

# Ako pracovať s tabuľkami

Lekár-diabetológ určí dané množstvo sacharidových jednotiek (SJ) na deň individuálne podľa veku, hmotnosti a telesnej aktivity. Ďalej určí rozloženie SJ počas dňa.

## Sacharidová jednotka

V tabuľkách sa pracuje s pojmom sacharidová jednotka.

1 sacharidová jednotka = 10 g sacharidov

V praxi sa používajú označenia:

- SJ – sacharidová jednotka,
CHJ – chlebová jednotka,
BH – proteínheit.

V tabuľkách sa uvádza množstvo danej suroviny v gramoch (g) v prepočte na 1 sacharidovú jednotku (SJ), odhad danej suroviny (pl – polievková lyžica, ks – kus, ml – mililitr) a jej energetickej hodnoty (množstvo kalórií v kcal).

Jednotlivé potraviny sa do SJ započítavajú takto:

Autori:
MUDr. Viera Kísová, PhD.
Ivana Koprdová, Bc. Emília Krajčová, Mgr. Martina Lieskovská

Táto publikácia vznikla s podporou farmaceutickej spoločnosti



www.woorwagpharma.sk

www.diabetickanoha.sk

www.diabetik.sk

# Sacharidové výmenné tabuľky

a

## Hlavné zásady diabetickej diéty



### Edukčná pomôcka

Table with 3 columns and 15 rows of carbohydrate products including breads, cereals, and legumes with their respective carbohydrate and energy values.

Table with 3 columns and 15 rows of fruits and fruit juices including apples, pears, grapes, and various berries.

Table with 3 columns and 15 rows of modern carbohydrate sources including grains like quinoa, buckwheat, and amaranth.

Table with 3 columns and 15 rows of vegetables including leafy greens, cruciferous vegetables, and root vegetables.

Table with 3 columns and 15 rows of nuts and seeds including almonds, walnuts, and various nut flours.

Table with 3 columns and 15 rows of meat and eggs including chicken, beef, and various cuts of meat.

Table with 3 columns and 15 rows of dairy products including milk, kefir, and various cheeses.

Table with 3 columns and 15 rows of oils and fats including olive oil, sunflower oil, and butter.

Table with 3 columns and 15 rows of fast carbohydrates including sugar, honey, and various sweeteners.

SKROBOVINY
Započítavame do SJ. Odporúčame konzumovať tmavé a celozrnné výrobky.
MODERNÉ ZDROJE SACHARIDOV
Započítavame do SJ.
Pšeno – produkt vyrobený z prosa. Je bohatým zdrojom vitamínov skupiny B a železa.

ZELENINA
Do SJ započítavame mrkvu, cviklu, zelený hrášok a lahôdkovú kukuricu.
ORECHOVINY
Započítavame do SJ. Odporúčame konzumovať denne v malom množstve (cca 1 SJ).
MÄSO A VAJCIA
Nezapočítavame do SJ. Ak sa pri technologickej príprave použila múka, započítavame ju do SJ ako pri škrobovinách.

Hlavné zásady diabetickej diéty
Strava by mala byť pľnohodnotná, čo sa týka obsahu bielkovín, tukov, sacharidov, vitamínov aj minerálnych látok.
Bielkoviny – sú stavbou látkou. Rozlišujeme bielkoviny:
• Živočišného pôvodu, ktorých súčasťou je tuk. Zdrojom sú mäso, masové výrobky a mlieko, mliečne výrobky.

Množstvo sacharidov, ktoré môžeme denne pridať do jedálneho lístka, nám určí lekár.
Pre ľahšie započítavanie sacharidov nám slúžia výmenné sacharidové tabuľky.
Príjem vitamínov a minerálnych látok rozpustných vo vode nám zabezpečuje konzumácia ovocia a zeleniny.
Zelenina je nielen zdrojom vitamínov a minerálnych látok, ale aj vlákniny, ktorej príjem by mal byť 30 g/deň.

Výber jedál vhodných pre diabeticke diéty a ich započítavanie do celkového počtu SJ
Polievky – podávame ich nezahustené. Vhodné sú zeleninové ako mrkvová, karfiolová, zelerová, brokolícová, zemiaková sladká, paradajková, kelová, kapustová, ďalej mliečne polievky ako tekvicová, šošovicová, fazuľová, sojová, zemiaková kyslá a tiež vývar z kostí so zeleninou, vývar z drobkov.
Mäso – podávame chudé, napr. hovädzinu (stehno, sviečkovica), ďalej bravčovinu (stehno, karé, sviečkovica), ak je obsah tukov prímerný (mäso nie je mastné).

Nápoje – minerálne vody, bylinné čaje. Mlieko, mliečne nápoje ako horké kakao, horká biela káva, čaj s mliekom zaratavame do SJ, nakoľko obsahujú mliečny cukor, ktorý tiež zvyšuje hodnotu glykémie.
Ovocné šťavy pre obsah ovocného cukru započítavame do SJ. Odporúčajú sa bylinné čaje ako fazuľové struky, čučoriedkové listy, pipavové listy a koreň (nie kvet), čaj zo stévie, žihľavový čaj.
Bezmasité a polomasité jedlá – do jedálneho lístka zaraďujeme najmä zeleninové jedlá, či už s mäsom alebo bez mäsa, ako sú napríklad zeleninový nákyp, zeleninové rizoto, lečo, karfiol (varený alebo zapečený), kapustová karbonátka, jedlá z hub.
Ak zelenina tvorí hlavné jedlo, jej množstvo započítavame do SJ.
Omáčky – podávame výnimčne, a to pripravené na zeleninovom základe a málo zahustené. Do SJ musíme započítať múku a tiež mlieko, ak sa použilo.
Kompóty – treba konzumovať nesladené, diabeticke a započítavať ich do SJ.
Koreniny – vhodné sú všetky druhy na bylinnej báze, čierne korenie, mletá červená paprika a pod.
Múčniky – zvyčajne nepodávame, vyžadujú si špeciálne receptúry a ich sacharidový obsah sa musí započítavať do SJ, preto ich nahrádzame ovocím s tvarohom alebo jogurtom.
Technologická úprava jedál – varenie, dusenie, pečenie, grilovanie, vyprážanie sa neodporúča pre dodatočný obsah tukov.
Nevhodné jedlá a potraviny – cukor, med, všetko sladené medom a cukrom, múčniky, masťné mäso (ako bôčik), sladké nápoje, z bežmasitých jedál buchty, koláče, zákusky.
Tvrďý alkohol a pivo sú zvlášť nevhodné.
Nikotín sa neodporúča v žiadnom prípade.
Konzumácia kuchynskej soli má byť mierna, základom je nedosáť až hotové jedlá.