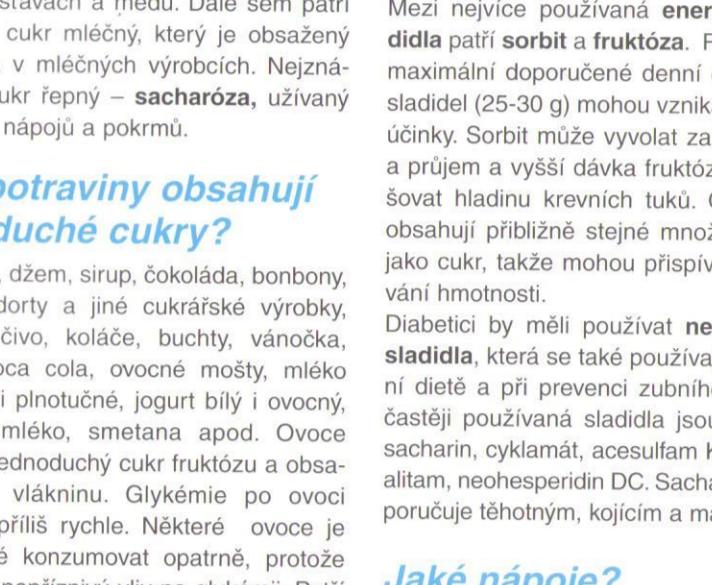


Výměnné jednotky sacharidové

Jedna z možností, jak se stravovat při diabetu, je používat regulovanou stravu pomocí sacharidových ekvivalentů – výměnných sacharidových jednotek (VJ).



Vladimíra Havlová, Doc. MUDr. Alexandra Jirkovská, CSc., Centrum diabetologie IKEM, Praha

Co obsahují potraviny?

Potraviny obsahují živiny – cukry, tuky, bílkoviny a také vitaminy, nerostné látky a vodu. Měli bychom se stravovat tak, abychom konzumovali všechny tyto látky v rovnováze a neohrozovali své zdraví.

Jak je to s cukry?

Sacharidy neboli cukry (glycidy, uhlovodíky, uhlíkhydráty, carbohydrate) jsou nejrozšířenější složkou potravy. Energetický obsah je 4 kcal (17 kJ) v 1 g. Ovlivňuje hladinu glykémie a rozděluje se na cukry jednoduché a složené. Jednoduché cukry se z diety vylučují nebo omezují podle typu diabetu.

Glikóza – hroznový cukr se používá při hypoglykémii (Glukopur, Lipo, Besip, hroznový cukr, glukózový gel). Cukr ovocný – fruktóza, je obsažen v ovoci, ovocných šťávách a medu. Dále sem patří laktóza – cukr mléčný, který je obsažený v mléce a v mléčných výrobci. Nejnájemší je cukr kytů nebo – **sacharóza**, užívány ke slazení nápojů a pokrmů.

Jaké potraviny obsahují jednoduché cukry?

Cukr, med, džem, sirup, čokoláda, bonbony, sušenky, dory a jiné cukrářské výrobky, sladké pečivo, koláče, buchty, vánocka, piškoty, coca cola, ovocné moště, mléko polotučné i plnotučné, jogurt bily i ovocný, acidofilní mléko, smetana apod. Ovocé obsahují jednoduchý cukr fruktózu. Jejich význam je však nutně konzumovat opatrně, protože může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

Složené cukry – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

jsou tedy vhodnější než cukry jednoduché. Nejčastěji se používá především v potravinách rostlinného původu. Je obsažen v obilovinách, luštěninách, Bramborách a dalších rostlinách.

Které potraviny obsahují škrab?

Pečivo, chléb tmavý i světlý, dalamánky, rýže, těstoviny, knedlíky, ovesné vločky, kroupy, krupice, mouka a ostatní mlýnské a pekárenské výrobky, Brambory a výrobky z nich jsou Bramborové knedlíky, Bramborová kaše apod.

Čím můžete sladit?

Na slazení jsou vhodné **náhradní sladidla**. Rozdělují se na karamelická a nekaramelická. Mezi nejvíce používanou **energetickou sladidla** patří **sorbit a fruktóza**. Při překročení maximální doporučené denní dávky těchto sladidel (25-30 g) mohou vzniknout nežádoucí účinky. Sorbit může vyvolat zažívání obtíží a příjem a výšší dávka fruktózy může zvyšovat hladinu krvních tuků. Obě sladidla obsahují přibližně stejně množství energie jako cukr, zato mohou přispívat ke zvýšení hmotnosti.

Diabetik by měl používat **neenergetická sladidla**, která se také používají při redukované a při prevenci zubního kazu. Nejčastěji používaná sladidla jsou: aspartam, sacharín, cyklamat, acefala K, thiamatin, allitam, neohesperidin DC. Sacharín se nedoporučuje těhotným, kojícím a malým dětem.

Jaké nápoje?

Velmi důležité je pit **dostatek tekutin**, minimální množství je 1,5 l za den. Doporučují se nestálé nápoje nebo označené light či dia bez obsahu cukru. Větší množství může vyvolat zažívání obtíží a příjem.

Složené cukry – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

2. večeře – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

3. večeře – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

4. večeře – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

5. Cukrářské výrobky – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

6. Ostatní – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

7. Těstoviny – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

8. Svačina – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

9. Večeře – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

10. Snídaně – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

11. Přesnídávka – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

12. Oběd – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

13. Snídaně – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

14. Přesnídávka – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

15. Oběd – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

16. Snídaně – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

17. Přesnídávka – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

18. Oběd – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

19. Snídaně – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

20. Přesnídávka – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

21. Oběd – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

22. Snídaně – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

23. Přesnídávka – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

24. Oběd – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

25. Snídaně – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

26. Přesnídávka – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

27. Oběd – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

28. Snídaně – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

29. Přesnídávka – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

30. Oběd – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

31. Snídaně – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

32. Přesnídávka – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

33. Oběd – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

34. Snídaně – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

35. Přesnídávka – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

36. Oběd – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

37. Snídaně – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

38. Přesnídávka – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

39. Oběd – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

40. Snídaně – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

41. Přesnídávka – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

42. Oběd – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

43. Snídaně – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

44. Přesnídávka – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

45. Oběd – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blaniny.

46. Snídaně – zvedají hladinu glykém