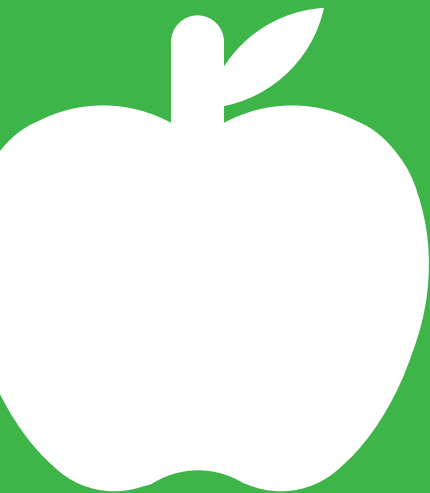


w wellion®

Vaša RAKÚSKA značka pre zdravie



**VÝŽIVOVÝ
SPRIEVODCA**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Milé čitateľky, milí čitatelia,

výživa je základným kameňom nášho života – zohráva mimoriadne dôležitú úlohu aj v živote pacientov trpiacich diabetom mellitus. Výživa aj pohyb pri liečbe diabetu značne prispievajú k správnej kontrole glukózy a dobrému zdravotnému stavu. Vy sami ste teda dôležitými liečiteľmi samých seba a svojho tela.

„Staraj sa o svoje telo dobre, je to jediné miesto, kde musíš žiť.“

Jim Rohn

Pri diabete nie je strava založená na diéte a v žiadnom prípade nie je monotónna. Pacientom trpiacim diabetom sa odporúča vyvážená, pestrá zmiešaná strava. Kľúčom je uvedomelý prístup k výžive a chutná strava. Postupná zmena stravovacích návykov prináša dlhodobý úspech.

Tento výživový sprievodca obsahuje informácie a odporúčania týkajúce sa výživy pri diabete, ktoré Vám budú nápomocné pri uplatňovaní v každodennom živote. Tento výživový sprievodca nie je náhradou odbornej prípravy alebo konzultácie týkajúcej sa diabetu.

S týmto Vám želáme veľa šťastia a úspechov pri dosahovaní Vašich osobných cieľov.

Diétna poradkyňa Kristina Keresztesi, BSc a MED TRUST Tím

Čo je diabetes?

Diabetes mellitus je metabolické ochorenie charakteristické **patologicky zvýšenou hladinou cukru v krvi**. Hovorovo ho ľudia často označujú ako „cukrovka“.

Toto metabolické ochorenie úzko súvisí s **hormónom inzulín**. U zdravého človeka inzulín uvoľňuje pankreas. Zohráva kľúčovú úlohu pri regulácii hladiny cukru v krvi telom tým, že kontroluje absorpciu cukru (odborne: glukózy) v bunkách tela. Tento proces je potrebný pre vytváranie energie.

Pri diabete mellitus **nedochádza k správne uvoľňovaniu a účinku inzulínu**. Glukóza sa preto nemôže dostať do buniek tela, čo spôsobuje patologické zvýšenie hladiny cukru v krvi. Dlhodobá zvýšená hladina cukru v krvi má ďalej za následok dlhodobé poškodenie očí, obličiek, nervov, srdca a ciev.

Existujú rôzne typy diabetu mellitus: diabetes 1. typu, diabetes 2. typu, tehotenský diabetes a osobitné formy diabetu.

Najčastejšie sa vyskytuje diabetes 2. typu, ktorý súvisí predovšetkým so životným štýlom (prejedanie sa, nedostatok aktivity). Nadváha jednak podporuje vznik diabetu 2. typu, jednak dramaticky vplyva na postup tejto choroby.

Akú úlohu zohráva výživa?

Výživa je **klúčovou súčasťou liečby** diabetu mellitus. Pomáha vyhýbať sa vysokej hladine cukru v krvi a vrátiť hladinu cukru v krvi do normálneho rozpätia. Navyše umožňuje predchádzať dlhodobým ochoreniam a zvyšuje kvalitu života.

