

Obsah



DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus – zkrátka cukrovka	6
Jak na cukrovku – pilíře léčby	
Strava a pohyb	
Školení a poradenství	8
Co ještě chci vědět o cukrovce	
Typické i netypické příznaky	
– rozeznání obtíží & následný postup	10
Pokles tělesné váhy – lehčí život	
Každodenní pohyb	
a snížení přisunu energie	12
Sacharidy – co jsou výměnné jednotky?	14
Glykemický index & glykemické zatížení	
Ještě pár indexů navíc...	16
Pokrmly všedních dní – požitek bez výčitek	
Diabetologicky správné stravování	
je v praxi docela jednoduché	18
Jídlo a pití – dostatek stravy po celý den	
Od začátku dne přes oběd v jídelně	
či restauraci až po důležitou	
druhou večeři	20

RECEPTY PRO DIABETIKY

Snídaně, svačiny, nápoje

Múslí s čerstvým ovocem	24
Múslí s citrusovými plody	
Múslí z pšeničných zrn	26
Jablko-kokosový porridge	
Neobvyklé múslí z prosa	27
Housky s tofu a bazalkou	
Chléb s hovézím masem	28
Chléb se sýrem a meruňkami	
Chléb s tvarohem a jablkem	29
Cizrnový krém se sezamem	30
Krém z lílků z papriky	
Pomazánka z oliv a ajvaru	31
Míchaná vajíčka s cuketou a bylinkami	
Sýrovo-zeleninový talíř	32
Cheesburger trochu jinak	
Paprikové lodičky s tsatsiki	33
Šunkové chlebičky se salátem z ředkve	34
Matjesový tartar na celozrnném chlebu	36
Indický jogurtový koktejl, Zeleninový nápoj	
Broskve ve skle, Čaj s vanilkou a zázvorem	37

Něco malého

Fazolový salát s tuňákem	38
Čekankový salát s hrozny a sýrovou omáčkou	40
Vlažný kapustový salát	
Cizrnový salát s bylinkovou zálivkou	42
Salát z kuskusu	42
Mřkovný salát po orientálsku	44
Zeleninový salát s jogurtem	
Salát s pomeranči a cibulí	45
Polévka z červené čočky s petrželovým olejem	46
Zeleninová polévka s kroupami	
Polévka z topinamburu	
Francouzská cibulová polévka	48

Asijská zeleninová polévka	
Rychlá rajská polévka	50
Opečená čekanka, Brokolice s ořechy	52
Sředomořská zelenina	
Květák s bylinkovou omáčkou z kari	54
Fenykl a rajčata s parmazánem	
Listový špenát v sezamové omáčce	56
Zapečený lílek	
Kedlubny zapečené s bramborami	58
Cuketové balíčky se sýrem	
Pikantní pečená jablka	60

Vegetariánské pokrmy

Zeleninová rýže s vajíčkem naměkko	62
Špenátové knedlíčky z rajčatovou omáčkou	
Jáhly se zeleninou Ratatouille	64
Kapustové závitky plněné bulgurem	66
Špagety s bylinkovým pestem a dýňovými semínky	
Cannelloni se špenátovou náplní	68
Pizza s artyčoky	70
Zelenina Wok se skleněnými nudlemi	
Opékaná zelenina s omáčkou Sabayon	72
Kedlubnový koláč	74
Čočková rýže se zeleninou	76

Hlavní jídla z ryb

Makrela v alobalu	78
Halibut s restovanými houbami	
Treska s pórkem a rajčaty	80
Candát v sezamové krustě	82
Okoun s omáčkou z oliv a kaparů	
Rybí špižy s citronovou omáčkou	84
Ragů z tresky	86
Kroupy s paprikou a krevetami	
Filé z lososa se zeleninovo-sýrovou krustou	88
Losos na waldorfské zelenině	90
Pánev s okounem a zeleninou, Rybí Ossobuco	92

Hlavní jídla z drůbeže

Kreolský kuřecí kotlík	94
Plněné krůtí závitky, Krůtí kousky na kari	96
Kuřecí prsíčka s ananášem	
Kachní prsa s brokolici a ořechy	98
Citronové kuře	
Krůtí stehno z římského hrnce	100

Masité pokrmy

Lasagne se zeleninou a mletým masem	102
Frikadely s pečenou zeleninou	104
Těstoviny s lílkem a šunkou	
Srnčí medailonky s bylinkovou krustou	106
Kořeněný jehněčí pilaf	108

