

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	5
<b>Všeobecná část</b>	
<b>Základní poznatky o cukrovce</b> . . . . .	9
Výskyt cukrovky . . . . .	9
Vznik a jednotlivé typy cukrovky . . . . .	9
<b>Výživa diabetika</b> . . . . .	11
Výživa diabetiků dříve a dnes . . . . .	11
Dieta diabetika . . . . .	11
Spolupráce nemocného při léčení dietou . . . . .	12
Čím se diabetická dieta odlišuje od normální stravy? . . . . .	12
Zásady léčby dietou . . . . .	13
Jednotlivé živiny a součásti diabetické diety . . . . .	17
Sacharidy a potraviny obsahující sacharidy . . . . .	17
Bílkoviny a potraviny obsahující bílkoviny . . . . .	19
Tuky a potraviny obsahující tuky . . . . .	20
Nápoje nealkoholické a alkoholické . . . . .	21
Koření . . . . .	21
Sladidla pro diabetiky . . . . .	22
Speciální dietní výrobky pro diabetiky . . . . .	22
<b>Jak se postupuje při výběru diabetické diety</b> . . . . .	24
Dieta obézního diabetika . . . . .	24
Příklady diabetických diet . . . . .	26
Dieta R . . . . .	26
Dieta I . . . . .	27
Dieta II . . . . .	28
Dieta III . . . . .	30
Dieta IV . . . . .	31
<b>Sestavujeme jídelníček pro diabetika</b> . . . . .	33
Energetická a nutriční hodnota stravy . . . . .	33
Návrh pokrmů a připomínky k sestavování denní stravy u nejčastěji používané diety II . . . . .	35
Příklad jídelníčku diety II . . . . .	39
Máte pocit, že máte hlad? . . . . .	41
<b>Některé problémy související s diabetickou dietou</b> . . . . .	42
Těžkosti a chyby při dodržování diabetické diety . . . . .	42
Stravování diabetika v zaměstnání . . . . .	43

Co má diabetik jíst a pít, je-li pozván ke slavnostní tabuli? . . . . .	44
Diabetická dieta mimo domov a o dovolené . . . . .	45
Dieta diabetických dětí a mladistvých . . . . .	45
Dieta těhotné ženy s diabetem . . . . .	45
<b>Dietní postupy při komplikacích diabetu s jinými chorobami . . . . .</b>	<b>47</b>
Dieta při ketóze (nebezpečném překyselení organismu) . . . . .	47
Dieta při akutních komplikacích . . . . .	47
Dieta při současném onemocnění trávicího ústrojí . . . . .	48
Dieta při onemocnění žlučníku . . . . .	49
Dieta při infekční žloutence . . . . .	49
Dieta při akutní pankreatitidě (akutním zánětu slinivky břišní) . . . . .	49
Dieta při současném onemocnění ledvin . . . . .	50
Dieta při hyperlipoproteinémii (zvýšené hladině tuků v krvi) . . . . .	50

## Receptová část

<b>Umění správně vařit – jak na to? . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>Polévky . . . . .</b>	<b>54</b>
Masové polévky a vývary . . . . .	57
Různé polévky . . . . .	61
<b>Pokrmů z masa . . . . .</b>	<b>72</b>
Maso ve výživě diabetika . . . . .	72
Kuchyňská úprava masa . . . . .	73
Vaření masa . . . . .	73
Dušení masa . . . . .	73
Pečení masa . . . . .	74
Rychlé opékání minutek . . . . .	74
Grilování a pečení na roštu . . . . .	76
Pečení na rožni . . . . .	76
Pečení vlobalu . . . . .	77
Smažení . . . . .	77
Přílohy k masu . . . . .	77
<b>Pokrmů z hovězího masa . . . . .</b>	<b>78</b>
<b>Pokrmů z telecího masa . . . . .</b>	<b>95</b>
<b>Pokrmů z vepřového masa . . . . .</b>	<b>105</b>
<b>Pokrmů ze skopového a jehněčího masa . . . . .</b>	<b>110</b>
<b>Pokrmů ze zvěřiny . . . . .</b>	<b>114</b>
<b>Drůbeží pokrmy . . . . .</b>	<b>118</b>
<b>Pokrmů z ryb . . . . .</b>	<b>127</b>
<b>Pokrmů ze zeleniny a luštěnin . . . . .</b>	<b>136</b>
<b>Pokrmů z hub . . . . .</b>	<b>159</b>
<b>Sýrové a tvarohové pokrmy . . . . .</b>	<b>163</b>
<b>Různé pokrmy a přílohy . . . . .</b>	<b>167</b>
<b>Saláty a zálivky . . . . .</b>	<b>174</b>
Zálivky na saláty – marinády, remulády, dresinky . . . . .	175
Saláty . . . . .	179
<b>Moučníky a sladkosti pro diabetiky . . . . .</b>	<b>198</b>
<b>Praktické rady . . . . .</b>	<b>206</b>
Možnosti výměny potravin . . . . .	206

Sacharidové ekvivalenty – výměnné náhrady . . . . .	207
Míry používané v kuchyni . . . . .	210
Několik rad pro diabetika, týkajících se dodržování diety a životosprávy . . . . .	212
<b>Místo doslovu:</b> Současné názory na dietoterapii diabetu . . . . .	218
Rejstřík . . . . .	219

# Vaříme diabetikům

MILOŠ IMRICH SEČANSKÝ  
ANNA HURVÁTHOVÁ

Ilustroval Dušan Tichý

Obálku navrhl Věronika Kramářová

Vydalo Avicenum, zdravotnické nakladatelství

Praha 1, Malostranské náměstí 28, jako svou 4209. publikaci  
ve spolupráci s Vydavatelstvím Osveta, s. p., Martin

Vydání 2. Vyšlo v roce 1991

Odpovědná redaktorka Jana Jindrová

Technický redaktor Ján Losnecík

AA . . . VA . . . Ed . . . Náklad 50 000 výtisků

735 21 08/91

08-101-91

ISBN 80-201-0223-1