

## Dieta diabetická šetřící (9/2)

Klientům s onemocněním cukrovkou (Diabetes Mellitus) a chronickými zažívacími potížemi je v zařízení Centrum Rožmitál pod Tremšínem poskytována dieta diabetická šetřící, která je nutričně plnohodnotná a může se podávat dlouhodobě. Svou technologickou přípravou (šetrná), složením, rozvržením podávání stravy a rozdělením sacharidů během dne odpovídá diabetické šetřící dietě.

Dieta má dostatečné množství bílkovin, které jsou nepostradatelné pro obnovování a udržování svalstva a přispívají k dobré kondici ve vyšším věku. Bílkoviny obsahuje maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, vejce, obiloviny, zelenina, ovoce. **Tyto potraviny jsou volené tak, aby odpovídaly dietě diabetické a zároveň dietě šetřící.**

Součástí stravy diabetika jsou i vhodné tuky - živočišné přijímáme především v potravinách typu maso a mléčné výrobky, mléko a mléčné výrobky, vejce. Rostlinné tuky (především oleje) se používají na přípravu jídel.

Důraz se klade na výběr sacharidů (cukrů). V dietě se nesladí řepným cukrem, nepodávají se zákusky a jiné moučníky které obsahují cukr a velké množství tuku. Základními sacharidy jsou sacharidy tak zvané „složené“ a ty najdeme především v bramborách, rýži, zelenině, obilninách. Nezbytnou součástí diabetické šetřící diety je vhodná zelenina a ovoce, která obsahuje potřebné vitamíny, minerální látky a vlákninu.

Další důležitou složkou je pitný režim. Nezapomínejte na něj! Doporučené množství je příjem zhruba 2. litrů vhodných (to znamená nesladkých a nealkoholických) tekutin denně. V horku, při horečnatých onemocněních a průjmu je třeba příjem tekutin zvýšit!

V případě, že máte na něco chuť, nebo Vám chtějí Vaši nejbližší něco dobrého donést, je nejvhodnější kousek vhodného ovoce, kvalitní bílý jogurt, malé množství šunky nebo jiné dietní uzeniny, salát z vhodné zeleniny .

**Diabetická dieta je způsob stravování který odpovídá zdravé výživě a předchází vzniku onemocnění cév a srdce.**

Edukovaný klient(ka):

V Rožmitále.....

Registrovaná nutriční terapeutka: Věra Stejskalová