

Sacharidové výmenné tabuľky

a

Hlavné zásady diabetickej diéty



Ako pracovať s tabuľkami

Lekár-diabetológ určí dané množstvo sacharidových jednotiek (SJ) na deň individuálne podľa veku, hmotnosti a telesnej aktivity. Ďalej určí rozloženie SJ počas dňa.

Sacharidová jednotka

V tabuľkách sa pracuje s pojmom sacharidová jednotka.

1 sacharidová jednotka = 10 g sacharidov

V praxi sa používajú označenia:

SJ – sacharidová jednotka,

CHJ – chlebová jednotka,

BH – broteinheit.

V tabuľkách sa uvádza množstvo danej suroviny v gramoch (**g**) v prepočte na 1 sacharidovú jednotku (SJ), odhad danej suroviny (**pl** – polievková lyžica, **ks** – kus, **ml** – mililiter) a jej energetická hodnota (množstvo kalórií v **kcal**).

Jednotlivé potraviny sa do SJ započítavajú takto:



Chlieb čierny

1/2 krajca



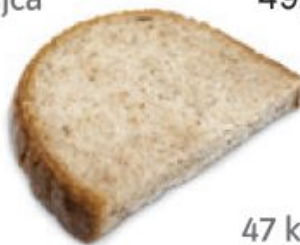
16 g

49 kcal

Chlieb grahamový

1/2 krajca

49,9



20 g

47 kcal

Chlieb celozrnný

1/2 krajca

46,9



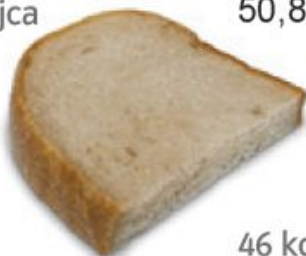
21 g

45 kcal

Chlieb biely

1/2 krajca

50,8



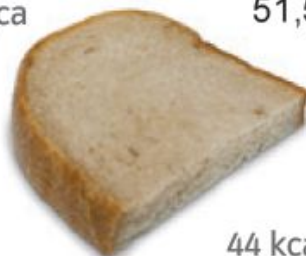
19 g

46 kcal

Chlieb zemiakový

1/2 krajca

51,5



19 g

44 kcal

Knäckebrot

1 ks

65,1



15 g

44 kcal

Suchár diétny

1 ks

72



13 g

50 kcal

Žemľa tmavá

0,5 ks

61,7



16 g

49 kcal

Pečivo grahamové

0,5 ks

58,6



17 g

50 kcal

Pečivo celozrnné

0,5 ks

54,7



18 g

44 kcal

Pečivo biele

0,5 ks

57,5



17 g

50 kcal

Bageta biela

0,5 ks

60,3



16 g

49 kcal

Strúhanka

2 pl

76,8



13 g

45 kcal

Pšenica – celé zrno

2 pl

42 kcal



14 g

42 kcal

Pšeničné kličky

2 pl

73 kcal



22 g

73 kcal

Raž

1,5 pl



14 g

42 kcal

Jačmeň – celé zrno

1,5 pl

43 kcal



14 g

43 kcal

Ovos – celé zrno

2 pl

52 kcal



15 g

52 kcal



Proso

1,5 pl



14 g

49 kcal

Kukuričné zrná suché

1,5 pl



14 g

46 kcal

Pohánka – lúpaná

1 pl



14 g

48 kcal

Múka pšeničná

1 pl

73,1



13 g

46 kcal

Múka pšeničná celozrnná

2 pl

71



14 g

44 kcal

Múka celozrnná pohánková

1 pl



14 g

44 kcal

Ryžová múka

1 pl

79,4



12 g

45 kcal

Ražné klíčky

3 pl



32 g

121 kcal

Jačmenné krúpy

1 pl

75,3



13 g

43 kcal

Ovsené vločky

2 pl



14 g

53 kcal

Ovsené klíčky

2,5 pl



28 g

111 kcal

Kukuričný škrob

1 pl

87,3



11 g

41 kcal

Zemiakový škrob

1 pl

83,4



12 g

42 kcal

Fazuľa suchá

2 pl

59,7



16 g

48 kcal

Fazuľa varená

3 pl

20,8



48 g

52 kcal

Šošovica suchá

2 pl

62



17 g

51 kcal

Šošovica varená

3 pl

17,2



58 g

52 kcal

Hrach suchý

2 pl

60,5



16 g

48 kcal

Hrach varený

3 pl

20



49 g

48 kcal

Cícer suchy

2 pl



17 g

54 kcal

Cícer varený

3 pl



44 g

53 kcal

Sója suchá

3 pl

26



38 g

135 kcal

Sója varená

5 pl

10,7



93 g

135 kcal

Sójový granulát

150 ml



79 g

63 kcal

Sójova múka plnotučná

2 pl



42 g

176 kcal

Sójova múka odtučnená

2 pl



30 g

88 kcal

Sójové mlieko sušené

2 pl



15 g

114 kcal

Cestoviny celozrnné surové

2 pl 75,2



13 g

44 kcal

Cestoviny celozrnné varené

2 pl

26



37 g

46 kcal

Cestoviny biele surové

2 pl 75,2



13 g

47 kcal

Cestoviny biele varené

2 pl 26



37 g

47 kcal

Knedľa varená

1/2 ks



20 g

47 kcal

Knedľa zemiaková

1,5 ks



50 g

70 kcal

Ryža lúpaná surová

1 pl 79,2



12 g

44 kcal

Ryža lúpaná varená

2 pl 26,1



38 g

44 kcal

Ryža natural surová

1 pl 76,3



13 g

46 kcal

Ryža natural varená

2 pl



42 g

45 kcal

Zemiaky

1 malý ks



49 g

40 kcal

Zemiaková kaša

2 pl



90 g

85 kcal

Zemiakové hranolčeky



40 g

100 kcal

Topinambur

0,5 ks



60 g

18 kcal

Pudingový prášok

1 pl

bez cukru



11 g

41 kcal

Zemiakové lupienky



25 g

150 kcal

Pražená kukurica - pukance

7 pl



18 g

85 kcal

Slané tyčinky

13 ks



13 g

47 kcal

Kukuričné lupienky

3 pl



12 g

42 kcal

Započítavame do SJ.

Odporúčame konzumovať tmavé a celozrnné výrobky.

Poznámky:



Pšeno

1 pl



14 g

51 kcal

Špalda

1 pl



13 g

49 kcal

Kuskus

1 pl



14 g

48 kcal

Bulgur

1 pl



13 g

47 kcal

Kvinoa

1 pl



13 g

49 kcal

Kamut

1 pl



14 g

49 kcal

Pohánka

1 pl



14 g

48 kcal

Započítavame do SJ.

Pšeno – produkt vyrobený z prosa. Je bohatým zdrojom vitamínov skupiny B a železa. Používa sa pri vyčerpanosti a zvyšuje telesnú aktivitu. Neobsahuje lepok.

Špalda – je bohatým zdrojom vitamínov B₁, B₂, β-karoténu, K, Mg, Ph, Fe; používa sa múka a výrobky z nej – tarhoňa, krúpy. Obsahuje lepok.

Kuskus – tvrdozrná pšenica spracovaná do guľičiek, ktoré stačí zaliať horúcou vodou v pomere 2 diely vody na 1 diel kuskusu a nechať odstáť 10 min. Obsahuje lepok.

Bulgur – nalámaná celozrná pšenica – sparená, usušená a pomletá - dá sa pripravovať ako ryža. Obsahuje lepok a je ľahko vstrebateľný.

Kvinoa (quinoa) – pseudoobilnina – neobsahuje lepok.

Kamut – neprešľachtená pšenica. Je vzácny pre vysoký obsah mastných kyselín a bielkovín. Môžu ho konzumovať aj celiaci – ide o najmenej alergizujúcu potravinu.

