

Dieta při diabetes mellitus 2. typu

Cukrovka 2. typu je komplexní metabolická porucha podmíněná inzulinovou rezistencí. Nastává relativní (případně později absolutní) deficit hormonu inzulinu a následně se zvyšuje hladina krevního cukru. Tento typ cukrovky je výrazně čtenější než cukrovka 1. typu, vyskytuje se u 90 % případů. Příčinou je zejména zvýšený příjem živočišných tuků, druhotně zpracovaného masa a nedostatek pohybové aktivity, nikoliv primárně nadměrný příjem cukru, jak je obecně mylně předpokládáno.

Režimová opatření

Je doporučeno zvýšit fyzickou aktivitu, redukovat hmotnost (při nadváze a obezitě) a omezit kouření.

Nutriční opatření

Je třeba dodržovat zásady zdravé výživy. Strava by se měla skládat především z přirozených surovin. Vhodné je omezit vysoce průmyslově upravované potraviny a pokrmy. Příjem energie by měl být roven výdeji, nevhodné je přejídání.

Výrazně omezit konzumaci jednoduchých cukrů (slazené limonády, sladkosti, cukrovinky, čokolády, dorty, zákusky, sušenky, sladké pečivo) **a nahradit je příjmem polysacharidů bohatých na vlákninu**. V redukovaném množství zařazovat sacharidy s nízkým glykemickým indexem, resp. v celozrnné formě (celozrnný chléb (ideálně žitný), celozrnné druhy pečiva, celozrnná hnědá rýže, celozrnné těstoviny, celozrnný kus kus, ovesné, ječné, špaldové a další vločky, jáhly, bulgur, pohanka, brambory).

Snížit množství živočišných tuků (máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka, hotové dresinky), **kokosového a palmového tuku a nahradit je tuky zdravými** (řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny (např. Flora ProActiv)). **Vyhýbat se částečně ztuženým rostlinným tukům** (různé polevy, náhrady čokolád, průmyslové pečivo).

Zvýšit příjem vlákniny (denně zařadit 1–2 porce **ovoce** a 4–6 porcí **zeleniny**, častěji v čerstvé než tepelně zpracované formě).

Zvýšit příjem kvalitních bílkovin (libové maso, luštěniny, polotučné a nízkotučné mléčné výrobky, vaječný bílek).

- **Maso** – libové kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbež a telecí šunka (min. 95 % masa). **Nevhodné jsou tučné kousky masa** hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejty, sádlo, škvarky, slanina.
- **Ryby** – min. 2–3 porce týdně (losos, pstruh, tuňák, treska, candát, lín, platýz).
- **Luštěniny** (čočka, hrách, fazole, sója) – zařazovat 2–3 porce za týden (příloha, samotný pokrm, pomazánky, moučníky).
- **Mléčné výrobky** volit polotučné a nízkotučné: neslazené jogurty, tvarohy, tvarohové pomazánky, cottage, mozzarella light, žervé, lučina (ideálně light verze), sýry do 30 % t. v s., olomoucké tvarůžky, mléko polotučné, kefír, acidofilní mléko (nedoslazované). **Nevhodné jsou tučné mléčné výrobky** (smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty, smetanové zmrzliny).
- **Vejce** – bílky neomezeně (např. i ve formě Šmakounu), žloutek omezeně (max. 1–2 porce denně).

Zařadit ořechy a semínka (vše jen přírodní, bez přidaných olejů, soli a cukru, v množství cca 10 g denně).

Omezit příjem soli – nepřesolovat pokrmy, omezit konzumaci uzenin (max. 50 g šunky denně) a pečiva (max. 2 porce denně).

Dbát na dostatečný pitný režim (1,5–2 l/den)

Denní příjem tekutin má být pokryt převážně pitnou vodou, v menším množství je vhodné zařazovat také zelený čaj, černý čaj, bílý čaj, bylinkové čaje, neslazené minerální vody, nápoje bez cukru, perlivé nápoje (výjimečně), **nevhodné jsou sladké nápoje a alkohol.**

Vhodné technologické úpravy pokrmů jsou vaření, pečení, dušení a zapékání. Z nádobí pro přípravu pokrmů je optimální teflonové, které umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku. Nevhodné tepelné zpracování je smažení.

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut