

Obsah

	Strana
1. Úvod - Co všechno lze v příručce nalézt a jak ji používat	7
2. Nové názory na diabetickou dietu	9
2.1. Cíle dietní léčby diabetu	9
2.2. Co jsou sacharidy a jaké množství má být obsaženo v diabetické dietě	11
2.3. Je lepší určovat množství sacharidů ve stravě podle výměnných jednotek nebo podle rámcových jídelních lístků?	12
2.3.1. Příklady výměnných jednotek, tj. množství potravin obsahující vždy 10 g sacharidů	13
2.3.2. Příklady rámcových jídelních lístků pro diety s denním obsahem 175, 225, 275, 325 g sacharidů	16
2.4. Význam vlákniny v diabetické dietě	21
2.4.1. Příklady obsahu vlákniny v potravinách	23
2.5. Je lepší nesladit, používat náhradní sladidla nebo cukr?	24
2.5.1. Nové typy náhradních sladidel	24
2.5.2. Je nutné používat speciální potraviny pro diabetiky?	25
2.6. Jaké nápoje a kolik alkoholu smí diabetik?	26
2.7. Potřebuje diabetik více vitamínů a minerálů? Jak lze předcházet prořidnutí kostí (osteoporóze) dietou s vápníkem	27
2.7.1. Obsah vápníku ve vybraných potravinách	29
2.8. Proč se diabetická dieta často nedodrží?	30
2.8.1. Model rozděleného talíře - nejjednodušší přístup k diabetické dietě	31
3. Úpravy diety podle samostatné kontroly diabetu	32
3.1. Samostatná kontrola cukru v moči	32
3.2. Samostatná kontrola cukru v krvi	33
4. Redukční dieta - základní léčba všech diabetiků s nadváhou či obezitou	35
4.1. Jak určit přiměřenou hmotnost	36
4.2. Rady pro snazší hubnutí a udržení snížené hmotnosti	36
4.3. Výběr potravin při redukční dietě - co je vhodné, co omezit a čemu se raději vyhnout	38
4.3.1. Příklady množství potravin s obsahem energie 100 kcal	38
4.4. Příklady rozpisu diety na 1000 nebo 500 kcal	40
5. Dieta při diabetu a zvýšené hladině krevních tuků	42
5.1. Příklady obsahu cholesterolu v potravinách	42
5.2. Potraviny, které při zvýšené hladině krevních tuků ze stravy vylučujeme, které omezujeme a které povolujeme	44
6. Dieta při diabetu a omezené funkci ledvin	45
6.1. Příklady diet s omezeným množstvím bílkovin	46
6.1.1. Obsah bílkovin a draslíku ve vybraných potravinách	47
7. Dieta při vysokém krevním tlaku a srdečním selhání	50
8. Příklady denních jídelníčků s vysokým obsahem vlákniny a nízkým obsahem tuků pro diabetické diety 175, 225, 275 a 325 g sacharidů	51

8.1. RECEPTY PRO UVEDENÉ JÍDELNÍČKY	59
8.1.1. Množství chleba, pečiva a příloh při jednotlivých dietách	59
8.1.2. Pomazánky a jiné studené pokrmy	63
8.1.3. Polévky	66
8.1.4. Masová i bezmasá jídla	70
8.1.5. Zeleninové a ovocné saláty	78