pomeranč	130 g (neloupaný)	1 ks malý	55
	100 g (loupaný)		
Ryngle	80 g	1 ks – velká	50
Rybíz červený	120 g	hrst velká	55
Rybíz černý	100 g	hrst střední	55
Srstky	140 g	hrst velká	55
Švestky	80 g	4 ks	50
Třešně	90 g (s peckou)	10 ks	60
Víšně	100 g (s peckou)	20 ks	55

Dané množství vyobrazených potravin odpovídá 1 výměnné jednotce = 1 ch. j. = 12 g čistého cukru



Výměnné tabulky – mléčné výrobky, ořechy, sladkosti

Potraviny obsahující cukr musí být důsledně započítány do denního příjmu sacharidů. Větší přísun tuku ve stravě je příčinou častějšího výskytu onemocnění srdce a cév. Tuky se nejvíce podílejí na kalorickém obsahu stravy a mohou být příčinou obezity.

Jak snížit příjem tuků?

- Máslo a margarín mazat v tenké vrstvě.
- Jíst méně tučné bílkovinné potraviny (ryby, drůbež).
- Sledovat obsah tuků v uzeninách a sýrech.
- Odstraňovat viditelný tuk z masa, kůži z drůbeže.
- Upřednostňovat nízkotučné mléko, mléčné výrobky (sýr a tvaroh).
- Vzdát se bábovek, koláčů a dortů bez ohledu na to, že se jedná o speciální dia výrobky. Nejíst velké množství ořechů. Volit méně tučné způsoby přípravy stravy – vaření, dušení, grilování. Užívat pečicí fólie, teflonové pánve a fritovací hrnce.

Pozor: Výměnné tabulky nevěnují pozornost obsahu tuků! Vykřičníkem je v tabulkách upozorněno na vysokou kalorickou hodnotu dané potraviny.

	1 ch. j. odpovídá	odhad	kcal
Mléko, mléčné výrobky			
Mléko tučné	250 ml	1/4l	165
Mléko nízkotučné	250 ml	1/4l	85
Jogurt	250 ml	1/4l	170
Jogurt nízkotučný	250 ml	1/4l	120
Kefír	250 ml	1/4l	160
Kondenzované mléko	100 ml	1/10l	175
Ořechy, semena – bohaté na tuk!			
Burské – neloupané	85 g	40 ks	375!
Burské – loupané	60 g	hrst malá	375!
Lískové	90 g	hrst střední	590!
Pistáciové	60 g	hrst malá	385!
Mák	150 g	hrst střední	790!
Mandle	60 g	hrst střední	385!
Kokos čerstvý	110 g		405!
Kokos strouhaný	190 g		1150!
Dia výrobky!			
Marmeláda	25 g	1 pol. lžice	55
Sorbit	12 g	1 pol. lžice rovná	50
Med	15 g	1 pol. lžice rovná	50
Čokoláda	30 g		170!
Cukry			
Cukr řepný – sacharóza / 12g = 1 ch. j.		2 kostky	50 kcal
Cukr hroznový – glukóza / 12g = 50 kcal			50 kcal
Sladkosti!			
Dort krémový	40 g	1/3 porce	
Perník	20 g	1/2 porce	
Vánočka	25 g	1/2 plátku	
Sušenka	15 g	1 ks	
Závin	40 g	1/4 porce	



Mléko 250 ml



Jen při hypoglykemii

Dané množství vyobrazených potravin odpovídá 1 výměnné jednotce = 1 ch. j. = 12 g čistého cukru

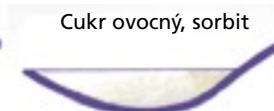


Jogurt 250 ml



Diamarmeláda

1 pol. lžice 25 g



Cukr ovocný, sorbit

1 pol. lžice 12 g



Diamed

1 pol. lžice 15 g



Vlašské ořechy

6 pol. lžic 90 g

Burské ořechy (loupané) 60 g



Pistácie 60 g

Piniová jádra 60 g



Jedlé kaštiny 40 g

Diačokoláda 30 g



Paraořechy 110 g

Burské ořechy (neloupané) 85 g



Kokosový ořech 110 g

Lískové ořechy 90 g



Mák 150 g



Mandle 60 g



Kokos strouhaný 190 g



DIA/02/2005

Novo Nordisk, s.r.o.

Evropská 33c

160 00 Praha 6

tel.: +420 233 089 611

fax: +420 233 089 613

www.novonordisk.cz, www.diabetesmellitus.cz

