

## > Nevhodné potraviny:

- Cukor, med, cukríky, čokolády vyrábané s cukrom, tučné mäso, sladené nápoje, alkoholické nápoje a destiláty, sladké ovocie /maliny, broskyne, marhule, čučoriedky, melón/, časté vyprážené jedlá.

## > Technologická úprava pokrmov

Pri príprave jedál sa využívajú tradičné technologické postupy varenie, dusenie, pečenie, ako aj moderné spôsoby úpravy stravy na griloch, v teflonových nádobách. Pokrm sa snažíme čo najmenej zahusťovať.

# JEDÁLNY LÍSTOK:

## DEŇ 1

R: tmavý chlieb, maslo, šunka, paprika, nesladený čaj

D: pomaranč

Ob: polievka mrkvová, pečené kurča, varené zemiaky s petržlenovou vňaťou, hlávkový šalát

Ol: zeleninový šalát

V: tofu syr na šampiňónoch, ryža

V2: biely jogurt, grahamové pečivo

## DEŇ 2

R: grahamové pečivo, bryndzová nátierka, jarná cibuľka, biela káva nesladená

D: grep

Ob: polievka zeleninová s cestovinou, španielsky vtáčik, tarhoňa, uhorkový šalát

Ol: acidofilné mlieko

V: dusené rybie filé na masle, zemiaková kaša, mrkvovo - jablkový šalát

V2: tavený syr, tmavý chlieb

## DEŇ 3

R: pečivo, salámová nátierka, paradajka, nesladený ovocný čaj

D: kyslejšie jablko

Ob: polievka rascová s vajcom, bravčové pečené, dusená kyslá kapusta, kysnutá knedľa

Ol: kefír

V: zemiaky s tvarohom, mlieko

V2: syr tvrdý, tmavý chlieb



Nutriční terapeuti  
UNLP Košice



## DIÉTA Č.9 - DIABETICKÁ

📍 RASTISLAVOVA 43

📞 055/615 2874

📍 TR. SNP 1

📞 055/640 3210



PON - PIA  
7.00 - 13.00



## > Charakteristika:

Diabetická diéta je pre diabetikov základným liečebným prostriedkom. Jej princípom je rozdelenie stravy do šiestich dávok denne, zabezpečenie rovnomerného príjmu sacharidov. Je potrebné vážiť chlieb, pečivo a všetky prílohy, vyhýbať sa konzumácii cukru, medu a všetkým potravinám, ktoré ich obsahujú.

Na uľahčenie prípravy stravy pre diabetikov sa odporúča aj kalkulácia sacharidov v potrave podľa tzv. sacharidových jednotiek. Jedna sacharidová jednotka znamená množstvo jedla s obsahom 10g sacharidov. Diabetik sa teda musí oboznámiť s obsahom sacharidov v rôznych potravinách.