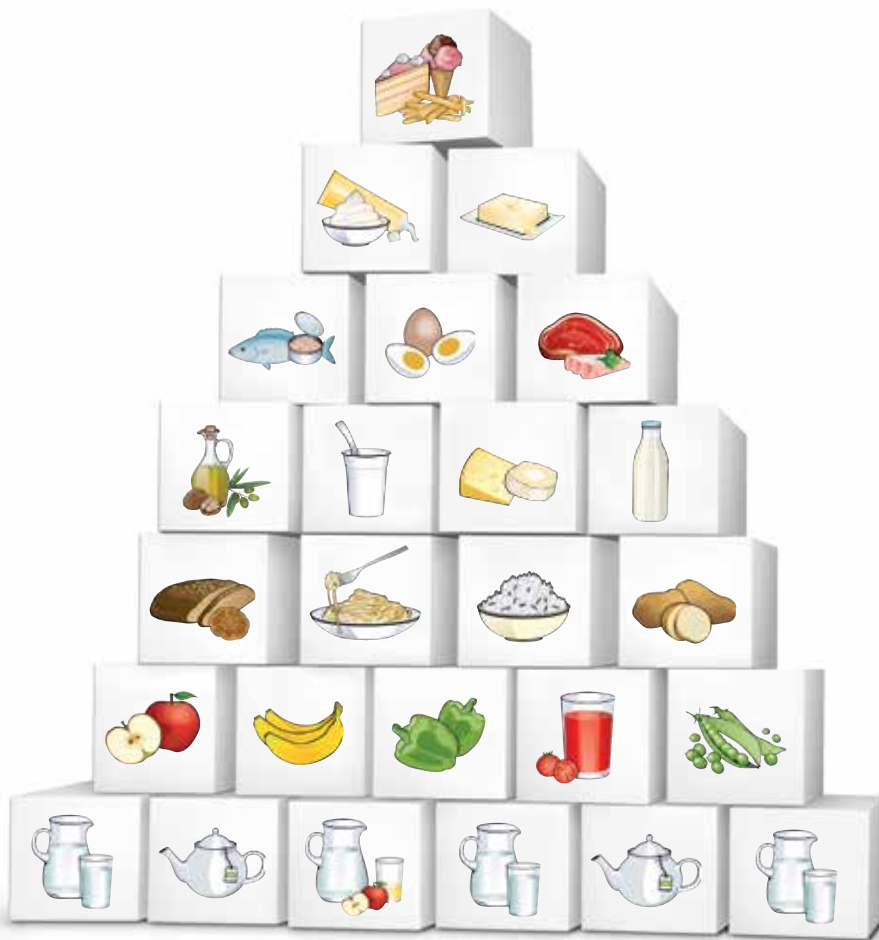


Základom je **vyvážená, pestrá zmiešaná strava.**

Vyvážená, pestrá zmiešaná strava je základným odporúčaním zdravej výživy. Tieto odporúčania sú zhrnuté v rakúskej výživovej pyramíde, ktorú nájdete na nasledujúcej strane.

Rakúska výživová pyramída zobrazuje optimálny pomer medzi jednotlivými skupinami potravín – s nápojmi bez obsahu kalórií tvoriacimi jej základ a s potravinami bohatými na cukry na jej vrchole.

V prípade nadváhy sa odporúča dlhodobé zníženie hmotnosti nízkokalorickou, vyváženou, pestrou zmiešanou stravou a fyzickou aktivitou.



Vyhodnotenie telesnej hmotnosti

Na zhodnotenie telesnej hmotnosti použite **index telesnej hmotnosti (BMI)**. Vzorec na jeho výpočet je nasledovný:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Telesná hmotnosť (v kg)}}{\text{Telesná výška (v metroch)} \times \text{telesná výška (v metroch)}}$$

| Klasifikácia | kg/m ² |
|---------------------|-------------------|
| Normálna hmotnosť | 18,5 – 24,9 |
| Nadváha | 25,0 – 29,9 |
| Adipozita (obezita) | ≥ 30,0 |

Tabuľka 1: klasifikácia BMI (podľa WHO 2000)

Vypočítajte si BMI:

$$\frac{\text{.....kg}}{\text{.....m} \times \text{.....m}} = \text{.....}$$

Nadváha má negatívny vplyv na postup diabetu, keďže oslabuje účinok inzulínu na telo. Nadváha je navyše rizikovým faktorom pre zvýšené hodnoty cholesterolu, srdcovocievne ochorenia (ako vysoký krvný tlak, infarkt), choroby pohybového ústrojenstva, atď.

Rozloženie tuku

Okrem telesnej hmotnosti je dôležitý aj **obvod pása**. Obvod pása je zdrojom informácií o rozložení tuku v tele. Tie obsahujú dôkazy o zdravotných rizikách.

Pri určovaní rozloženia tuku rozlišujeme 2 typy: typ jablko a typ hruška.

Typ hruška

U typu hruška je tuk uložený predovšetkým v oblasti bokov, stehien a zadku. Nazýva sa podkožný tuk. Tento typ rozloženia tuku sa častejšie vyskytuje u žien.



Typ jablko

Typ jablko je príznačný rozložením tuku v oblasti brucha a pása. Nazývame ho vnútorný tuk. Tento typ rozloženia tuku sa častejšie vyskytuje u mužov.



