

Cílem dietního doporučení **pro onkologické pacienty s diagnosou diabetes mellitus** (cukrovka), kterým je doporučeno ze stravy vylučovat hrubou vlákninu, je dobrý výživový (nutriční) stav, předcházení akutním i pozdním komplikacím diabetu a lehce stravitelná strava, která nedráždí sliznici trávicího ústrojí a mírní peristaltiku. Pokud netrpíte nechutenstvím a váš příjem stravy je plný nebo téměř plný, doporučujeme dodržovat několik základních zásad při stravování.

DOPORUČUJEME

- Všechny pokrmy **připravovat do měkka**, bez kůrek, pokrmy řádně rozkousat popř. pomlet a **vyloučit dráždivé koření**.
- **Tuky přidávat do pokrmu až po tepelné úpravě** (čerstvé máslo, rostlinný olej) tj. připravovat pokrmy vařením, dušením, pečením bez tuku a zahušťovat ne jíškou, ale moukou opraženou nasucho a rozmíchanou ve vodě.
- **Ze stravy vyloučit potraviny obsahující hrubou vlákninu:**
 - **celozrnné pečivo** (grahamové, sypané vločkami, semínky, apod.),
 - **neloupané obiloviny** (rýže, jáhly, pohanka, apod.),
 - **ovoce**, které má **zrníčka** (maliny, jahody, borůvky, ostružiny a potraviny, které je obsahují např. některé ovocné jogurty),
 - ovoce, které má **tvrdé slupky** (některé druhy pomerančů a mandarinek, grep, jablko, apod.),
 - **zelenina syrová**, která má tvrdé slupky (paprika, kapie, rajče, okurka, kukuřice, hrášek, apod.),
 - **luštěniny** (hrách, fazole, čočka, soja, cizrna),
 - **orechy, oříšky, houby**.
- **Omezit potraviny, které mohou způsobovat nadýmání:**
 - kapusta,
 - brokolice a květák,
 - cibule a česnek, zejména syrový,

• zelí bílé a červené, kysané, čerstvé i tepelně zpracované.

■ Jíst pravidelně 6x denně.

■ **Vyloučit nebo omezit sladké potraviny a pokrmy** (cukr, sušenky, koláče, buchty, čokoládu, dorty, sladké nápoje, neředěné džusy, apod.).

■ **Nesladit cukrem** a nepoužívat jej ani při přípravě pokrmů (saláty, omáčky,...). Náhradními nekalorickými sladidly (např. Irbis, Sualin, Dianer, Diaspon) sladit lze.

■ Pečivo a přílohy rozdělit během dne do několika **pravidelných dávek (vhodné jsou rohlíky, raženy, housky, bílý toustový chléb, brambory, těstoviny, rýže, knedlíky)**.

■ **Jíst** dostatečné množství **bílkovin** (netučné maso, mléčné výrobky, sýry, tvaroh, vejce).

■ **Mléko a mléčné výrobky bez cukru** konzumovat **v malých porcích** (cca 150 g).

■ Jíst vhodnou **zeleninu** - tepelně upravenou mrkev, celer, petržel, dýně, čerstvý hlávkový salát, rajský protlak. Ředěné zeleninové šťávy.

■ **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 jablko bez slupky, banán, kompotovaná loupaná jablka, broskve, meruňky, mandarinky. Ředěné ovocné šťávy.

■ Poradit se se svým lékařem, zda by bylo vhodné doplnit vitamíny, především vitamín C, medikamentózně. Při dodržování diety může dojít k jeho sníženému příjmu.

■ Pít dostatečné množství **tekutin – 1,5–2 litry** denně, vhodné jsou neslazené ovocné čaje, slabý zelený čaj, stolní a minerální vody neperlivé bez cukru.

■ Mít na paměti, že **alkohol** může zapříčinit těžkou hypoglykémii.

■ Udržovat **optimální hmotnost**.

■ Pravidelně **kontrolovat hladiny cukru** v krvi a v moči.

■ Dostatek **přiměřeného pohybu**, jestliže to současný zdravotní stav umožňuje.

■ Pokud s diabetickou dietou začínáte, je vhodné, abyste se seznámili s rozdělením potravin podle obsahu sacharidů (cukrů) 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.

■ Jestliže 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 soustředění, snězte** několik soust **sladkého jídla** (např. banán, bonbon, čokoládu) nebo se **napijte sladkého nápoje** (např. čaj s cukrem). Pokud nedejde do 15 minut ke zlepšení, vyhledejte lékaře.

■ Pokud se u vás projevuje nechutenství a **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 (Alfa, Flora)

Přesnídávka

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

Oběd

70–90 g masa bez tuku (po tepelné úpravě)
10 g mouky na zahuštění pokrmu
15 g oleje do hotového pokrmu (asi 1 lžičce)
200 g zeleniny nebo 100g 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)

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 S OMEZENÍM HRUBÉ VLÁKNINY 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