

## Co je diabetes?

Celoživotní onemocnění projevující se zvýšenou hladinou cukru v krvi. Vzniká v důsledku nedostatečné produkce hormonu inzulín, který je produkován B-buňkami slinivky břišní a umožňuje glukóze přesun do buněk. Jedná se o onemocnění, kdy dochází k poruše zpracování cukrů, tuků a bílkovin v organismu. Pokud není léčeno nebo nejsou dodržovány zásady léčby, může dojít ke vzniku a rozvoji dalších závažných onemocnění a komplikací.

## Léčba diabetu

1. aplikace inzulínu – inzulínovými pery  
aplikace inzulínu - inzulínovou pumpou
2. regulovaná strava

Strava je nedílnou součástí terapie diabetiků a hraje v ní velmi důležitou roli. Je zdrojem energie, kterou tělo využívá k činnosti psychické a fyzické. Diabetici musí omezovat v potravě především cukry.

## Co je regulovaná strava?



Diabetik musí dobře porozumět složení stravy i významu jednotlivých skupin živin pro organismus a pro plánování svého denního režimu. Sacharidy, tuky, bílkoviny, voda, soli, vitamíny a vláknina – to jsou

základní složky potravy, které mohou a nemusí ovlivňovat glykémii. Regulovaná strava je tedy promyšlený jídelníček diabetika, a to jak časově (pravidelně jí 6x denně), tak i obsahem potravin (zda je strava energeticky vyvážená).

## Jaké cukry jsou v potravinách?

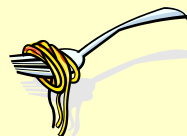
Sacharidy neboli cukry jsou nejrozšířenější složkou potravy. Energetický obsah je 4 kcal na 1g. Ovlivňují hladinu glykémie a rozdělují se na cukry jednoduché a složené.



**Jednoduché cukry** se z diety vylučují nebo se omezují (cukr, med, džem, sirup, čokoláda, bonbony, sušenky, dorty). Také některé ovoce je nutno konzumovat opatrně.



**Složené cukry** – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetiky jsou tedy vhodnější než cukry jednoduché (pečivo, rýže, těstoviny, brambory...).



## Diabetické výrobky

Speciální diabetické potraviny nejsou v dietě diabetika důležité. Výživové potřeby diabetiků mohou být plně uspokojeny běžně dostupnými výrobky, které odpovídají zásadám racionální výživy.

**Dia výrobek - není označení pro potravinu, která může být konzumována v jakémkoliv množství.**

## Pitný režim

Stejně jako pro zdravé děti je i pro děti s diabetem pitný režim velmi důležitý. Děti s cukrovkou by neměly pít cukrem slazené nápoje, které prudce zvedají glykémii (džusy, coly).

Tyto nápoje doporučujeme podat pouze v případě hypoglykémie (nízké hladiny cukru v krvi).

## Pravidla ve stravování

- Diabetik musí jíst pravidelně, častěji a menší množství
- V závislosti na stravě musí upravovat dávky inzulínu

Potraviny přepočítáváme na výměnné jednotky (VJ). Pro zjednodušení a usnadnění přemýšlení o sacharidové hodnotě jídel vznikl pro pacienty s diabetem systém výměnných jednotek. Výměnná jednotka představuje takové množství jídla, které ovlivní glykémii přibližně stejně, protože obsahuje stejné množství sacharidů. Každá potravina nebo jídlo tak má přiřazen určitý počet chlebových jednotek.

## Základní idea tkví v tom, že 1 VJ = 10g sacharidů.

Potraviny o stejném počtu VJ lze vzájemně zaměňovat, aniž se výrazně změní potřebná dávka inzulínu.

Množství výměnných jednotek, které má diabetik k obědu, se pohybuje **od 2 do 7 VJ**.

## 1 výměnná jednotka v přílohách:

- 55 g brambor**
- 65 g bramborové kaše**
- 40 g smažených hranolek**
- 30 g bramborového knedlíku**
- 35 g vařeného rýže**
- 25 g houskového knedlíku**
- 35 g vařených těstovin**
- 20 g chleba**
- 20 g světlého pečiva**



## 1 výměnná jednotka v ovoci:

- 85 g jablka
- 75 g hrušky
- 65 g banánu
- 75 g švestky
- 118 g pomeranče
- 100 g kiwi



### Co se do VJ nezapočítává?

Maso, ryby, houby, zelenina, vejce, máslo, tvaroh, sýry – neobsahují sacharidy (popř. zanedbatelné množství), proto se do VJ nezapočítávají.

### Při stravování diabetického dítěte je důležité:

- s předstihem informovat rodiče o jídelním plánu
- v případě změn v jídelním plánu informovat rodiče o změně
- pokud je nutné provést náhlou změnu, např. nemůžete podat plánovaný dezert po hlavním jídle, MUSÍ být nahrazeno plánované množství sacharidů jiným jídlem (pečivem, ovocem)
- při stravování ve školních jídelnách je důležité umožnit dítěti stravování ihned po aplikaci inzulínu (přednostní vydání jídla, bez čekání)
- je důležité zajistit dítěti pitný režim – dostatek neslazených nápojů
- množství jídla je důležité přizpůsobit jídelnímu plánu dítěte

## Nejčastější mýty o cukrovce

- ✚ Diabetik nikdy nesmí jíst sladké
- ✚ Diabetik může jíst ovoce, kolik chce
- ✚ Co je DIA – to je dietní, nekalorické, zdravé
- ✚ Kdo nejí sladké, nemůže mít cukrovku

## Je nutná komunikace mezi rodiči a pracovníky školní kuchyně!

## Je důležité dodržovat přesnou gramáž stravy!



Jméno a příjmení dítěte, třída

.....

Rodiče dítěte, telefon

.....

.....

# VAŘÍME PRO DĚTI S CUKROVKOU



## Nebojte se !!!

**Přinášíme Vám pár informací,  
které Vám pomůžou.**



Jurečkova 1816/16  
702 00 Moravská Ostrava  
www.zdravyzivotsckukrovkou.cz

mob: 731 501 020/021/022  
E-mail: radaOS@seznam.cz  
www.ditesdiabetem.cz

Tento edukační materiál je realizován za podpory



OSTRAVA!!!

SIEMENS

VEOLIA