

Sacharidové výmenné tabuľky

a

Hlavné zásady diabetickej diéty



Autori:

MUDr. Viera Kísová, PhD.

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

Táto publikácia vznikla s podporou farmaceutickej spoločnosti



www.woerwagpharma.sk

www.diabetickanoha.sk

www.diabetik.sk

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,

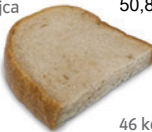
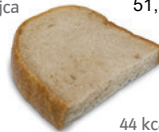
CHJ – chlebová jednotka,

BH – broteinheit.

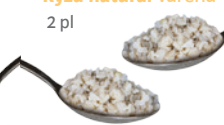
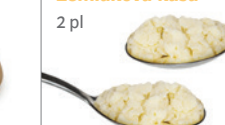
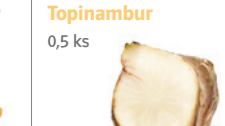
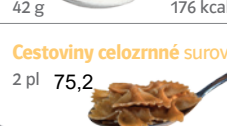
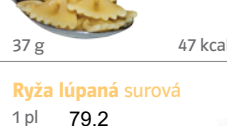
V tabuľkách sa uvádza množstvo danej suroviny v gramoch (**g**) v prepočte na 1 sacharidovú jednotku (SJ), odhad danej suroviny (**pl** – polievková lyžica, **ks** – kus, **ml** – mililiter) a jej energetická hodnota (množstvo kalórií v **kcal**).

Jednotlivé potraviny sa do SJ započítavajú takto:



Chlieb čierny ½ krajca  16 g 49 kcal	Chlieb grahamový ½ krajca 49,9  20 g 47 kcal	Chlieb celozrnný ½ krajca 46,9  21 g 45 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
Chlieb biely ½ krajca 50,8  19 g 46 kcal	Chlieb zemiakový ½ krajca 51,5  19 g 44 kcal	Knäckebröt 1 ks 65,1  15 g 44 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
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	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
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	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
Strúhanka 2 pl 76,8  13 g 45 kcal	Pšenica – celé zrnó 2 pl  14 g 42 kcal	Pšeničné klíčky 2 pl  22 g 73 kcal	Zemiakový škrob 1 pl 83,4  12 g 42 kcal	Fazuľa suchá 59,7 2 pl  16 g 48 kcal	Fazuľa varená 20,8 3 pl  48 g 52 kcal
Raž 1,5 pl  14 g 42 kcal	Jačmeň – celé zrnó 1,5 pl  14 g 43 kcal	Ovos – celé zrnó 2 pl  15 g 52 kcal	Šošovica suchá 62 2 pl  17 g 51 kcal	Šošovica varená 17,2 3 pl  58 g 52 kcal	Hrach suchý 60,5 2 pl  16 g 48 kcal



Hrach varený 3 pl  49 g 48 kcal	Cicer suchý 2 pl  17 g 54 kcal	Cicer varený 3 pl  44 g 53 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
Sója suchá 3 pl  38 g 135 kcal	Sója varená 5 pl 10,7  93 g 135 kcal	Sójový granulát 150 ml  79 g 63 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
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	Zemiakové lupienky 25 g  150 kcal	Pražená kukurica - pukance 7 pl  18 g 85 kcal	Slané tyčinky 13 ks  47 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	Kukurličné lupienky 3 pl  12 g 42 kcal	Započítavame do SJ. Odporúčame konzumovať tmavé a celozrnné výrobky. Poznámky:	
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			



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 – tvrdozrnná 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 – nalaťaná celozrnná pšenica – sparená, usušená a pomletá – dá sa pripravovať ako ryža. Obsahuje lepok a je ľahko vstrebateľný.

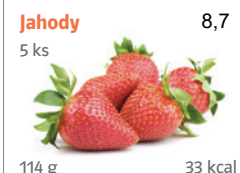
Kvinoa (quinoa) – pseudoobilnina – neobsahuje lepok.

Kamut – neprešľachtená pšenica. Je vzácny pre vysoký obsah mastných kyselín a bielkovín. Môžu ho konzumovať aj celiatici – 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:



Kiwi

1 ks

13,9



72 g

36 kcal

Ananás

1 plátok

12,7



78 g

34 kcal

Papája

0,5 ks

91 g

34 kcal

**Cviklová šťava**

120 ml



46 kcal

Paradajková šťava

250 ml



45 kcal

Goji šťava

50 ml



27 kcal

Mango

2 plátky

16,5



60 g

37 kcal

Avokádo

0,5 ks

6



167 g

372 kcal

Figy čerstvé

1,5 ks

55 g

5 kcal



Započítavame do Sj.

Odporúčame konzumovať kyslejšie druhy ovocia (jablká, citrusové ovocie).

Poznámky:**Maliny**

120 ml

12,8



78 g

27 kcal

Ríbezle červené

150 ml

12,8



78 g

26 kcal

Ríbezle čierne

120 ml

17,2



58 g

26 kcal

Čučoriedky

120 ml

11,5



87 g

28 kcal

Černice

130 ml

12,1



82 g

31 kcal

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 12,9
150 ml

77 g 39 kcal



Kapusta červená 5,5



Kapusta kyslá 3,7



Kel 5,5



Kukurica lahôdková 18,8
2 pl

53 g 44 kcal



Zeler 7,3



Cibuľa 8,9



Karfiol 4,5



Brokolica 5,7



Špargľa 3



Fenikel 52,5



Kel ružičkový 6,3



Fazuľka zelená - struky 6,3



Petržlen



Kaleráb 5,4



Red'kovka 3,9



Šampiňóny 3



Čínske huby



Olivy 4,1



Paradajky 4,1



Paprika 4,6



Uhorka 2,3



Bambusové výhonky



Artičoky



Špenát 3



Tekvica 6,1



Cuketa 2,9



Cesnak 25



Šalát hlávkový 2,5



Kapusta čínska 2,5



Kapusta biela 5,4



Rebarbora 4,8



Baklažán 4,5



Poznámky:

[illegible]

**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

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

Mlieko kozie

191 g

141 kcal

Jogurt biely

200 ml



206 g

77 kcal

4,9

Kefír

250 ml



251 g

123 kcal

4

Morčacie prsia BK

120 g

131 kcal

Morčacie stehno BK

120 g

134 kcal

Teľacie stehno

100 g

102 kcal

Tvaroh

218 g

214 kcal

4,6

Tvrdý syr Eidam

50 g

172 kcal

Tavený syr

30 g

70 kcal

Hovädzie stehno

100 g

137 kcal

Bravčové stehno

100 g

180 kcal

Husacie stehno SK

250 g

748 kcal

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

Poznámky:

Husacie prsia SK

250 g

741 kcal

Kačacie stehno SK

250 g

733 kcal

Kačacie 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

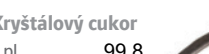
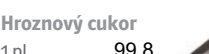
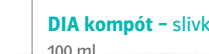
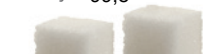
104 kcal

Treska

120 g

83 kcal



Kryštalový cukor 1 pl 99,8  10 g 38 kcal	Hroznový cukor 1 pl 99,8  10 g 38 kcal	Kockový cukor 2 kocky 99,8  10 g 38 kcal	DIA čokoláda  23 g 152 kcal	DIA džem 1 pl  25 g 60 kcal	DIA kompót - slivka 100 ml  100 g 40 kcal
Včelí med 1 pl 81,7  13 g 39 kcal	Coca cola 100 ml 10,5  213 g 43 kcal	100 % ovocný nápoj 100 ml  44 kcal	DIA kompót - marhuľa 100 ml  100 g 40 kcal	Započítavame do SJ. Na výrobku je uvedené množstvo g sacharidov na 100 g výrobku. Toto množstvo vydelíme 10 a zistíme, koľko SJ je v 100 g výrobku. Podľa určeného množstva SJ vyrátame, koľko g výrobku môžeme skonzumovať. Na niektorých výrobkoch je uvedené množstvo SJ na hmotnosť výrobku.	

Konzumujú sa iba pri hypoglykémii.

Poznámky:

[illegible]

Poznámky:

[illegible]

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 akoľvek 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 zaráčujeme 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 zatrávame 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, masťné 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 nedosáť už hotové jedlá.