Tuk v oblasti brucha je v porovnaní s podkožným tukom pre zdravie nebezpečnejší. Vnútorný tuk sa ukladá na vnútorných orgánoch a je metabolicky aktívnejší. Zvýšenie množstva tuku v oblasti brucha následne tiež zvyšuje riziko metabolických ochorení.

| Riziko metabolických ochorení | Obvod pása v cm | |
|-------------------------------|-----------------|-------|
| | ♀ | ♂ |
| zvýšené | ≥ 80 | ≥ 94 |
| Výrazne zvýšené | ≥ 88 | ≥ 102 |

Znížením hmotnosti v prípade nadváhy je možné znížiť telesnú hmotnosť aj obvod pása. Navyše, možno pozitívne ovplyvniť postup diabetu a obmedziť riziko viacerých ochorení.

wellion®
CALLA^{light}



- VELKÉ ČÍSLICE
- OZNAČENIE JEDÁL
- JEDNODUCHÉ ZA OBCHÁDZANIE

Ako vyzerá strava pri diabete?

Strava pri diabete je založená na **uvedomelom výbere a zložení** jedál a nápojov v zmysle zdravej výživy. Dôležité je, aby v nej neexistovali ŽIADNE zákazy. V popredí je **uvedomelý výber** stravy a tiež **radosť** z udržiavania, či dokonca zvýšenia, kvality života.

Naša výživa sa skladá z 3 hlavných živín:

- sacharidy
- bielkoviny
- tuky




Potraviny a nápoje obsahujú tieto hlavné živiny v rôznych pomeroch. Poskytujú nám potrebnú energiu a telo ich využíva na vývoj a fungovanie celého organizmu.

Sacharidy

Sacharidy majú v prípade diabetu osobitný význam pre výživu. Sú najvýznamnejším zdrojom energie a majú priamy vplyv na hladinu cukru v krvi. Poskytujú energiu na zachovanie telesných funkcií a na fyzické aktivity. Sacharidy predstavujú dôležitú súčasť našej výživy.

1 g sacharidov = 4 kcal

Podľa štruktúry rozlišujeme rôzne druhy sacharidov.

| Monosacharidy  | Disacharidy  | Polysacharidy  |
|--|--|--|
| <p>Príklady:</p> <p>Dextróza (glukóza) V mede, ovocí</p> <p>Fruktóza V mede, ovocí</p> | <p>Príklady:</p> <p>Bežný cukor (sacharóza) V sladkostiach, koláčoch, sladených nápojoch,...</p> <p>Mliečny cukor (laktóza) V mlieku, mliečnych výrobkoch</p> <p>Sladový cukor (maltóza) Pri sladovaní obilia</p> | <p>Príklad:</p> <p>Škrob V obilninách, obilných výrobkoch, zemiakoch,...</p> |

Nasledujúce potraviny a nápoje sú zdrojmi sacharidov:

- Obilniny, obilné výrobky (chlieb, pečivo, múka, krupica, obilné vločky...) a výrobky, ktoré sa z nich vyrábajú (knedlíky, cestoviny, gnocchi, cesto...)
- kukurica cukrová
- Zemiaky a zemiakové výrobky (hranolky, krokety, zemiakový šalát...)
- Ovocie a ovocné výrobky (kompóty, zavárané ovocie, smoothies, džem...)
- Mlieko a tekuté mliečne výrobky (jogurt, kyslé mlieko, cmar, srvátka...)
- Náhrady mlieka: ryžové, ovsené, špaldové nápoje (upozornenie: sladené náhrady mlieka)
- Jedlá na občerstvenie (čipsy, slané tyčinky, grissini...)
- Cukor a výrobky z cukru (sladkosti, pečivo, zmrzlina...)
- Med, fruktóza, agávový sirup, javorový sirup
- Náhrady cukru (sorbitol, xylitol...)
- Sladené nápoje (limonády, sirupy, energetické nápoje, minerálne vody s príchuťou...)
- Ovocné a zeleninové šťavy

Všetky potraviny a nápoje s obsahom sacharidov zvyšujú hladinu cukru v krvi. Podľa druhu sacharidu sa hladina zvyšuje pomaly alebo rýchlo.

| Zdroje sacharidov, ktoré spôsobujú pomalé zvýšenie hladiny cukru v krvi | Zdroje sacharidov, ktoré spôsobujú rýchle zvýšenie hladiny cukru v krvi: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Celozrnný chlieb, celozrnné pečivo, ražný chlieb, zmiešaný chlieb, zmiešaný chlieb so zrnami alebo semenami, kváskový chlieb, grahamové rožky, čierny chlieb • Hnedá ryža, dlhozrnná ryža, divoká ryža, zemiaky, celozrnné cestoviny, cestoviny z krupice z tvrdej pšenice, kukurica, mäkká pšenica, špalda, proso, quinoa, ľaskavec, obilné vločky • Jedlá pripravené z celozrnej múky (gnocchi, knedlíky, pečivo...) • Čerstvé ovocie max. 2 hrste denne (zvýšenie hladiny cukru v krvi závisí od druhu ovocia a stupňa zrelosti) • Strukoviny (fazuľa, šošovica, hrach...) spôsobujú iba veľmi mierne zvýšenie hladiny cukru v krvi | <ul style="list-style-type: none"> • Biely chlieb, biele pečivo (rožky, bagety, ciabatty...), (viaczrnný) toastový chlieb, pita chlieb, sucháre, pletenky, žemle • Guľatá ryža, ryža na rizoto, vaječné cestoviny, ryžové rezance, kukuričné lupienky, sladené cereálne zmesi • Jedlá pripravené z bielej múky (gnocchi, knedlíky, pečivo...) • Ovocie vo veľkých množstvách, sušené ovocie, ovocné a zeleninové šťavy, smoothies, sladené zavárané ovocie/kompóty • Cukor, med • Sladkosti, múčniky, jedlá na občerstvenie • Sladené nápoje (limonády, ľadové čaje, sirupy, energetické nápoje...) |

