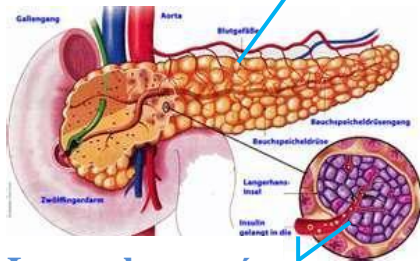


Diéta-9



Diabetická diéta

Diéta je určená
pre diabetikov



Podžalúdková
žľaza

Langerhansové
ostrovčeky

Diéta je základom pre stabilizáciu ochorenia. Celodenná energetická potreba je zvyčajne rozložená na 6 jedál s primeranými dávkami sacharidov. Zastúpenie základných živín v celodennom energetickom príjme čo najviac priblížiť ich zloženiu správnej výžive:

sacharidy 55-60%
tuky do 30%
bielkoviny 15-20%.

Odporúčané denné množstvo sacharidov je 225g/deň.

Technologická príprava stravy u diabetikov sa ničím nelíši od prípravy racionálnej stravy. Z technologických potupov možno použiť varenie, dusenie, pečenie.



Nevhodné jedlá



- masné mäsa
- stužené a prepálené tuky
- čokoláda, med, sirupy
- sladké druhy ovocia
- alkoholické nápoje
- sladké druhy nápojov
- potraviny bohaté na tuky a cholesterol



Vhodné jeda



- polievky
- hovädzie, bravčové mäso
- zeleniny
- ovocie
- vajcia
- huby
- DIA výrobky

V rámci diéty sú vhodné umelé neenergetické sladidlá, ako napríklad sacharín, cyklamát, aspartam a iné.



VZOROVÝ JEDÁLNY LÍSTOK PRE DIABETIKOV



RAŇAJKY

Šunka 50g, rastlinné maslo 10g, tmavý chlieb 60g, DIA čaj, paprika

DESIATA

Mlieko 2 dcl, žemľa 40g

OBED

Polievka hrachová so zeleninou, zapekané rybie filé so syrom 150g, varené zemiaky 150g, zeleniny

OLOVRANT

Jablko 150g

VEČERA

Hubovo-zeleninové rizoto so syrom 70g, DIA cviklový šalát s chrenom 120g

Zostavila:

POLACSEKOVÁ SZABÍNA - študentka
Stredná zdravotnícka škola –
Egészségügyi Középiskola,
Športová 349/34
929 01 Dunajská Streda

szsds@zoznam.sk | office@szsds.sk
web: www.szsds.sk | www.szsds.edupage.org
www.szsds-ek.sk

Použitá literatúra:

- Beňo, I. (2003): Náuka o výžive. 2. vyd. Martin: Osveta, 2003. 76 -129 s. ISBN 80-8063-126-3
- www.vusch.sk

Fotodokumentácia: www.google.com; www.fotolia.com
Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani rozširovať (elektronicky, fotografickou reprodukciou) bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora.

Fyzická aktivita je pri cukrovke dôležitá, pretože napomáha udržiavanie glykémie na nižších hodnotách. Pravidelné cvičenie, primeraný šport, turistika, alebo fyzická práca by mali byť súčasťou liečebného režimu diabetika.

