

Sacharidové výmenné tabuľky

a

Hlavné zásady diabetickej diéty



Autori:

MUDr. Viera Kísová, PhD.

Ivana Koprďová, 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

1/2 krajca



16 g 49 kcal

Chlieb grahamový

1/2 krajca



20 g 47 kcal

Chlieb celozrný

1/2 krajca



21 g 45 kcal

Proso

1,5 pl



14 g 49 kcal

Kukuricné zrná suché

1,5 pl



14 g 46 kcal

Pohánka – lúpaná

1 pl



14 g 48 kcal

Chlieb biely

1/2 krajca



19 g 46 kcal

Chlieb zemiakový

1/2 krajca



19 g 44 kcal

Knäckebröt

1 ks



15 g 44 kcal

Múka pšeničná

1 pl



13 g 46 kcal

Múka pšeničná celozrná

2 pl



14 g 44 kcal

Múka celozrná pohánková

1 pl



14 g 44 kcal

Suchár diétny

1 ks



13 g 50 kcal

Žemľa tmavá


0,5 ks



16 g 49 kcal

Pečivo grahamové

0,5 ks



17 g 50 kcal

Ryžová múka

1 pl



12 g 45 kcal

Ražné klíčky

3 pl



32 g 121 kcal

Jačmenné krúpy

1 pl



13 g 43 kcal

Pečivo celozrné

0,5 ks



18 g 44 kcal

Pečivo biele

0,5 ks



17 g 50 kcal

Bageta biela

0,5 ks



16 g 49 kcal

Ovsené vločky

2 pl



14 g 53 kcal

Ovsené klíčky

2,5 pl



28 g 111 kcal

Kukuricný škrob

1 pl



11 g 41 kcal

Strúhanka

2 pl



13 g 45 kcal

Pšenica – celé zno

2 pl



14 g 42 kcal

Pšeničné klíčky

2 pl



22 g 73 kcal

Zemiakový škrob


1 pl



12 g 42 kcal

Fazuľa suchá

2 pl



16 g 48 kcal

Fazuľa varená

3 pl



48 g 52 kcal

Raž

1,5 pl



14 g 42 kcal

Jačmeň – celé zno

1,5 pl



14 g 43 kcal

Ovos – celé zno

2 pl



15 g 52 kcal

Šošovica suchá

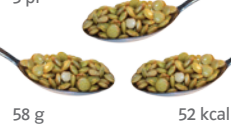
2 pl



17 g 51 kcal

Šošovica varená

3 pl



58 g 52 kcal

Hrach suchý

2 pl



16 g 48 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

Jabĺko
0,5 ks

77 g 32 kcal

Hruška
0,5 ks

74 g 31 kcal

Dula
1 ks


71 g 29 kcal

Bulgur
1 pl

13 g 47 kcal

Kvinoa
1 pl

13 g 49 kcal

Kamut
1 pl

14 g 49 kcal

Čerešne
18 ks

69 g 37 kcal

Višne
21 ks

82 g 37 kcal

Marhuľa
1 ks

83 g 32 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 lepek.
Špalda – je bohatým zdrojom vitamínov B₁, B₂, β-karoténu, K, Mg, Ph, Fe; používa sa múka a výrobky z nej – tarhoňa, krúpy. Obsahuje lepek.

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 lepek.
Bulgur – nalaťaná celozrnná pšenica – sparená, usušená a pomletá - dá sa pripravovať ako ryža. Obsahuje lepek a je ľahko vstrebateľný.
Kvinoa (quinoa) – pseudoobilnina – neobsahuje lepek.
Kamut – neprešľachtená pšenica. Je vzácny pre vysoký obsah mastných kyselín a bielkovín. Môžu ho konzumovať aj celiatoci – 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:

Broskyňa
1 ks

82 g 34 kcal

Ringlota
2 ks

63 g 34 kcal

Melón červený
1 plátok

165 g 41 kcal

Melón cukrový
2 plátky

130 g 41 kcal

Jahody
5 ks


114 g 33 kcal

Egreše

103 g 31 kcal

Hrozno
10 bobúľ

59 g 46 kcal

Banán
0,5 ks

45 g 37 kcal

Pomaranč
1 ks

90 g 32 kcal

Mandarínka
1 ks

106 g 36 kcal

Grapefruit
0,5 ks

100 g 33 kcal

Citrón
1 ks

108 g 30 kcal



Kiwi

1 ks



72 g

36 kcal

Ananás

1 plátok



78 g

34 kcal

Papaja

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



60 g

37 kcal

Avokádo

0,5 ks



167 g

372 kcal

Figy čerstvé

1,5 ks



55 g

5 kcal

Maliny

120 ml



78 g

27 kcal

Ríbezle červené

150 ml



78 g

26 kcal

Ríbezle čierne

120 ml



58 g

26 kcal

Čučoriedky

120 ml



87 g

28 kcal

Černice

130 ml



82 g

31 kcal

Brusnice

120 ml



82 g

31 kcal

Jablková šťava

100 ml



47 kcal

Hroznová šťava

70 ml

**Citronová šťava**

150 ml

**Pomarančová šťava**

104 ml



45 kcal

Grapefruitová šťava

110 ml



44 kcal

Mrkvová šťava

90 ml



36 kcal

Započítavame do SJ.