Zdroje sacharidov, ktoré spôsobujú pomalé zvýšenie hladiny cukru v krvi, vyvolávajú **dlhý pocit sýtosti**. Naopak, **zdroje sacharidov, ktoré spôsobujú rýchle zvýšenie hladiny cukru v krvi**, zasycujú iba na krátky čas.

Tento účinok výrazne závisí od obsahu vlákniny v potravinách.

Vláknina

Vláknina je rastlinnou zložkou potravy, ktorá sa do hrubého čreva dostáva v nestrávenej forme. Táto zložka nikdy nie je pre telo „záťažou“, pretože má mnoho kladných vlastností.

Vláknina...

- ... Spôsobuje oneskorenie nárastu hladiny cukru v krvi a má teda pozitívny vplyv na metabolizmus sacharidov
- ... Predlžuje pocit sýtosti
- ... Podporuje trávenie
- ... Má pozitívny vplyv na metabolizmus cholesterolu
- ... Podporuje zdravú črevnú mikroflóru

Potraviny bohaté na vlákninu sú: **celozrnné obilniny, celozrnné výrobky, zelenina, šalát, strukoviny a ovocie.**



Čo to znamená „celozrnný“?

Slovo „celozrnný“ označuje celé zrnno obilia, z ktorého bola odstránená iba vonkajšia vrstva. Celozrnné obilie je bohaté na vlákninu, vitamíny a minerály. Predstavuje základ na výrobu celozrnných výrobkov. V názve celozrnných výrobkov sa uvádza slovo „celozrnný“.



Uprednostňujte zdroje sacharidov, ktoré spôsobujú pomalé zvýšenie hladiny cukru v krvi a zamerajte sa na potraviny bohaté na vlákninu.

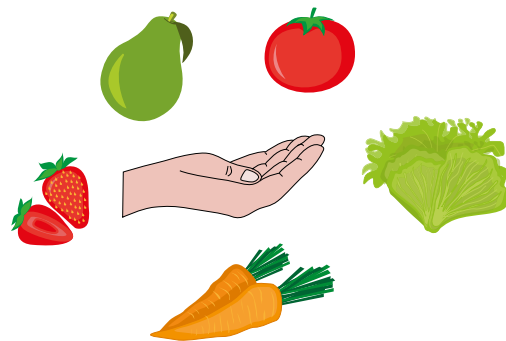
5X denne ovocie a zelenina

V rámci zdravej výživy odporúčame 5 porcií ovocia a zeleniny denne. Týchto 5 porcií predstavuje **max. 2 hrste ovocia a aspoň 3 hrste zeleniny/šalátu.**

Ovocie a zelenina telu dodávajú...

- ... Vitamíny
- ... Minerály
- ... Vláknu a
- ... Sekundárne rastlinné zložky

Výberom rôznych druhov zeleniny a ovocia a konzumáciou surovej alebo varenej zeleniny dosiahnete pestrosť. Osobitnú pozornosť si zasluhuje miestne sezónne ovocie a zelenina, ktoré sa zberajú dozreté a majú vysokú výživovú hodnotu, ako aj intenzívnu chuť.



Vyberte si každý deň z rozmanitej farebnej škály ovocia a zeleniny a vyberajte podľa miestneho výskytu a sezónnosti.

Cukor, sladidlá a pod.

Diabetikom nie je cukor zakázaný. Mierna konzumácia cukru je prijateľná rovnako ako u osôb, ktoré diabetom netrpia.

Cukor je zdrojom energie, avšak neobsahuje žiadne vitamíny, minerály ani vlákninu.

Nadmerná konzumácia cukru vedie k vysokej hladine cukru v krvi a zvýšeniu hmotnosti.

Príležitostná konzumácia sladkostí v malých množstvách nemá žiadny vplyv na zdravie.

Je dôležité vedieť:

Cukor v čistom stave (ako v ovocných šťavách, limonádach, sladkostiach, cukor v čaji/káve) spôsobuje veľmi rýchle a výrazné zvýšenie hladiny cukru v krvi. Cukor v „zaobalenej“ podobe (ako v pečive) zvyšuje hladinu cukru v krvi pomalšie. V porovnaní s cukrom v čistom stave sa teda uprednostňuje cukor v „zaobalenej“ podobe. Hnedý cukor alebo med sú zdravšími alternatívami k bežnému cukru.