Pohánka – konzumuje sa plod. Obsahuje bielkoviny, esenciálne aminokyseliny, rezistentný škrob, veľké množstvo kyseliny tioktovej, K, Ph, Ca, Fe, Zn, Se.

V žalúdku pôsobí zásadito. Používa sa ako náhrada za ryžu. Obsahuje rutín (vitamín P), ktorý podporuje metabolizmus vitamínu C.

Poznámky:

Jablko

0,5 ks

13



77 g

32 kcal

Hruška

0,5 ks

13,4



74 g

31 kcal

Dula

1 ks

13,4



71 g

29 kcal

Čerešne

18 ks

14,4



69 g

37 kcal

Višne

21 ks

12,2



82 g

37 kcal

Marhuľa

1 ks

12



83 g

32 kcal

Broskyňa

1 ks

12,1



82 g

34 kcal

Ringlota

2 ks

15,8



63 g

34 kcal

Melón červený

1 plátok

6



165 g

41 kcal

Melón cukrový

2 plátky

7,7



130 g

41 kcal

Jahody

5 ks

8,7



114 g

33 kcal

Egreše

9,7



103 g

31 kcal

Hrozno

10 bobúľ

16,9



59 g

46 kcal

Banán

0,5 ks

21,8



45 g

37 kcal

Pomaranč

1 ks

11



90 g

32 kcal

Mandarínka

1 ks

9,4



106 g

36 kcal

Grapefruit

0,5 ks

10



100 g

33 kcal

Citrón

1 ks

9,2



108 g

30 kcal



Kiwi

1 ks



72 g

36 kcal

13,9

Ananás

1 plátok



78 g

34 kcal

12,7

Papája

0,5 ks



91 g

34 kcal

Mango

2 plátky



60 g

37 kcal

16,5

Avokádo

0,5 ks



167 g

372 kcal

6

Figy čerstvé

1,5 ks



55 g

5 kcal

Maliny

120 ml



78 g

27 kcal

12,8

Ríbezle červené

150 ml



78 g

26 kcal

12,8

Ríbezle čierne

120 ml



58 g

26 kcal

17,2

Čučoriedky

120 ml



87 g

28 kcal

11,5

Černice

130 ml



82 g

31 kcal

12,1

Brusnice

120 ml



82 g

31 kcal

Jablková šťava

100 ml



47 kcal

Hroznová šťava

70 ml

**Citrónová šťava**

150 ml

**Pomarančová šťava**

104 ml



45 kcal

Grapefruitová šťava

110 ml



44 kcal

Mrkvová šťava

90 ml



36 kcal



Mrkva 7,3

2 malé ks



136 g

28 kcal

Cvikla

9,5



104 g

36 kcal

Hrášok zelený čerstvý

150 ml

12,9



77 g

39 kcal

Kukurica lahôdková

2 pl 18,8



53 g

44 kcal

Zeler

7,3



Cibuľa

8,9



Fenikel

52,5



Kel ružičkový

6,3



Fazuľka zelená - struky

6,3



Šampiňóny

3



Čínske huby



Olivy

4,1



Bambusové výhonky



Artičoky



Špenát

3



Šalát hlávkový

2,5



Kapusta čínska

2,5



Kapusta biela

5,4



Kapusta červená 5,5



Kapusta kyslá 3,7



Kel 5,5



Karfiol 4,5



Brokolica 5,7



Špargľa 3



Petržlen



Kaleráb 5,4



Red'kovka 3,9



Paradajky 4,1



Paprika 4,6



Uhorka 2,3



Tekvica 6,1



Cuketa 2,9



Cesnak 25



Rebarbora 4,8



Baklažán 4,5





Mak
3 pl
41 g 209 kcal

Vlašské orechy
6 pl
69 g 461 kcal

Lieskové orechy
4 pl 15,8
63 g 410 kcal

Mandle 18,6
4 pl
53 g 316 kcal

Pistácie 25,4
4 pl
39 g 234 kcal

Kokosový orech čerstvý
110 g 381 kcal

Kokosová múčka 23,9
5 pl
41 g 256 kcal

Arašidy lúpané 18,2
4 pl
55 g 321 kcal

Arašidy nelúpané 18,2