Moučníky a dezerty

Palačinky se švestkovým kompotem	110
Červené želé s jogurtovou polevou	
Marinované broskve s tvarohovou čepičkou	112
Pohár s višněmi a černým toustovým chlebem	
Dušené hrušky s čokoládou	114
Pomeranče po orientálsku,	
Jahodová zmrzlina z tofu	116
Malinové želé s kokosovou šlehačkou	
Pomerančové muffiny z jogurtu	118
Tvarohové rohlíčky s mákem	120
Pečená jablka se skořicovou drobenkou	
Tvarohový koláč s meruňkami	122

Pro dobrý přehled

Více informací o cukrovce	124
Rejstříky	125
Závěrem...	128

Jak na cukrovku – pilíře léčby

VASUT

Jak se léčí cukrovka II. typu?

Pilířem léčby diabetu II. typu je především redukce tělesné váhy (viz str. 12). Celková změna stravovacích návyků a zvýšení tělesné aktivity jsou hlavními opatřeními, které mohou vést ke zlepšení účinnosti inzulínu a poklesu hladiny cukru v krvi. Pokud není možné těmito prostředky dosáhnout zlepšení léčby, přistupuje lékař k léčbě tabletkami, a pokud ani pak nedojde k uspokojivému zlepšení, je nutné přikročit k léčbě inzulínem.

Uvědomte si, že úspěšná léčba cukrovky II. typu spočívá vždy na několika pilířích.

▶ 6 pilířů léčby diabetu II. typu

- ▶ samostatná kontrola diabetu (především měření cukru v krvi, měření cukru v moči a kontrola hmotnosti)
- ▶ redukční strava
- ▶ změna životního stylu – více pohybu
- ▶ školení a poradenství
- ▶ lékařské prohlídky
- ▶ léky

Změna životního stylu

Diagnóza „diabetes“ může být podnětem k zlepšení životního stylu, stravování a zvýšení fyzické aktivity. Zlepšení stravování znamená jíst pravidelně, vyváženou stravu s dostatkem

minerálů, vitaminů a vlákniny. Stravování dle pravidel cukrovky nepředstavuje odříkání ani nudné diety, ale pestrý, rozmanitý a chutný jídelníček pro radost. Budete-li se dostatečně pohybovat, posílíte svaly, vytrénujete srdce a krevní oběh a podpoříte zdravé odbourávání stresu. Fyzická aktivita pomáhá při hubnutí a udržování tělesné váhy. Místo procházky stačí jít do práce pěšky.

Strava

Změnou stravování se může dlouhodobě normalizovat tělesná váha. Tohoto stavu můžete postupně dosáhnout tak, že si vytvoříte vhodný jídelníček. Přísun sacharidů rozdělíte rovnoměrně do celého dne a budete dávat přednost potravinám s nízkým obsahem tuku. Zredukujte navíc i množství volných tuků a dbejte na jejich dobrou kvalitu. Upřednostňujte hodnotné rostlinné oleje (např. řepkový, olivový olej). Tímto způsobem můžete pozitivně ovlivnit i váš cholesterol. Je jen ve vašich rukách, zda dokážete vytvořit vhodné podmínky pro zlepšení vašeho zdravotního stavu.

Školení a poradenství (edukace nutričního terapeuta)

Žádná příručka nemůže nahradit individuální poradenství u lékaře nebo specialisty na zdravotní výživu. Mnoho lékařských zařízení, dia-

betologů, diabetologických center a poradců na výživu nabízí diabetikům poradenství. Dokáží vám zde odpovědět na mnoho otázek a vy tak získáte pomocné tipy pro život s cukrovkou.

Lékařské prohlídky

Chodte pravidelně na doporučené lékařské kontroly. Možné komplikace tak mohou být včas odhaleny. Termíny a četnost návštěv si sami kontrolujte a vedte si „diabetický deník“. Zapisujte si naměřené hodnoty cukru v krvi a zápisky předložte svému lékaři. Bude vám

moci lépe poradit, jak dosáhnout lepší kompenzace.

Léky

Léčení medikamenty má u diabetu II. typu smysl tehdy, když k upravení hodnot cukru v krvi změna stravy a životního stylu nestačí. Poradte se se svým ošetřujícím lékařem, kdy jsou léky vedle správného stravování a pohybu skutečně nutné.

▶ Malý diabetický lexikon

Aceton: Látka, která vzniká rozkladem tuků při špatné kompenzaci diabetu (při vysoké hladině cukru v krvi), nebo při hladovění.

Diabetes mellitus: řec.: „medově sladký průtok“

Diabetes I. typu = diabetes závislý na inzulínu

Diabetes II. typu = diabetes nezávislý na inzulínu

Glykemie: Množství cukru (glukózy) v krvi. Za normu se považují hodnoty cukru v krvi na lačno do 6 mmol/l.