Okrem bežného cukru existujú rôzne náhrady cukru.

Náhrady cukru sú:

- **Náhrady cukru**
- **Sladidlá**

Náhrady cukru

Napríklad: fruktóza, sorbitol, xylitol, mannitol, maltitol, isomalt. Tieto látky obsahujú sacharidy a **ovplyvňujú** teda **hladinu cukru v krvi**. Vo veľkých množstvách majú laxatívne účinky. Výnimkou je erytritol. Erytritol nie je zdrojom energie a neovplyvňuje hladinu cukru v krvi.

Sladidlá

Napríklad: acesulfám K, aspartám, cyklamát, sacharín, sukralóza, taumatín, steviol glykozid, neohesperidín dihydrochalkón, neotam, aspartám, soľ aspartám-acesulfamu, advantám. Tieto látky neobsahujú žiadne kalórie a nemajú **žiadny vplyv na hladinu cukru v krvi**. Sladidlá možno používať na sladenie jedál a nápojov. V potravinárskom priemysle sa používajú ako sladidlá do výrobkov bez obsahu cukru (napr. „light“ limonády).

Náhrady cukru (s výnimkou erytritolu) nemajú v porovnaní s bežným cukrom žiadne výhody. Sladidlá a erytritol však neovplyvňujú hladinu cukru v krvi, odporúčame ale používať ich opatrne.

Obmedzenie konzumácie sladkých potravín a nápojov zvýši citlivosť na sladkú chuť. Automaticky teda dochádza ku konzumácii menšieho množstva sladkých potravín a nápojov, čo je prínosom pre zdravie.

Potraviny vytvorené špeciálne pre diabetikov sa neodporúčajú. Tieto výrobky sú drahšie, často obsahujú náhrady cukru alebo viac tuku ako bežné výrobky.



Jedzte sladké veci iba príležitostne, ale vychutnajte si ich.
Používajte cukor a náhrady cukru opatrne.

wellion
LEONARDO



• **BEZ KÓDOVANIA**

• **MERANIE
HLADINY
KETÓNOV V KRVI**

• **OSVETLENÝ OTVOR
NA TESTOVACIE
PRŮŽKY**



Jedlo a vplyv na hladinu cukru v krvi

Výživa je predovšetkým kombináciou rôznych potravín a nápojov. vedľa dodávateľov sacharidov, ktoré majú priamy vplyv na hladinu cukru v krvi je potravinu, ktorá nemá žiadny (priamy) vplyv na hladinu cukru v krvi.

Nasledujúce potraviny nemajú (priamy) vplyv na hladinu cukru v krvi:

- Zelenina/šalát
- Huby
- Orechy
- Mäso, klobásy
- Ryby
- Syr, smotanový syr, tvaroh
- Vajcia
- Maslo, margarín, olej

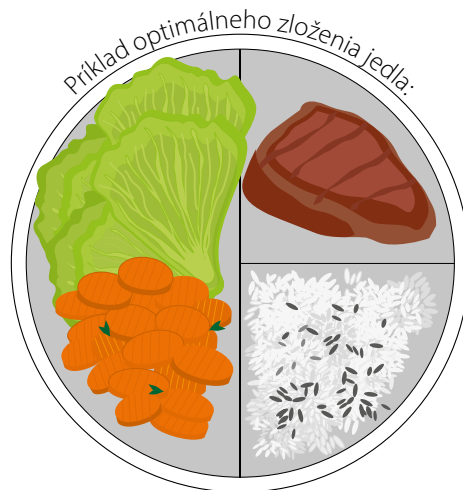
Počas jedla dochádza ku konzumácii zdrojov sacharidov spolu s ďalšími potravinami. Podľa zloženia celého jedla sa mení krivka hladiny cukru v krvi. Obsah bielkovín a tukov v jedle preto zohráva rozhodujúcu úlohu.

Optimálne zloženie jedla

Optimálne zloženie jedla je príznačné **vysokým obsahom živín a nízkym obsahom energie.**

Jedlo obsahuje:

- Porciu bielkovín
- Porciu prílohy
- Zeleninu a/alebo ovocie



Príloha je časťou jedla, ktorá obsahuje sacharidy. Zvyčajne sa konzumuje chlieb, pečivo, obilniny a obilné výrobky, zemiaky, atď.

1 porcia prílohy je:

1-2 krajce chleba hrubé ako prst alebo 1-2 rohlíky

1 hrst' uvarenej ryže, uvarených cestovín, uvarených obilnín, zemiakov, knedlíčkov...