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

Poznámky:

Mrkva
2 malé ks

136 g 28 kcal

Cvikla

104 g 36 kcal

Hrášok zelený čerstvý
150 ml

77 g 39 kcal

Kapusta červená**Kapusta kyslá****Kel****Kukurica lahôdková**
2 pl

53 g 44 kcal

Zeler**Cibuľa****Karfiol****Brokolica****Špargľa****Fenikel****Kel ružičkový****Fazuľka zelená - struky****Petržlen****Kaleráb****Red'kovka****Šampiňóny****Čínske huby****Olivy****Paradajky****Paprika****Uhorka****Bambusové výhonky****Artičoky****Špenát****Tekvica****Cuketa****Cesnak****Šalát hlávkový****Kapusta čínska****Kapusta biela****Rebarbora****Baklažán**

Do SJ započítavame mrkvu, cviklu, zelený hrášok a lahôdkovú kukuricu. Započítavame aj šťavu z uvedenej zeleniny. Ostatné druhy zeleniny sa môžu konzumovať voľne aj pri pocite hladu, hlavne v surovom stave.

Poznámky:

<p>Mak 3 pl</p>  <p>41 g 209 kcal</p>	<p>Vlašské orechy 6 pl</p>  <p>69 g 461 kcal</p>	<p>Lieskové orechy 4 pl</p>  <p>63 g 410 kcal</p>
<p>Mandle 4 pl</p>  <p>53 g 316 kcal</p>	<p>Pistácie 4 pl</p>  <p>39 g 234 kcal</p>	<p>Kokosový orech čerstvý</p>  <p>110 g 381 kcal</p>
<p>Kokosová múčka 5 pl</p>  <p>41 g 256 kcal</p>	<p>Arašidy lúpané 4 pl</p>  <p>55 g 321 kcal</p>	<p>Arašidy nelúpané</p>  <p>55 g 322 kcal</p>
<p>Jedlé gaštany 3 ks</p>  <p>24 g 44 kcal</p>	<p>Para orechy 3 pl</p>  <p>70 g 645 kcal</p>	<p>Kešu oriešky 3 pl</p>  <p>38 g 221 kcal</p>
<p>Píniové oriešky 5 pl</p>  <p>70 g 415 kcal</p>	<p>Započítavame do SJ. Odporúčame konzumovať denne v malom množstve (cca 1 SJ).</p> <p>Poznámky:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

Mlieko kravské odtučnené



Mlieko kravské polotučné



Mlieko kravské plnotučné



Mlieko kozie



Jogurt biely



Kefir



Tvaroh



Tvrďý syr Eidam



Tavený syr



Kuracie stehno SK



Kuracie prsia BK



Slepačie mäso SK



Morčacie prsia BK



Morčacie stehno BK



Tefacie stehno



Hovďazie stehno



Bravčové stehno



Husacie stehno SK



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

Poznámky:

Husacie prsia SK



Kačacie stehno SK



Kačacie prsia SK



Králik domáci



Šunka strojová



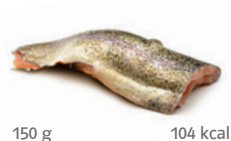
Losos



Kapor



Pstruh



Treska





Vajce slepačie

1 ks

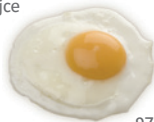


50 g

76 kcal

Volské oko

1 vajce



97 kcal

Pražienica

1 vajce



83 kcal

Olej olivový

10 g



89 kcal

Olej slnečnicový

10 g



89 kcal

Maslo

10 g



75 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:

Maslo arašidové

10 g



62 kcal

Nezapočítavame do SJ.
Započítavame do kcal.

Poznámky:



Kryštalový cukor

1 pl



10 g

38 kcal

Hroznový cukor

1 pl



10 g

38 kcal

Kockový cukor

2 kocky



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



13 g

39 kcal

Coca cola

100 ml



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 vydělíme 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:

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 nasaturovaných 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 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 zaraďujeme 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.