55 g 322 kcal

Jedlé gaštany 40,5
3 ks
24 g 44 kcal

Para orechy 10,5
3 pl
70 g 645 kcal

Kešu oriešky 26
3 pl
38 g 221 kcal

Píniové oriešky
5 pl
70 g 415 kcal

Započítavame do SJ.
Odporúčame konzumovať denne v malom množstve (cca 1 SJ).

Poznámky:



**Mlieko kravské odtučnené**

200 ml



205 g

68 kcal

Mlieko kravské polotučné

200 ml



206 g

97 kcal

Mlieko kravské plnotučné

210 ml



210 g

133 kcal

4,8

Mlieko kozie

191 g

141 kcal

Jogurt biely

200 ml



206 g

77 kcal

4,9

Kefir

250 ml



251 g

123 kcal

4

Tvaroh

4,6



218 g

214 kcal

Tvrďý syr Eidam

50 g

172 kcal

Tavený syr

30 g

70 kcal

Mlieko a mliečne výrobky (okrem taveného syra a eidamu) započítavame do SJ pre ich obsah mliečného cukru – laktózy.

Poznámky:



Kuracie stehno SK

1 ks



250 g

219 kcal

Kuracie prsia BK

1 porcia



120 g

158 kcal

Slepačie mäso SK

250 g

373 kcal

Morčacie prsia BK

120 g

131 kcal

Morčacie stehno BK

120 g

134 kcal

Teľacie stehno

100 g

102 kcal

Hovädzie stehno

100 g

137 kcal

Bravčové stehno

100 g

180 kcal

Husacie stehno SK

250 g

748 kcal

Husacie prsia SK

250 g

741 kcal

Káčacie stehno SK

250 g

733 kcal

Káčacie prsia SK

250 g

720 kcal

Králik domáci

250 g

324 kcal

Šunka strojová

50 g

76 kcal

Losos

150 g

162 kcal

Kapor

150 g

90 kcal

Pstruh

150 g

104 kcal

Treska

120 g

83 kcal





Vajce slepačie

1 ks



50 g

76 kcal

Volské oko

1 vajce



97 kcal

Praženica

1 vajce



83 kcal

SK – s kosťou, **BK** – bez kosti

Nezapočítavame do SJ.

Ak sa pri technologickej príprave použila múka, započítavame ju do SJ ako pri škrobovinách.

Mäsové výrobky, ktoré obsahujú múku, započítavame do SJ (cca 100 g = 1 SJ).

Poznámky:



Hlavné zásady diabetickej diéty

Strava by mala byť plnohodnotná, čo sa týka obsahu bielkovín, tukov, sacharidov, vitamínov aj minerálnych látok.

Bielkoviny – sú stavebnou látkou. Rozlišujeme bielkoviny:

- **Živočíšneho pôvodu**, ktorých súčasťou je tuk. Zdrojom sú mäso, mäsové výrobky a mlieko, mliečne výrobky. Pri výbere dbáme na čo najnižší obsah tuku, zameriavame sa na výrobky označované ako LIGHT.
- **Rastlinného pôvodu**, ktoré neobsahujú tuk, preto je vhodné zaradiť ich do jedálneho lístka. Zdrojom je sója, fazuľa, šošovica a ostatné strukoviny. Pri týchto surovinách je potrebné vedieť, že ich musíme započítavať do obsahu sacharidových jednotiek (SJ), nakoľko obsahujú polysacharidy (zložené sacharidy).

Tuky – sú zdrojom energie a vitamínov rozpustných v tukoch. Rozlišujeme tuky:

- **živočíšneho pôvodu** – ako maslo, bravčová masť, loj, kačací a husací tuk
- **rastlinného pôvodu** – zdrojom sú oleje ako slnečnicový, repkový, olivový a iné.

