

Cílem dietního doporučení u pacientů **s onkologickým onemocněním a současně diabetem (cukrovkou) a postižením trávicího ústrojí** je dobrý výživový (nutriční) stav, předcházení akutním i pozdním komplikacím diabetu způsobeným vysokou nebo nízkou hladinou glukózy (cukru) v krvi a lehce stravitelná strava, která nedráždí sliznici trávicího traktu. Pokud netrpíte nechutenstvím a váš příjem stravy je plný nebo téměř plný, doporučujeme dodržovat několik základních zásad při stravování.

DOPORUČUJEME

- **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
- **Při přípravě pokrmů nepoužívat tuk.** Malé množství (1 lžička na 1 porci) rostlinného oleje (olivový, řepkový, slunečnicový) nebo čerstvého másla přidat do hotového pokrmu. Méně vhodné jsou úpravy smažením, pečením a opékáním na větším množství tuku a zahušťování jíškou. Jíšku lze nahradit moukou opraženou na sucho.
- Přirozenou chutnost jídla není třeba omezovat, **ostrá koření však nedoporučujeme.**
- **Je vhodné vyhýbat se i potravinám nadýmavým** (zelí, kapusta, luštěniny – hrách, fazole, čočka).
- **Vyloučit nebo omezit potraviny a pokrmy, které obsahují cukr** (cukr, sušenky, koláče, buchty, čokoládu, dorty, sladké nápoje, neředěné džusy, džemy apod.).

- **Nesladit cukrem** a nepoužívat jej ani při přípravě pokrmů (saláty, omáčky,...). Pokud možno přivyknout na nesladkou chuť. Náhradními nekalorickými sladidly sladit lze.
- **Pečivo a přílohy rozdělit** do několika pravidelných dávek během dne (vhodné jsou rohlíky, raženky, housky, bílý toustový chléb, brambory, těstoviny, rýže, jemný knedlík).
- **Jíst dostatečné množství bílkovin** (netučné maso, mléčné výrobky, sýry, tvaroh, vejce).
- **Mléko a mléčné výrobky bez cukru** konzumovat **v malých porcích** (cca 150 g) během dne, vhodné jsou jako svačiny.
- Jíst **dostatečné množství zeleniny.** Tepelně upravená zelenina je lépe stravitelná. Vhodná je mrkev, celer, petržel, dýně, hlávkový salát, špenát, brokolice, červená řepa, malé množství hrášku, chřestu, čínské zelí.
- **Ovoce** může ovlivnit glykemii, proto je konzumujeme ve 2 malých porcích během dne (1 porce je asi 100–150 g, a to je například 1 jablko). Vhodné je jako svačina. **Vhodnými druhy jsou čerstvé pomeranč, grep, mandarinka, jablka, banán, dobře vyzrálé (ne kyselé) meruňky, broskve, nektariniky, kompotované třešně, švestky, ryngle, dýně.**
- Pít dostatečné množství **tekutin – 1,5–2 litry** denně, vhodné jsou neslazené ovocné čaje, slabý zelený čaj, stolní a minerální vody neperlivé 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

obezítě 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,...) **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 hypoglykemie (pokles hladiny cukru v krvi) jako **únava, špatná nálada, hlad, pocení, bolest hlavy, třes rukou, bušení srdce, závrať, porucha soustředěnosti, snězte** několik soust **sladkého jídla** (např. banán, bonbon, čokoládu) nebo se **napijte sladkého nápoje** (např. čaj s cukrem) Nedojde-li do 15 minut ke zlepšení, vyhledejte lékaře.
- Projevuje-li se u Vás nechutenství a váš příjem stravy je menší než 70 % obvyklého množství, nebo se výrazně změnila vaše hmotnost v poslední době, 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, 80 g bílkovin, 60 g tuků, 285 g sacharidů)

Snídaně

200 ml mléka nebo čaje
60 g rohlík (1,5–2 ks)
50 g sýra, tvarohu, libové uzeniny,
10 g másla nebo rostlinného tuku (Alfa, Flora)

Přesnídávka

150 g ovoce nebo 200 g zeleniny
20 g pečivo (asi ½–1 ks)

Oběd

70–90 g masa bez tuku
10 g mouky na zahuštění pokrmu
15 g oleje do hotového pokrmu (asi 1 lžičce)
200 g zeleniny nebo 100 g ovoce
150 g brambor (asi 6 polévkových lžic)

Svačina

200 ml mléka (nebo 100 ml bílého jogurtu,
nebo 100 g ovoce)
20 g pečivo (asi ½–1 ks)

Večeře

70–90 g libového masa
10 g mouky na přípravu pokrmu
15 g oleje do hotového pokrmu (asi 1 lžičce)
200 g zeleniny
150 g brambor

II. večeře

50 g ovoce nebo 200 g zeleniny
nebo 40 g pečiva (asi 1 ks)



DIETA DIABETICKÁ ŠETŘÍCÍ 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