Glukometr: Přístroj na měření hladiny cukru v krvi pro samostatnou kontrolu diabetu.

Glykosurie (cukr v moči): Glukóza, která je vylučována společně s močí, protože její hladina v krvi je tak vysoká, že ji ledviny už nemohou zadržet. Glykosurii je možné měřit testovacími proužky na moč.

Glykovaný hemoglobin HbA_{1c}: Ukazatel dlouhodobé kompenzace diabetu za 4–6 týdnů. Norma 4,5 %. Za uspokojivou hodnotu se považuje hodnota 4,5–6 %.

Hyperglykemie: vysoká hladina cukru v krvi

Hypoglykemie: nízká hladina cukru v krvi pod 3,3 mmol/l

Hypertenze: vysoký krevní tlak nad hodnotu 140/90 mm Hg.

Inzulín: Hormon slinivky břišní. Zajišťuje prostupnost glukózy z krve do buněk. K léčbě cukrovky jsou k dispozici různé typy inzulínů.

Inzulínová rezistence: „Odolnost“ tělesných buněk vůči inzulínu je podporována nadváhou.

Mikroalbuminurie: Stanovení malého množství bílkovin v moči. U diabetiků se provádí alespoň jednou za rok.

Obezita: Nadměrná tělesná hmotnost ohrožující zdraví. Hodnotí se podle BMI (Body Mass Index).

Perorální antidiabetika: tabletky na léčbu cukrovky

Podiatrická ambulance: ambulance pro léčbu diabetické nohy

Sacharidy: jsou cukry někdy taky označovány jako uhlovodany, uhlohydráty, glycidy, karbohydráty





Housky s tofu a bazalkou

PRO 2 OSOBY

100 g uzeného sýra tofu
2 lžice nasekané čerstvé bazalky
(nebo petrželky)
sůl, pepř
3 malá rajčata
2 celozrnné žitné housky (po 50 g)
DOBA PŘÍPRAVY: asi 10 min.

1. Tofu rozmačkejte vidličkou, nebo krátce mixujte. Přimíchejte bazalku. Ochutťe solí a pepřem. Rajčata omyjte a nakrájejte na tenké plátky.

2. Housky vodorovně rozkrojte a obložte plátky rajčat. Nahoře rozdělte tofu s bazalkou.



Chléb se sýrem a meruňkami

PRO 2 OSOBY

200 g sýra Cottage
tekuté sladidlo dle chuti
50 g měkkých sušených
meruňek
2 plátky celozrnného chleba
(po 60 g)
2 lžičky pšeničných klíčků
DOBA PŘÍPRAVY: asi 10 min.

1. Sýr dle chuti oslaďte. Meruňky nakrájejte na malé kostičky a vmíchejte do sýra. 1 lžičku meruňek si dejte stranou.
2. Plátky chleba překrojte napříč, aby vám vznikly 4 trojúhelníky. Ze sýrové hmoty

tvarujte pomocí dvou navlhčených lžic noky a upravte je na plátky chleba. Posypte zbylými meruňkami a pšeničnými klíčky.

Výživná hodnota na porci:

245 kcal/1024 kJ • 10 g bílkovin • 4 g tuků • 42 g sacharidů • asi 4 výměnné jednotky • 4 g vlákniny

Výživná hodnota na porci:

280 kcal/1170 kJ • 23 g bílkovin • 3 g tuků • 36 g sacharidů • asi 3 výměnné jednotky • 7 g vlákniny

Chléb s hovězím masem

PRO 2 OSOBY

6 ředkviček
2 lžice netučného tvarohu
1 lžice nasekané čerstvé pažitky
sůl, pepř
3 tenké plátky celozrnného chleba
(po 55 g)
100 g hovězího masa z konzervy
DOBA PŘÍPRAVY: asi 15 min.

1. Ředkvičky omyjte, očistěte a nakrájejte na tenké plátky. Tvaroh hladce rozmixujte s trochou vody. Přimíchejte ředkvičky a 1/2 lžice pažitky. Ochutťe solí a pepřem. Plátky chleba potřete připravenou směsí.

2. Hovězí maso z konzervy nakrájejte na plátky či kostky a upravte na tvaroh s ředkvičkami. Posypte zbylou pažitkou.

Výživná hodnota na porci:

260 kcal/1087 kJ • 19 g bílkovin • 3 g tuků • 36 g sacharidů • asi 3 výměnné jednotky • 6 g vlákniny

Chléb s tvarohem a jablkem

PRO 2 OSOBY

1 jablko
1 lžička citronové šťávy
100 g netučného tvarohu
2 lžice mletých lískových oříšků
2 plátky celozrnného chleba
(po 60 g)
DOBA PŘÍPRAVY: asi 10 min.

