

# Obsah

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Úvod</b>                                                                                            | 6  |
| <b>I. Jak (si) léčit obezitu při diabetu</b>                                                           | 9  |
| <b>1. O obezitě obecně</b>                                                                             | 9  |
| 1.1. Definice obezity                                                                                  | 9  |
| 1.2. Výskyt nadváhy a obezity u nás i ve světě                                                         | 9  |
| 1.3. Proč vzniká obezita, zdravotní rizika i „výhody“ obezity                                          | 11 |
| 1.4. Obezita a diabetes jako součásti metabolického syndromu                                           | 14 |
| <b>2. Léčba obezity u diabetiků</b>                                                                    | 17 |
| 2.1. Cíle léčby obezity u diabetiků                                                                    | 17 |
| 2.2. Přehled způsobů léčby obezity, postup při léčbě obezity diabetiků                                 | 18 |
| 2.3. Zásady redukčního režimu při léčbě diabetu                                                        | 18 |
| 2.4. Redukční diety a dietní doporučení pro diabetiky                                                  | 21 |
| 2.5. Přiměřená fyzická aktivita                                                                        | 23 |
| 2.6. Změna jídelního chování (psychologické metody léčby obezity)                                      | 24 |
| 2.7. Příběh ze života                                                                                  | 26 |
| <b>II. Saláty jako hlavní jídlo</b>                                                                    | 30 |
| <b>3. Jak zařadit saláty do diabetické diety</b>                                                       | 30 |
| <b>4. Rámcové jídelní lístky pro redukční diety</b>                                                    | 31 |
| 4.1. Rámcový jídelníček pro redukční diabetickou dietu s obsahem 1000 kcal (4200 kJ) a 120 g sacharidů | 31 |
| 4.2. Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem 1500 kcal (6300 kJ) a 175 g sacharidů          | 32 |

## 5. Recepty na saláty jako hlavní jídlo 33

### Saláty z ryb a mořských plodů

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Salát s krevetami                    | 35 |
| Pikantní salát ze sledů              | 37 |
| Salát s krabími tyčinkami a ananasem | 39 |
| Krabí salát s celerem                | 41 |
| Salát s tuňákem                      | 43 |

### Saláty s masem

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Ovocný salát s vepřovým masem | 45 |
| Kuřecí salát                  | 47 |
| Kuře v ledovém salátu         | 49 |
| Kuřecí salát s mozzarelou     | 51 |
| Kuřecí salát s olivami        | 53 |

### Saláty se sýrem

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Kukuřičný salát s cottage sýrem | 55 |
| Mrkvový salát s cottage sýrem   | 57 |
| Kedlubnový salát                | 59 |
| Brokolicový salát s nivou       | 61 |

### Saláty se šunkou

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Těstovinový salát s jogurtovou zálivkou a šunkou | 63 |
| Zeleninový salát se šunkou                       | 65 |
| Ovocný salát s křenem a parmskou šunkou          | 67 |

### Saláty z fazolových lusků

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Salát z fazolových lusků se šunkou | 69 |
| Fazolový salát s česnekem          | 71 |

## **Saláty z luštěnin**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Čočkový salát                      | 73 |
| Fazolový salát s tuňákem a rajčaty | 75 |

## **Saláty z různých druhů zelí**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Salát La Blanka                  | 77 |
| Zelný salát s ořechy             | 79 |
| Zeleninový salát s houbami       | 81 |
| Salát z čínské zelné se žampiony | 83 |
| Zelný salát s houbami            | 85 |

## **Saláty z mražené zeleniny**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Sýrový salát se zeleninou | 87 |
| Zimní salát se žampiony   | 89 |

## **Saláty různé**

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Květákový salát Marta | 91 |
| Mrkvovocelero salát   | 93 |

## **6. Tabulky**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Tabulka 3. – Energie a sacharidy v pečárenských výrobcích | 94 |
| Tabulka 4. – Příklady obsahu vlákniny                     | 96 |

## **Literatura**