

cukrovka.xyz

webová stránka vytvorená diabetikom
s informáciami a názormi o cukrovke



JE VHODNÉ STRAVOVANIE DIABETIKA V JEDÁLNI ?

Ako autor tejto webovej stránky si od konca augusta 2025 odoberám diabetickú stravu - obed do prepravných nádob v jedálni prevádzkovanou pod záštitou Mestského úradu Poprad.

Od 1.1.2026 bolo stravovanie z dôvodu dosiahnutia uspokojivej kompenzácie cukrovky v predchádzajúcom období rozšírené z pôvodných päť dní na **šesť dní v týždni** (okrem nedele).

Po prestavení liečebného režimu DM2 v NEDU Lubochňa v 07/2025 pri HbA1c 8,60 % (DCCT) a BMI 31,1 (diéta č. 9/7 s 19 SJ (5+2+4+2+4+2), zredukovanie IIR z 20-20-20-30 IU na 9-4-3-7 IU , následna zmena IIR na KIR (kombinovaný bazálny 24 hodinový s analógom GLP-1) s 22 IU, pôvodná kombinovaná viaczložková PAD liečba ostala bez zmeny) a pri dodržiavaní zásad liečby diétou (počet SJ podľa osobného a individualizovaného denného rozpisu 18 SJ /2+2+5+2+5+2/ navrhnutého lekárom v NEDU) sa mi podarilo v mesiacoch 09/2025 až 11/2025 dosiahnuť uspokojivú kompenzáciu cukrovky s doteraz najnižším HbA1c 6,10 % [0,00-6,00] (DCCT) alebo 43,2 mmol/mol [0,0-47,5] (IFCC) a miernou nadváhou s BMI 26,73.

Uspokojivá kompenzácia cukrovky môže byť dôkazom, že aj celotýždenné diabetické stravovanie v jedálni je pre diabetika pri dodržaní zásad liečby diétou vhodné riešenie, poprípade ako kombinácia ku doma navarenej rodinnej strave.



POP RAD
OFICÁLNE STRÁNKY MESTA



Jedálny lístok Banícka Poprad

Ďalšie moje výsledky s uspokojuvú kompenzáciou cukrovky :
a/ 12/2025 až 03/2026 HbA1c 6,80 % (DCCT) alebo 50,8 mmol/mol (IFCC) , BMI 27,06.

*** Popisy dôležitých aktualizácií web. stránky. ***

04.04.2026 - 08.04.2026:

- receptúry pre DIA a racionálne stravovanie (zdroj : Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky)
 - nové kalkulačky pre prepočty množstva surovín v kg a l z receptúr so 100 porciami
 - nové kalkulačky pre výpočet sacharidov pri zmene hmotnosti a SJ porcie potraviny z údajov receptúr so 100 porciami
 - nové menu pre kalkulačky, popis najdôležitejších aktualizácií a zmien na webovej stránke, odpovede na časté otázky
-

(c) 2017 - 2026 Šaling Ladislav , Poprad , Slovensko , EU

1920  1080

PRIBLIŽNÝ OBSAH SJ V PRÍLOHÁCH

Uvarená ryža, cestoviny, halušky, zemiaky, zemiaková kaša, zemiakový šalát:

0,5 SJ	1 PL (polievková lyžica)
1 SJ	2 PL
1,5 SJ	3 PL
2 SJ	4 PL
2,5 SJ	5 PL
3 SJ	6 PL
3,5 SJ	7 PL
4 SJ	8 PL
4,5 SJ	9 PL
5 SJ	10 PL

