

Diabetes II. Typu

Strava by se měla skládat především z přirozených, průmyslově co nejméně zpracovaných surovin.

Snížit příjem cukrů - sladkosti, cukrovinky, slazené limonády. Omezit i ostatní zdroje sacharidů - přílohy jako rýže, brambory a těstoviny jsou plné sacharidů. Je dobré volit zdravější varianty jako např. rýže natural nebo do bílé rýže přidat trochu divoké (černé nebo červené, vaří se déle). Brambory podávat hlavně vařené. Těstoviny omezit obecně, a když, tak vybírat celozrnné varianty.

Vyhýbat se ztuženým rostlinným tukům – margaríny, sušenky s krémovými náplněmi, oplatky, krémové zmrzliny, bílé pečárenské výrobky jako jsou rohlíky a sladké pečivo (hlavně listové těsto).

Zdroje zdravých tuků - tučné mořské ryby, olivový olej, máslo, vejce, avokádo, ořechy a semena a oleje z nich - kokosový, dýňový.

Vynechat uzeniny a paštiky, kupovat pouze kvalitní šunku, min. 95% masa, nejlépe dušenou místo uzené.

Vyhýbat se bílé mouce, nepoužívat ji ani na zahušťování pokrmů.

Omezit příjem soli.

Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení. Méně pak pečení a grilování. Nejméně vhodné je smažení.

Zvýšit příjem kvalitních bílkovin – maso, vejce, luštěniny, tvrdé sýry.

Jíst jídla bohatá na vlákninu (zelenina, ovoce, celozrnné pečivo, ovesné vločky, luštěniny).

Zařadit ořechy v přírodní podobě (mandle se slupkou, vlašské ořechy, lískové ořechy, kešu, pekanové ořechy, pistácie, kokos), semínka (slunečnicová, lněná, sezamová, dýňová, chia) - vše jen přírodní, bez přidaných olejů, soli a cukru.

Zařadit kvalitní mléčné výrobky: bílé jogurty kolem 3,5 % tuku (pozor na odtučněné jogurty, bývají zahušťovány škrobem a jsou do nich přidávány stabilizátory). Vhodné jsou i jiné zakysané výrobky – např. podmáslí a keфіry (přírodní, nedoslazované), acidofilní mléka. Tvarohy – z nich se dají připravit dobré pomazánky.

Vhodné jsou i tvrdé sýry. Dále cottage, mozzarella nebo na namazání čerstvý sýr typu lučina. Výborný je kozí sýr.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce