

Centrum Rožmitál pod Tremšínem, poskytovatel sociálních služeb

Na Spravedlnosti 589

Dieta diabetická (D9)

Klientům s onemocněním cukrovkou (Diabetes Mellitus) je v zařízení Centrum Rožmitál pod Tremšínem poskytována dieta diabetická, která svým složením, rozvržením podávání stravy a rozdělením sacharidů během dne odpovídá této dietě. Pravidla stravování platí celý život.

Dieta má dostatečné množství bílkovin, které jsou nepostradatelné pro obnovování a udržování svalstva a přispívají k dobré kondici ve vyšším věku. Bílkoviny obsahuje maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, vejce, luštěniny, obiloviny, zelenina, ovoce.

Součástí stravy diabetika jsou i vhodné tuky - živočišné přijímáme především v potravinách typu maso a mléčné výrobky, mléko a mléčné výrobky, vejce. Rostlinné tuky (především oleje) se používají na přípravu jídel.

Důraz se klade na výběr sacharidů (cukrů). V dietě se nesladí řepným cukrem, nepodávají se zákusky a jiné moučníky které obsahují cukr a velké množství tuku. Základními sacharidy jsou sacharidy tak zvané „složené“ a ty najdeme především v bramborách, rýži, zelenině, luštěninách, celozrnných výrobcích, Platí pravidlo že vhodnější jsou ty, které obsahují vlákninu.

Nezbytnou součástí stravy diabetiků je zelenina a ovoce, která obsahuje potřebné vitamíny, minerální látky a vlákninu.

Další důležitou složkou je pitný režim. Nezapomínejte na něj! Doporučené množství je příjem zhruba 2. litrů vhodných (to znamená nesladkých a nealkoholických) tekutin denně. V horku, při horečnatých onemocněních a průjmu je třeba příjem tekutin zvýšit!

V případě, že máte na něco chuť, nebo Vám chtějí Vaši nejbližší něco dobrého donést, je nejvhodnější kousek ovoce, kvalitní bílý jogurt, malé množství šunky nebo jiné libové uzeniny, dobrý zeleninový salát...

Diabetická dieta je způsob stravování který odpovídá zdravé výživě a předchází vzniku onemocnění cév a srdce.

Edukovaný klient(ka):

V Rožmitále.....

Registrovaná nutriční terapeutka: Věra Stejskalová