

Cílem dietního doporučení **pro onkologické pacienty s diagnózou diabetes mellitus** (cukrovka) a současně onemocněním ledvin, kdy **lékař doporučil snížený příjem bílkovin**, je dobrý výživový (nutriční) stav, předcházení akutním i pozdním komplikacím diabetu (cukrovky) způsobeným vysokou nebo nízkou hladinou glukózy (cukru) v krvi a snížený obsah bílkovin ve stravě. Pokud netrpíte nechutenstvím a váš příjem stravy je plný nebo téměř plný, doporučujeme dodržovat několik zásad při stravování:

- **Jíst pravidelně 6x denně** (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře a 2. večeře), hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) nemají být od sebe vzdálenější více než 6 hodin a méně než 4 hodiny, svačiny a 2. večeři jíst **2–3 hodiny** po hlavním jídle.
- **Maso jíst 1x denně 1 porci = 30 g (odpovídá asi 60 g masa v syrovém stavu)**. Vhodné je kombinovat v pokrmech **maso se zeleninou** (rizoto, nákyp, apod.). Uzeniny pro vysoký obsah soli nedoporučujeme.
- **Mléko** neužívat jako samostatný nápoj. Při přípravě pokrmů je vhodné mléko **ředit**.
- **Mléčné výrobky včetně sýrů jíst v množství 1x denně 1 porce** (např. 1 ks jogurt 150–200ml, sýr 50 g). Sýry s vyšším obsahem soli (niva, balkánský) nejsou vhodné. Naopak vhodné jsou sýry typu lučina, žervé, cottage.
- **Vejcem** (1 ks) můžeme nahradit porci masa, ale je vhodnější je používat pouze na přípravu pokrmů.
- **Omezit sladké potraviny a pokrmy** (cukr, sušenky, koláče, buchty, čokoládu, dorty, sladké nápoje, neředěné džusy, apod.). Lze je konzumovat **výjimečně** v malém množství (s výjimkou hypoglykémie).

- **Nesladit cukrem** a nepoužívat jej ani při přípravě pokrmů (saláty, omáčky,...). Pokud možno přivyknout na nesladkou chuť. Náhradními nekalorickými sladidly (např. Irbis, Sualin, Dianer, Dia-pon) sladit lze.
- **Pečivo a přílohy** (chléb, rohlíky, brambory, těstoviny, rýže, knedlíky, apod.) rozdělit během dne do několika **pravidelných dávek**.
- Běžné **přílohy, pečivo a mouku** je vhodné kombinovat s nízkobílkovinnými výrobky.
- Z tuků přednostně **používat rostlinné oleje**.
- Jíst **dostatečné množství zeleniny**. Pokud lékař nedoporučil omezovat draslík (kalium) ve stravě, není výběr zeleniny omezený. Rajčata, salátové okurky, paprika, syrové zelí, čínské zelí obsahují minimální množství sacharidů (cukrů) a nezvyšují glykemii (hladinu cukru v krvi). Mrkev, hrášek, kukuřice, červená řepa, celer mohou ve velkém množství glykemii ovlivnit.
- **Ovoce** může ovlivnit glykemii (hladinu cukru v krvi), proto je konzumujte v malých porcích (1 porce = 1 ks nebo 100 g) během dne. Optimální jsou **2 porce denně**. Pokud lékař nedoporučil omezovat draslík (kalium) ve stravě, není výběr ovoce omezený.
- Pokud lékař neurčí jinak, **pít** dostatečné množství **tekutin – 1,5–2 litry** denně, vhodné jsou neslazené ovocné čaje, slabý zelený čaj, stolní vody bez příchutě a bez cukru.
- Mít na paměti, že **alkohol** obsahuje velké množství energie a při léčbě diabetu perorálními antidiabetiky (tabletkami) nebo inzulínem může zapříčinit těžkou hypoglykemii.
- Udržovat **optimální hmotnost** nebo se snažit docílit optimální hmotnosti při nadváze nebo obezitě, a to pod odborným dohledem nutričního terapeuta.

- Pravidelně **kontrolovat hladiny cukru** v krvi a moči.
- Pokud to současný zdravotní stav umožňuje, doporučujeme dostatek **přiměřeného pohybu**.
- Jestliže s diabetickou dietou začínáte, je vhodné, abyste se seznámili s rozdělením potravin podle obsahu sacharidů (cukrů) v diabetických tabulkách a **zpočátku** množství sacharidových potravin (pečivo, brambory, těstoviny, rýže, luštěniny,...) **vážili dle rozpisu** a získali tak potřebný odhad pro vhodné množství konzumované potraviny. Tabulky vám v případě zájmu vydá nutriční terapeut.
- Pokud se u vás projeví příznaky hypoglykémie (pokles hladiny cukru v krvi) jako **únava, špatná nálada, hlad, pocení, bolest hlavy, třes rukou, bušení srdce, závrať, porucha soustředění, snězte** několik soust **sladkého jídla** (např. banán, bonbon, čokoládu) nebo se **napijte sladkého nápoje** (např. čaj s cukrem). Jestliže nedojde do 15 minut ke zlepšení, vyhledejte lékaře.
- Pokud Vám lékař doporučil omezený příjem draslíku nebo sodíku, kontaktujte nutričního terapeuta, který vás bude podrobně informovat o obsahu těchto látek v potravinách.
- Projevuje-li se u vás nechutenství a **příjem stravy je déle než 7 dní menší než 70 %** obvyklého množství, kontaktujte prostřednictvím ošetřující sestry, telefonicky nebo osobně, **nutričního terapeuta** v Poradně pro výživu (tel. 543 134 226, 543 135 246).
- Je-li váš **příjem stravy menší než 30 % obvyklého množství**, je možné do jídelníčku zařadit i potraviny a pokrmy s obsahem cukru (sladké).

Inspirujte se jak sestavit správně jídelníček (asi 8 500 kJ, 55 g bílkovin, 70 g tuků, 275 g sacharidů)

Snídaně

200 ml bílá káva nebo čaj (100 ml mléka)
60 g chléb (1–1,5 krajíce)
50 g sýr (nebo tvaroh nebo 1 ks = 150 g jogurt)
20 g másla nebo rostlinného tuku (Alfa, Flora)

Přesnídávka

10 g chléb (1/2 krajíce) nebo jiné pečivo 1 ks

Oběd

30 g tepelně upraveného masa (nebo 1 vejce)
10 g mouky na zahuštění pokrmu
15 g oleje nebo másla na přípravu pokrmu
200 g zeleniny nebo 100 g ovoce
150 g brambor (asi 6 polévkových lžic)

Svačina

20 g chléb (1/2 krajíce) nebo pečivo 1/2 ks
10 g máslo (nebo rostlinný tuk)

Večeře

20 g mouky na přípravu pokrmu
15 g oleje na přípravu pokrmu
300 g zeleniny
150 g brambor

II. večeře

50 g ovoce nebo 200 g zeleniny
nebo 40 g chleba (pečiva) +10 g másla
(nebo rostlinný tuk)



DIETA DIABETICKÁ NÍZKOBÍLKOVINNÁ U ONKOLOGICKÉHO ONEMOCNĚNÍ

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

Úsek léčebné výživy MOÚ
Tel. 543 134 227

Poradna pro výživu
onkologických pacientů,
Švejdův pavilon, 2. patro
Tel. 543 134 256

