

Charakteristika:

Podáva sa pri cukrovke s pridruženými ochoreniami srdca, ciev pri vysokom krvnom tlaku a infarkte. Diabetická diéta je pre diabetikov základným liečebným prostriedkom. Jej princípom je rozdelenie stravy do šiestich denných dávok k zabezpečeniu rovnomerného príjmu sacharidov. Je nutné mať k dispozícii cukor, alebo sladený nápoj, ak by došlo k poklesu cukru v krvi. Na prípravu stravy sa odporúča prepočet sacharidových jednotiek. Jedna sacharidová jednotka znamená množstvo jedla s obsahom 10g sacharidov. Diéta je energeticky limitovaná s nutnosťou vážiť chlieb, pečivo a prílohy. Na sladenie používame sladidlá ako sacharín, aspartam a stéviu. Stravu pripravujeme bez kuchynskej soli a bez potravín obsahujúcu soľ.

Technologická úprava:

Podáva sa pri cukrovke s pridruženými ochoreniami srdca, ciev pri vysokom krvnom tlaku a infarkte. Diabetická diéta je pre diabetikov základným liečebným prostriedkom. Jej princípom je rozdelenie stravy do šiestich denných dávok k zabezpečeniu rovnomerného príjmu sacharidov. Je nutné mať k dispozícii cukor, alebo sladený nápoj, ak by došlo k poklesu cukru v krvi. Na prípravu stravy sa odporúča prepočet sacharidových jednotiek. Jedna sacharidová jednotka znamená množstvo jedla s obsahom 10g sacharidov. Diéta je energeticky limitovaná s nutnosťou vážiť chlieb, pečivo a prílohy. Na sladenie používame sladidlá ako sacharín, aspartam a stéviu. Stravu pripravujeme bez kuchynskej soli a bez potravín obsahujúcu soľ.



Výber potravín:

Polievky: mrkvová, tekvicová, kalerábová, špenátová, hrášková, fazulková, zemiaková, paradajková, gulášová, rascová, rybacia, vývar z mäsa a kostí

Závarky do polievky: cestoviny, ryža, krupica, vajce, krupicové halušky, liate cesto

Mäso: hovädzie stehno, bravčové stehno, kuracie a morčacie mäso – na mrkve, na hrášku, na karfirole, na paradajkovom pretlaku, závitok, špikované, perkelt, guláše, prírodné rezne

Mleté mäso: karbonátky, mäsový nákyp, mäsové guľky, sekaná

Bezmäsité pokrmy: rezance s tvarohom, noky s vajcom, zeleninový nákyp, zeleninové rizoto, zeleninové karbonátky, zapekané zemiaky so zeleninou, dusený karfiol, pečená cuketa, plnený baklažán, cestoviny s mozzarellou

Ryby: pstruh, filé z tresky, losos

Omáčky a prívaroky obmedzujeme: paradajková, kôprová, špenátová, zemiakový prívarok, špenátový, tekvicový, zeleninový

Prílohy: zemiaky, zemiaková kaša, ryža, tarhoňa, cestoviny, žemľová knedľa

Ovocie a kompóty: grep, pomaranč, mandarinky, kiwi, jablká, čerešňový kompót, marhuľový, slivkový, jablkový, višňový

Zelenina a šaláty: mrkva, petržlen, kaleráb, zeler, tekvica, hrášok, fazuľka, hokaido, špenát, cuketa, patizón, brokolica, karfiol, cvikla, paradajky, zelerovo-jablkový šalát, mrkvový, cviklový, paradajkový, hlavkový

Nápoje: nesladené ovocné šťavy, minerálne vody, čaj

Koreniny: rasca, bobkový list, bazalka, kurkuma, oregano, petržlenová a zelerová vňať, vývar z cibule, majorán, kôpor, pažitka

Iné: mlieko, jogurt biely, acidofilné mlieko, kyslá smotana, tvaroh, syr Lučina, syr Cottage, mozzarella, tvarohová hrudka

Nevhodné potraviny:

Mäso: tučné mäso, bôčik, slanina, krkovička, šunka, saláma, párky, paštéty, údeniny, zverina, mastné ryby, sledňová pasta, vyprážené mäso

Zelenina: nakladaná a konzervovaná zelenina, kyslé uhorky, kapusta, kel, šošovica, fazuľa, hrach, cicer, huby, paprika

Ovocie: jahody, melón, maliny, mango, hrozno, hrušky, slivky, sušené ovocie, orechy, mak

Múčniky: nepodávame

Nápoje: destiláty, víno, pivo, sladené nápoje

Iné: slané syry, čokoláda, sladké pečivo, pikantné koreniny, slané pochutiny, kuchynská soľ, vegeta

Jedálny lístok:

1. deň

R: grahamový rožok, špenátová nátierka, čaj nesladený

D: kiwi

Ob: polievka hrášková s cestovinou, plnené kuracie stehno, ryža, hlávkový šalát dia

Ol: acidofilné mlieko

V: špagety s mäsom a kečupom

V2: tmavý chlieb, jogurt biely

2. deň

R: tmavý chlieb, maslo, syr Cottage, paradajka, čaj nesladený

D: grep

Ob: polievka hašé, pečené rybie filé, zemiaky varené, dia kompót čerešňový

Ol: zeleninový šalát

V: mäsové rizoto, cviklový šalát dia

V2: grahamový rožok, maslo, dia džem

3. deň

R: grahamový chlieb, maslo, vajce, redkovka biela, čaj nesladený

D: zeleninové smoothie

Ob: polievka hovädzia, hovädzie varené, kôprová omáčka, žemľová knedľa

Ol: tmavý chlieb, mäsová nátierka

V: zapekaná brokolica, zemiaková kaša, mrkvový šalát dia

V2: grahamový rožok, syr Lučina

Ak máte akékoľvek otázky,
radi Vám ich zodpovieme

Nutriční terapeuti

Rastislavova 43, Košice

tel. - 055/615 2874

email - dietne.sestry@unlp.sk

Tr. SNP 1, Košice

tel. - 055/640 3210

email - dietne.sestry.snp@unlp.sk

Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice

tel. - 055/615 3111

email - unlp@unlp.sk

www.unlp.sk

#chranimevasezdravie

Sledujte nás:    

Vydanie 08/2024



Diabetická, neslaná diéta