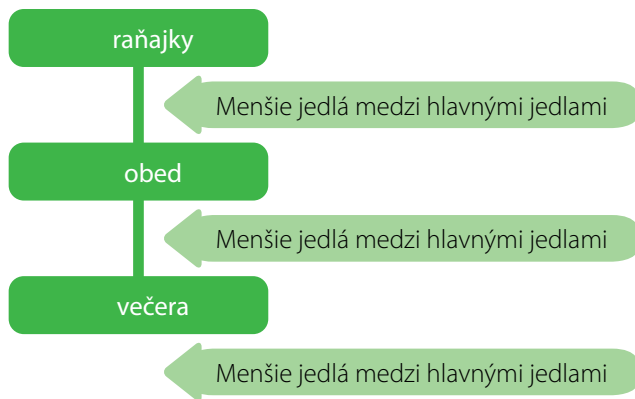
Častot' jedál

Pravidelné jedlá umožňujú predchádzať výrazným výkyvom hladiny cukru v krvi a majú pozitívny vplyv na krivku hladiny cukru v krvi.

Kolko jedál denne sa odporúča?

Odporúča sa zjesť 3 hlavné jedlá alebo 5-6 menších jedál denne (3 hlavné jedlá a 2-3 menšie jedlá medzi hlavnými jedlami). Odporúčaná frekvencia jedál závisí od nastavenia Vašej liečby.

Medzi jedlami dodržiavajte 3-5-hodinové „prestávky v jedení“.



Hlavné jedlá (raňajky, obed a večera) predstavujú základnú štruktúru denného jedálnička.

Ich zloženie sa opiera o optimálne zloženie jedál (pozri predchádzajúcu stranu).

Ako menšie jedlo medzi hlavnými jedlami alebo ako neskoré jedlo odporúčame napríklad 1 téglík jogurtu, 1 kus ovocia, 1 malý krajec chleba s oblohou.



Zvyknite si na určitú pravidelnosť v každodennom stravovaní.

Bielkoviny

Bielkoviny sú základnou látkou v ľudskom tele – v každej jednej bunke tela. Okrem toho, že ich základnou funkciou je byť „stavebným materiálom“, sú bielkoviny zdrojom malého množstva energie.

1 g bielkovín = 4 kcal

Bielkoviny zohrávajú vo výžive dôležitú úlohu. Zdroje bielkovín by mali byť súčasťou každodenného jedálneho lístka.

| Zdroje živočíšnych bielkovín | Zdroje rastlinných bielkovín |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Mäso• Klobása• Ryby• Vajcia• Mlieko a mliečne výrobky (jogurty, tvaroh, maslo, kyslé mlieko, syry...) | <ul style="list-style-type: none">• Strukoviny (fazuľa, šošovica, hrach, cícer, sója...)• Celozrnné výrobky• Zemiaky• Orechy a semená |

Výber a kombinácia rôznych zdrojov bielkovín – rastlinného a živočíšneho pôvodu – dodávajú strave pestrosť a podporujú optimálny prísun bielkovín.

Odporúča sa:

- Konzumovať mlieko a mliečne výrobky každý deň Upozornenie: mliečne výrobky s pridaným cukrom (napr. ovocné jogurty)
- Ješť maximálne 3 porcie* mäsa týždenne
- Klobásu ješť iba príležitostne a v malých množstvách
- Ješť 1-2 porcie rýb týždenne – striedajte ryby s nízkym aj vysokým obsahom tuku (ryby s vysokým obsahom tuku, napr. losos, sled, makrela, sivoň, obsahujú zdravé omega-3 mastné kyseliny)
- Ješť najviac 3 vajcia týždenne
- Viackrát do týždňa konzumovať strukoviny
- Pravidelne ješť celozrnné výrobky, zemiaky, orechy a semená
- Do svojho týždenného jedálnička zahrnúť vegetariánske dni



* 1 porcia mäsa alebo rýb má veľkosť ruky a hrúbku prsta

Tuky

Okrem sacharidov sú pre človeka dôležitým zdrojom energie aj tuky, predovšetkým sú však zásobníkmi energie. Spomedzi 3 hlavných živín sú tuky živinou najbohatšou na energiu.

1 g tuku = 9 kcal

Tuky sú veľmi dôležitou zložkou výživy. Pre ich vysoký obsah energie však dbajte na to, koľko tuku skonzumujete, najmä ak máte problémy s hmotnosťou.

Tuky sa v strave prijímajú z nasledujúcich zdrojov:

- **Roztierateľný tuk** (napr. maslo, margarín)
- **Tuk na varenie** a prípravu šalátov (napr. rastlinné oleje)
- **Skryté tuky** (napr. mäso, klobása, mlieko a mliečne výrobky, pečivo, sladkosti, jedlo na občerstvenie, hotové jedlá, rýchle občerstvenie)

→ Hlavným zdrojom tukov sú skryté tuky.

Pre výživu je rozhodujúce **množstvo** aj **kvalita tukov**.



Čo znamená kvalita tukov?

Kvalita tukov je určená zložením mastných kyselín. Rastlinné oleje majú vďaka obsahu nenasýtených mastných kyselín vyššiu kvalitu ako živočíšne tuky, ktoré obsahujú predovšetkým nasýtené mastné kyseliny. Nenasýtené mastné kyseliny (ako omega-3 mastné kyseliny) majú pozitívny účinok na hladinu tukov v tele a na srdcovo-cievnu sústavu.