Vhodnejšie pre nás sú tuky rastlinného pôvodu. Tuky živočíšneho pôvodu pre vysoký obsah saturovaných tukov neodporúčame.

Sacharidy – tvoria 50 – 60 % energie, ktorú do tela dostávame. Sacharidy poznáme:

- **jednoduché** – glukóza, fruktóza; sú rýchlym zdrojom energie čiže aj hladina cukru v krvi (glykémia) po nich rýchlo stúpa
- **zložené** – sú to hlavne škroby; sú vhodné ako zdroj energie, pretože hladina cukru v krvi po nich tak rýchlo nestúpa. Pri ich výbere sa riadime obsahom vlákniny (celozrnné, výrobky z tmavej múky).
Množstvo sacharidov, ktoré môžeme denne pridať do jedálneho lístka, nám určí lekár.

Pre ľahšie započítavanie sacharidov nám slúžia výmenné sacharidové tabuľky.

Príjem vitamínov a minerálnych látok rozpustných vo vode nám zabezpečuje konzumácia ovocia a zeleniny.

Zelenina je nielen zdrojom vitamínov a minerálnych látok, ale aj vlákniny, ktorej príjem by mal byť 30 g/deň. Môžeme ju konzumovať bez obmedzenia okrem 4 druhov (mrkva, cvikla, kukurica, zelený hrášok), to znamená, že aj pri pocite hladu. Ak chceme chudnúť, treba dávať pozor na to, aby hladina cukru v krvi bola v norme (nemôže byť nízka).

Vhodné je zaradiť zeleninu do každého jedla, nakoľko spomaľuje stúpanie hladiny cukru v krvi a udržuje dlhší čas pocit nasýtenia.

Ovocie obsahuje ovocný cukor, ktorý ovplyvňuje hladinu cukru v krvi, preto ho nemôžeme konzumovať kedykoľvek a v akomkoľvek množstve. Započítavame ho

do celkového obsahu sacharidov. Snažíme sa ustriehnuť ich množstvo podľa výmenných tabuliek sacharidov. Ovocie musí byť vždy súčasťou nejakého chodu jedla, nikdy nie zájedka medzi chodmi. Okrem vitamínov a minerálnych látok je zdrojom vlákniny rozpustnej aj nerozpustnej.

Voda – jej príjem je veľmi dôležitý. Snažíme sa dodržiavať pitný režim, a to približne 2 litre tekutín denne, v letnom období aj viac. Zdrojom sú prírodné minerálne vody, ovocné, bylinné čaje. Dôležitý je pravidelný príjem tekutín počas dňa, nie nárazovo.

Telesná aktivita má byť primeraná veku. Ak máte ešte iné zdravotné ťažkosti, treba sa poradiť s lekárom, ale vo všeobecnosti je denná 20 – 30-minútová prechádzka vždy vítaná.

Vhodná kombinácia stravy, telesnej aktivity a liečby by nás mala viesť k tomu, aby glykémia nalačno bola do 6 mmol/l a 2 hodiny po jedle do 8 mmol/l. Vtedy sa pacient správne lieči a dobre spolupracuje s lekárom.

Výber jedál vhodných pre diabetickú diétu a ich započítavanie do celkového počtu SJ

Polievky – podávame ich nezahustené. Vhodné sú zeleninové ako mrkvová, karfiolová, zelerová, brokolicová, zemiaková sladká, paradajková, kelová, kapustová, ďalej

mliečne polievky ako tekvicová, šošovicová, fazuľová, sójová, zemiaková kyslá a tiež vývar z kostí so zeleninou, vývar z drobkov.

Ak sme na zahustenie polievky použili cca 1 polievkovú lyžicu múky, musíme pripočítať 1 SJ. Ak ide o polievku mliečnu, musíme započítať mlieko aj múku, teda 2 SJ. Ostatné suroviny započítavame podľa výmenných SJ (strukoviny zaratávame podľa SJ).