## > Výber potravín:

- **Polievky:** všetky druhy zeleninových, zemiaková mliečna, zapražená, paradajková, kapustová, kelová, cesnaková, špenátová, fazulková, rascová, strukovinové, rybacia, vývary z mäsa a kostí
- **Omáčky a prívarky:** podávajú sa obmedzene, na prípravu sa používajú rôzne druhy zeleniny /koreňová, fazuľka, zemiaky, kapusta, kel, strukoviny/, zahusťujeme ich veľmi malým množstvom múky alebo zostávajú v prírodnej forme
- **Ryby:** pstruh, kapor, treska, tuniak, losos, rybie filé, filé z morskej šťuky pripravované na masle, na zelenine, pečené, grilované
- **Šaláty:** zaraďujeme k hlavnému jedlu, dochucujeme ich umelým sladidlom, šaláty môžu byť aj sterilizované pripravované s umelým sladidlom
- **Chlieb a pečivo:** tmavý chlieb a pečivo z celozrnej múky
- **Mäso:** môžeme podávať všetky druhy mäsa, pokiaľ nie je masné, do jedálneho lístka často zaraďujeme hydinu a ryby. Občas mäso môžeme kombinovať aj s vhodnou omáčkou (hovädzia sviečková, frankfurtská). Mäso môžeme pripravovať rôznym spôsobom.
- na zelenine, mäsová roláda, špikované údeninou, zeleninou, guláš (kotlíkový, segedínsky, znojemský, mexický), perkelt, paprikáš, mäsový závitok (záhoracky, španielsky vtáčik), prírodný rezeň, rôzne druhy rošteniek (znojemská, so syrom).
- **Mleté mäsa:** karbonátky (pečené, občas vyprážené), mäsový nákyp, sekaný maslový rezeň, koložvárska kapusta, francúzske zemiaky, plnená paprika, mäsové gulky
- **Zriedkavejšie** môžeme zaradiť aj vnútornosti (restovaná pečeň, dusené srdiečka).
- **Hydina:** pečené, dusené, grilované a občas vyprážené kurča, kuracie stehná, kuracie prsia, morčacie prsia, zajac, holub
- **Zelenina:** je hlavnou a dôležitou súčasťou jedálneho lístka. Zabezpečuje dostatočný prísun vlákniny v strave. Uprednostňujeme zeleninu s nízkym obsahom sacharidov.
- koreňová zelenina, fazuľka, hrášok, tekvica, špenát, kel, kapusta, brokolica, karfiol, pór, cukety, patizón, uhorky, paprika, paradajky
- **Mlieko a mliečne výrobky:** všetko okrem mliečnych výrobkov, ktoré sú dochucované cukrom
- **Údeniny:** šunka bravčová, hydinová, tlačienka, suchá a šunková saláma, klobása, v menšom množstve sa môžu podávať konzervy napr. paštéty, ryby a mäkké mäsové výrobky, diétna saláma, párky
- **Tuky:** nepreprážame, podávame v polovičnej dávke - rastlinný olej, rastlinné maslo,
- **Ovocie:** je zdrojom vlákniny a vitamínu C, dôležité je vyberať kyslejšie druhy ovocia, nakoľko kyslejšie ovocie obsahuje menej cukru.
- pomaranč, grep, kyslejšie jablká, citrón, mandarínky, slivky, višne
- **Kompóty:** pripravujeme z už uvedeného ovocia s pridaním umelého sladidla
- **Prílohy:** vyberáme podľa obsahu sacharidov, najvhodnejšie je podávať zemiaky, nakoľko sú bohaté na vitamíny a majú nízky obsah sacharidov a tuku. Najčastejšie zaraďujeme varené zemiaky v šupke. Podľa potreby podávame ryžu, slovenskú ryžu, tarhoňu, cestoviny.
- **Nátierky:** tvarohová, bryndzová, syrová, drožďová, vajcová, špenátová, z tofu syra, salámová, mäsová, rybacia
- **Nápoje:** nesladené, minerálky, ovocné šťavy a džúsy bez obsahu cukru, rôzne druhy čajov nesladené alebo sladené umelým sladidlom
- **Bezmäsité pokrmy:** ak si pacient žiada a jeho zdravotný stav to dovoľuje, zaraďíme do jedálneho lístka pokrmy pozostávajúce skôr so zeleniny /karfiol ako mozoček, zapekaný karfiol, zeleninové rizoto, zapekaná zelenina, zeleninové karbonátky, lečo s vajcom, s tofu syrom, sójou, plnená paprika so sójou/, občas jedlá z cestovín a múky.
- **Koreniны:** jemne soľ, rasca, červená paprika, petržlenová vňať, pažítka, cibuľa, cesnak
- **Múčniky:** Podávame zriedka, na ich prípravu sa vyžaduje špeciálna receptúra s umelými sladidlami, najčastejšie múčniky s ovocím a ich sacharidový obsah musí byť započítaný do diéty.