Odporúča sa:

- Používať tuky a oleje s mierou
 - 1 – 2 polievkové lyžice rastlinného oleja denne
 - Max. 1 zarovnaná lyžica roztierateľného tuku denne
- Uprednostňovať rastlinné oleje
 - Na varenie napr. repkový olej, kukuričný olej
 - Do šalátov napr. olej z vlašských orechov, ľanový olej, tekvicový olej
 - Upozornenie: extra panenský olej používajte iba do nevarených jedál
- Ješť pravidelne, ale s mierou orechy, jadierka a semená (prírodné)
- Mať na pamäti skryté tuky
- Používať tučné mliečne výrobky (napr. šľahačku, kyslú smotanu, tučné syry) v malých množstvách
- Uprednostňovať chudé mäso a klobásy (napr. chudé časti mäsa, chudú šunku)
- Potraviny a jedlá s vysokým obsahom tuku konzumovať iba zriedkavo (napr. vyprážané jedlá, hotové jedlá, rýchle občerstvenie)
- Uprednostňovať spôsoby úpravy, pri ktorých sa používa málo tuku ako varenie, príprava v pare, pečenie, grilovanie



Vymeniť často jedlá s vysokým obsahom tuku za jedlá s nízkym obsahom tuku. Tu nájdete príklady zníženia príjmu tukov.

Nahradzte:

| | | | |
|-------------------------------|-----------|--------------------------------|----------|
| 30 g Bravčová klobása | 7 g Fett | 30 g Sauna šunka | 1 g Fett |
| 30 g Syr ementál so 45% tuku | 9 g Fett | 30 g Tylžský syr s 35% tuku | 5 g Fett |
| 200 g Biely jogurt s 10% tuku | 20 g Fett | 200 g Biely jogurt s 3,6% tuku | 7 g Fett |
| 150 g Hranolčky | 22 g Fett | 150 g Zemiaky s petržlenom | 4 g Fett |
| 130 g Jablkový koláč | 19 g Fett | 130 g Jablková štrúdľa | 5 g Fett |

Tieto hodnoty pochádzajú z Rakúskej tabuľky výživových hodnôt (ÖNTW).

Príjem tekutín

Obsah vody v ľudskom tele predstavuje 50-60% telesnej hmotnosti. Tekutiny sú obzvlášť dôležité pre viaceré funkcie organizmu. Narušenie rovnováhy obsahu tekutín môže byť životu nebezpečné. Preto treba zaistiť dostatočný príjem tekutín počas dňa.

Odporúča sa vypiť denne **1,5-2 l tekutín bez obsahu kalórií.**

Vhodné nápoje:

Voda z vodovodu, minerálna voda (s obsahom alebo bez obsahu kyseliny uhličitej), bylinkové a ovocné čaje bez cukru, zriedkavo light limonády

Rada: Nápoje možno ochutiť kolieskami citróna, vytlačenou citrónovou šťavou, mäťou, medovkou, zázvorom, atď.

Nevhodné nápoje:

Ovocné a zeleninové šťavy, sladké limonády, ľadové čaje, energetické nápoje, sirupy, ochutené minerálne vody, smoothie, sladené bylinkové a ovocné čaje, mlieko, nápoje vyrobené z mlieka alebo mliečnych výrobkov (napr. jogurtové mlieko, kakao)

Tieto nápoje možno konzumovať výnimočne – ale iba v malých množstvách a počas jedla.

Káva, čierny čaj, zelený čaj a biely čaj sa považujú za stimulanty a voči ich každodennej konzumácii v umiernených množstvách a bez cukru sa nedá namietat.

Alkohol, tak ako nápoje s obsahom kofeínu, je stimulant. Diabetici sa musia o konzumácii alkoholu poradiť s lekárom.

Prijateľné množstvá sú:

1/8 l vína, 0,3 l piva alebo 2 cl pálenky za deň pre ženy.

1/4 l vína, 0,6 l piva alebo 4 cl pálenky za deň pre mužov

Upozornenie:

- Alkohol môže spôsobiť výkyvy hladiny cukru v krvi. Preto treba alkohol konzumovať iba s jedlami obsahujúcimi sacharidy..
- Alkohol je zdrojom energie (1 g čistého alkoholu = 7 kcal) a je teda kontraproduktívny, ak chcete znížiť svoju hmotnosť.

wwellion®
WAVE

*Tlakomer na
zápästie*



wwellion®
WAVE plus

*Tlakomer na
rameno*



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion
CALLAmini



NO
CODE



- **BEZ KÓDOVANIA**
- **MALÝ A KOMPAKTNÝ
GLUKOMETER**
- **VELKÉ, JASNÉ CÍSLICE**

Tento výživový sprievodca obsahuje všeobecné odporúčania pre zdravú výživu pacientov trpiacich diabetom mellitus.