Mäso – podávame chudé, napr. hovädzinu (stehno, sviečkovica), ďalej bravčovinu (stehno, karé, sviečkovica), ak je obsah tukov primeraný (mäso nie je masťné). Vhodná je teľacina, hydina (kurča, morka, morčacie prsia, morčacie stehno), domáci králik, kapor, rybie filé, pstruh.

Masťné mäso (ako bôčik, slanina a pod.) sa neodporúčajú.

Ak sme šťavu k mäsu pripravovali s múkou, je potrebné započítať ju do SJ.

Prílohy – podávame zemiaky (varené, pečené, zemiaková kaša), ďalej tarhoňu, ryžu, cestoviny, ojedinele knedľu. Snažíme sa zaraďovať do jedálneho lístka celozrnné cestoviny, ryžu natural, cestoviny z tmavej múky. Pri prílohách musíme dávať pozor na povolené množstvo SJ, preto ich musíme spočiatku vážiť, neskôr už voľným okom budeme vedieť odhadnúť dané množstvo (ako odmerka môže poslúžiť polievková lyžica).

Zelenina – podávame všetky druhy. Pri mrkve, kukurici, zelenom hrášku a cvikle dávame pozor na množstvo pre vyšší obsah sacharidov. Ostatné druhy konzumujeme voľne aj pri pocite hladu.

Ovocie – podávame všetky druhy, ale uprednostňujeme menej sladké druhy. Kyslosť ovocia neznamená, že má málo cukru. Ovocie započítavame do SJ.

Nápoje – minerálne vody, bylinné čaje. Mlieko, mliečne nápoje ako horké kakao, horká biela káva, čaj s mliekom zarátavame do SJ, nakoľko obsahujú mliečny cukor, ktorý tiež zvyšuje hodnotu glykémie. Ovocné šťavy pre obsah ovocného cukru započítavame do SJ. Odporúčajú sa bylinné čaje ako fazuľové struky, čučoriedkové listy, púpavové listy a koreň (nie kvet), čaj zo stévie, žihľavový čaj.

Bezmäsité a polomäsité jedlá – do jedálneho lístka zaradíme najmä zeleninové jedlá, či už s mäsom alebo bez mäsa, ako sú napríklad zeleninový nákyp, zeleninové rizoto, lečo, karfiol (varený alebo zapečený), kapustová karbonátka, jedlá z húb.

Ak zelenina tvorí hlavné jedlo, jej množstvo započítavame do SJ.

Omáčky – podávame výnimočne, a to pripravené na zeleninovom základe a málo zahustené. Do SJ musíme započítať múku a tiež mlieko, ak sa použilo.

Kompóty – treba konzumovať nesladené, diabetické a započítavať ich do SJ.

Koreniny – vhodné sú všetky druhy na bylinnej báze, čierne korenie, mletá červená paprika a pod.

Múčniky – zvyčajne nepodávame; vyžadujú si špeciálne receptúry a ich sacharidový obsah sa musí započítavať do SJ, preto ich nahrádzame ovocím s tvarohom alebo jogurtom.

Technologická úprava jedál – varenie, dusenie, pečenie, grilovanie; vyprážanie sa neodporúča pre dodatočný obsah tukov.

Nevhodné jedlá a potraviny – cukor, med, všetko sladené medom a cukrom, múčniky, masné mäso (ako bôčik), sladké nápoje, z bezmäsitých jedál buchty, koláče, zákusky.

Tvrдый alkohol a pivo sú zvlášť nevhodné.

Nikotín sa neodporúča v žiadnom prípade.

Konzumácia kuchynskej soli má byť mierna, základom je nedosáľať už hotové jedlá.

Autori:

MUDr. Viera Kissová, PhD.

Ivana Koprdoová, Bc. Emília Krajčová, Mgr. Martina Lieskovská

Táto publikácia vznikla s podporou farmaceutickej spoločnosti



www.woerwagpharma.sk

www.diabetickanoha.sk

www.diabetik.sk