1. Jablko omyjte, rozčtvřte, zbavte jádřince a tři čtvrtiny nahrubo nastrouhejte. Zbylou čtvrtku nakrájejte na tenké plátky. Všechno zakapte citronovou šťávou.

2. Tvaroh ušlehejte s trochou vody. Přimíchejte nastrouhané jablko a lískové oříšky. Plátky chleba potřete tvarohem a ozdobte nakrájeným jablkem.

Výživná hodnota na porci:

270 kcal/1129 kJ • 11 g bílkovin • 6 g tuků • 40 g sacharidů • asi 4 výměnné jednotky • 6 g vlákniny



Hlavní jídla z drůbeže

Plněné krůtí závitky

PRO 2 OSOBY

¼ svazku petrželky
4 snítky bazalky
1 stroužek česneku
10 g vlašských ořechů
2 lžičce strouhaného parmazánu
2 lžičky olivového oleje
2 krůtí řízky po 120 g
sůl, pepř
3 stonky řapíkatého celeru
1 cibule
200 g krájených rajčat v konzervě
2 bobkové listy
120 nudlů z celozrnné mouky

MIMO TO:

kuchyňská nit
alobal

DOBA PŘÍPRAVY: asi 30 min.

ZAPÉKÁNÍ: 35 min.

1. Bylinky properte a vytřepejte dosucha. Česnek oloupejte a nahrubo nasekejte. Všechno rozmixujte spolu s ořechy, parmazánem a olejem.

2. Z trouby vyjměte rošt a předehejte ji na 200 °C. Řízky naklepejte, osolte a opepřete. Pak je potřete pastou z bylinek a ořechů, zarolujte je a ovažte kuchyňskou nití.

3. Řapíkatý celer očistěte, opeřte, pokrájejte na dílky, osolte a opepřete. Křehké celerové lístky si dejte stranou. Cibuli oloupejte a pokrájejte najemno. Na kus alobalu

rozložte celer, cibuli, rajčata, bobkový list a navrch položte krůtí závitky.

4. Alobal dobře uzavřete, vrchní část jednu nebo dvakrát propíchněte. Balíček položte na studený rošt. Závitky zapékejte v předeheřáté troubě 35 min. (v horkovzdušné při 180 °C). Nudle uvařte ve slané vodě dle návodu na balíčku, slijte a dejte okapat. Krůtí závitky upravte na talíře se zeleninou a nudlemi, posypte lístky z řapíkatého celeru.



Výživná hodnota na porci:

500 kcal/2 090 kJ • 44 g bílkovin • 13 g tuků • 52 g sacharidů • asi 5 výměnných jednotek • 3 g vlákniny

Krůtí kousky na kari

PRO 2 OSOBY

120 g dlouhozrnné rýže natural (předvařené)
200 g krůtích prsíček
1 svazek jarní cibulky
3 sušené meruňky
2 lžičce řepkového oleje
sůl, pepř
1 lžička kari
150 g mraženého hrášku
125 ml slepičího vývaru
2 lžičce zakysané smetany

DOBA PŘÍPRAVY: asi 30 min.

1. Rýži připravte podle návodu na obalu. Krůtí prsa opláchněte ve studené vodě, osušte a kolmo k vláknům masa pokrájejte na proužky dlouhé 4 cm. Jarní cibulky očistěte, opeřte a šátko pokrájejte na 3 cm dlouhé kousky. Meruňky rozkrájejte na nudličky.

2. V pánvi rozehejte olej a krůtí maso v něm 2–3 min. opékejte, často obračejte. Přidejte pepř a sůl a pak maso vyjměte. Do pánve vlijte zbytek oleje a krátce na něm poduste jarní cibulku. Pak ji posypte ¼ lžičky kari.

3. K jarní cibulce přidejte hrášek, meruňky a vývar. Nechte přijít k varu a pod pokličkou vařte asi 5 min. Pak vmíchejte kousky masa a asi 1 min. prohřívejte.

Přidejte zakysanou smetanu a dochutte zbylým kari, solí a pepřem. Podávejte s rýží.

Výživná hodnota na porci:

530 kcal/2 215 kJ • 34 g bílkovin • 18 g tuků • 61 g sacharidů • asi 6 výměnných jednotek • 3 g vlákniny