

Cílem dietního doporučení u pacientů s onkologickým onemocněním a současně diabetem (cukrovkou) je dobrý výživový (nutriční) stav a předcházení akutním i pozdním komplikacím diabetu způsobeným vysokou nebo nízkou hladinou glukózy (cukru) v krvi. 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, svačina a 2. večeře by měla následovat **2–3 hodiny** po hlavním jídle.
- **Omezit sladké potraviny a pokrmy** (cukr, sušenky, koláče, buchty, čokoládu, dorty, sladké nápoje, neředěné džusy, apod.). Lze je konzumovat **výjimečně** v malém množství.
- **Nesladit cukrem** a nepoužívat jej ani při přípravě pokrmů (saláty, omáčky,...). Pokud možno přivyknout na nesladkou chuť. Náhradními nekalorickými sladidly (např. Irbis, Sualin, Dianer, Diaspon) sladit lze.
- **Pečivo a přílohy** (chléb, rohlíky, brambory, těstoviny, rýže, knedlíky, apod.) rozdělit do několika pravidelných dávek během dne.
- Potraviny, které obsahují jednoduché cukry (**ovoce, mléko a mléčné výrobky i neochucené**), konzumovat **v malých porcích**, vhodné jsou jako **svačiny**.

- Z tuků přednostně **používat jednodruhové rostlinné oleje** (olivový, slunečnicový, řepkový).
- **Jíst** dostatečné množství **bílkovin** (maso, mléčné výrobky, sýry, tvaroh, vejce).
- **Jíst dostatečné množství zeleniny**. Doporučují se 3 porce denně (1 porce je asi 100 g). 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 větším množství ovlivnit glykemii.
- **Ovoce** může ovlivnit glykemii, proto je konzumujte ve **2 malých porcích** během dne (1 porce je asi 100–150 g, a to je například 1 jablko). Vhodné je jako svačina.
- Pít dostatečné množství **tekutin – 1,5–2 litry** denně, vhodné jsou neslazené ovocné čaje, slabý zelený čaj, stolní a minerální vody bez cukru.
- Mít na paměti, že **alkohol** obsahuje velké množství energie a při léčbě diabetu perorálními antidiabetiky (tabletkami) nebo inzulinem může zapříčinit těžkou hypoglykemii.
- Udržovat **optimální hmotnost** nebo se snažit docílit optimální hmotnosti při nadváze nebo obezitě pod odborným dohledem nutričního terapeuta.
- Pravidelně **kontrolovat hladiny cukru** v krvi a moči.
- Pokud to současný zdravotní stav umožňuje, doporučujeme dostatek **přiměřeného pohybu**.

- Pokud 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 potravy. 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 soustředěnosti, snězte** několik soust **sladkého jídla** (např. banán, cukr, bonbon, čokoládu) nebo se **napijte sladkého nápoje** (např. čaj s cukrem). Pokud nedejde do 15 minut ke zlepšení, vyhledejte lékaře.
- Pokud se u vás projeví 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, 80 g bílkovin, 60 g tuků, 285 g sacharidů)

Snídaně

200 ml mléka nebo čaje
60 g chleba (1-1,5 krajíce)
50 g sýra, tvarohu, libové uzeniny
10 g másla nebo rostlinného tuku (Alfa, Flora)

Přesnídávka

150 g ovoce nebo 200 g zeleniny
20 g chléb (1/2 krajíce) nebo jiné pečivo 1/2 ks

Oběd

70–90 g masa bez tuku
10 g mouky na zahuštění pokrmu
15 g oleje nebo másla na přípravu pokrmu
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 chléb (1/2 krajíce) nebo pečivo 1/2 ks

Večeře

70–90 g libového masa
10 g mouky na přípravu pokrmu
15 g oleje na přípravu pokrmu
200 g zeleniny
150 g brambor

II. večeře

50 g ovoce nebo 200 g zeleniny nebo 40 g
chleba (pečiva) nebo 200 ml mléka



DIETA DIABETICKÁ 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