Individuálne výživové poradenstvo a podrobné informácie získate od odborníka na výživu.

Zdroje:

Biesalski, Hans Konrad et al.: Ernährungsmedizin. Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer, 4. Auflage, Stuttgart, 2010.

Bosy-Westphal, A. et al.: Ernährungstherapie bei Diabetes. Medical Nutritional Therapy of Diabetes. In: Aktuell Ernährungsmed 2017, 42, 211-229.

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen: Österreichische Ernährungspyramide, Online im WWW unter URL: <https://www.bmgf.gv.at/home/Ernaehrungspyramide> [21.08.2017].

Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG): Wiener klinische Wochenschrift. The Central European Journal of Medicine, Wien, 2016.

Österreichische Nährwerttabelle: Nährwert-Suche, Online im WWW unter URL: <http://www.oenwt.at/content/naehwert-suche/> [Stand: 07.09.2017].

Verband der Diätologen Österreichs: Ernährungstabellen für Menschen mit Diabetes. Broteinheiten Austauschabelle, 7. Auflage, Wien, 2015.

WHO: Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series 894, Genf, 2000.

Všetky výhody Wellion Klubu GRÁTIS!

Jednoducho vyplňte registračnú kartu na poslednej strane a pošlite ju na adresu MED TRUST Slovakia

Výhody členstva vo Wellion klube:

- **Glukomer zdarma pri registrácii**
vrátane 10 ks testovacích prúžkov
- **Vernostný darček Wellion pre členov – naše ďakujem**
Pošlite nám 8 ks uzáverov z krabičiek testovacích prúžkov (Wellion LEONARDO/NEWTON/LUNA/MED TRUST Light bal.50ks) s viditeľnou šaržou & dátumom spolu s vašou adresou a vybraným darčekom. Vyberte si svoj darček:
Invertný cukor GOLD alebo 1SHOT, alebo Wellion krém
- **Naša online non stop ponuka www.wellion.sk**
Videá ku produktom, Manuály/príručky na stiahnutie, Informačné články o zdraví, Wellion Klub
Vaše zdravie je našim záujmom!
- **Osobné poradenstvo & servis zdarma – naša silná stránka už viac než 20 rokov**
 - Náhradné batérie do vášho glukomera raz ročne zdarma
 - Zdarma denník diabetika
 - Radi vám zodpovieme vaše otázky a osobne vám poradíme
- **Karta diabetu = klubová karta Wellion Klubu**
vo formáte praktickej karty (anglicky/slovensky)



Príhlasenie do Wellion KLUBU

O ÁNO, chcem sa stať bezplatne členom Wellion KLUBU a využívať mnohé výhody členstva. Pošlite mi, prosím, ZDARMA ako darček na privítanie môj vybraný glukomer. (Na zadnej strane označte prístroj, ktorý si želáte, a vyplňte celú kartu)

Meno _____

Príezvisko _____

Ulica _____

PSČ / obec _____

E-mail (na zaslanie špeciálnych ponúk) _____

Dátum narodenia _____

Súhlasím s tým, aby MED TRUST Slovakia s.r.o. si uložila a využívala moje údaje vrátane údajov týkajúcich sa zdravia a by ma poštou, telefonou, e-mailom informovala o výrobkoch a službách MED TRUST Slovakia s.r.o. Môj súhlas môžem kedykoľvek odvolať telefonicky, e-mailom alebo osobne. Telefón: +421 911 374 734, office@medtrust.sk, MED TRUST Slovakia s.r.o., Feridža Kostik 28, 900 31 Stupava

Dátum, podpis _____



Nie je potrebné nalepiť známku



Tel.: +421 911 374 734

Odpovedná karta

MED TRUST Slovakia s. r. o.
Popradská 80
821 06 Bratislava

WELL0315K-2024-06

wellion® *Club*

Zaregistrujte sa teraz ZDARMA
a bez záväzkov do Wellion Klubu
a užívajte si množstvo výhod členstva vo
Wellion Klube.

ZAREGISTRUJTE SA TERAZ ONLINE NA
www.wellion.sk/wellion-club

Vyberte si ZDARMA jeden z glukomerov Wellion ako
darček na privítanie (zaškrtnite políčko).

Bližšie informácie o týchto glukomeroch nájdete na www.wellion.sk.



Pozrite si aktuálne všeobecné podmienky klubu Wellion, naše Vyhlásenie o
ochrane osobných údajov a prehľad výhod klubu Wellion na www.wellion.sk

wellion®



Vaša RAKÚSKA
značka pre zdravie

Sme tu vždy pre Vás!

Tel.: +421 911 37 47 34

www.wellion.sk



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Slovakia s r. o.

Popradská 80

821 06 Bratislava

Tel.: +421 911 374 734

office@medtrust.sk · www.wellion.sk