



Dieta diabetická

Autor: Kolektiv autorů pod vedením doc. MUDr. Jolany Rambouskové, CSc. z Ústavu hygieny

diabetická dieta - názory platné do nedávné doby

nutné omezit sacharidy na hodnoty: 150, 200, 250, 300 g /den je vhodné dávat místo glukózy fruktózu, která se metabolizuje pentózovým cyklem a nevyžaduje takové množství inzulínu (ten je potřebný zejména na první krok metabolismu glukózy, t.j. fosforylaci glukózy hexokinásou (glukokináza), kde k tomuto kroku je potřebné Mg, ATP a inzulín.

Vhodné jsou také sacharidy či cukerné alkoholy, které se metabolisují na fruktózu, tj.

na příklad sorbit či vlastně spíše sorbitol Není nutno

omezovat bílkoviny není nutno omezovat tuky při poznávání

metabolických pochodů spojených s diabetem se ale zjistilo:

u diabetiků je výrazněji urychlený rozvoj sklerotických změn - je přítomná makroangiopatie (stejné, jako u sklerotických změn)

mikroangiopatie (u většiny sklerotických změn nebývá) - jedná se o sklerotické změny drobných tepének - vidíme zejména na tepénkách sítnice, projevují se i u ledvin, dále na příklad na noze (tzv. diabetická noha)

naprostá většina diabetiků 2. typu má nadváhu - s nadváhou souvisí také vyšší hodnoty lipidů v krvi - opět pravděpodobnost rychlejšího rozvoje sklerotických změn nyní při možnosti použití glukometrů, nověji také insulinových per není již takovým problémem zvládnout u naprosté většiny diabetiků metabolické poměry sacharidového metabolismu

pro diabetiky se vlastně největším rizikem stal výrazně urychlený rozvoj sklerotických změn

proto nyní prioritní požadavky:

zajistit maximální stabilizaci sacharidového metabolismu

diabetická dieta nutně musí být dietou antisklerotickou



dietabetická dieta u naprosté většiny diabetiků by měla být také dietou lehce redukční
úpravu diety u diabetiků, kteří si píchají insulin je nutno řešit konkrétně pro konkrétního
pacienta (tj. individuálně a v závislosti na dávce aplikovaného inzulinu)

proto bylo nutno staré pojetí diabetické diety upravit:

omezit celkové tuky, zejména živočišné tak, aby se vyhovělo požadavkům na dietu
antisklerotickou jako prioritní v diabetické dietě je hodnocení celkové energetické
hodnoty, tj. snaha spíše zajistit lehce redukční typ diety

vhodné používání nízkoenergetických, či neenergetických sladidel (snížení energetické
hodnoty spotřebované potravy

v diabetické dietě není tč. natolik důležité, zda se jedná o fruktózu, či glukózu (resp.
sacharózu)

nově se do diabetické diety začíná dostávat pojem tzv., **glykemického indexu** - t.j.

indexu rychlosti vstřebávání sacharidů v závislosti na určité referenční hodnotě
- na tom závisí požadavek na uvolnění inzulinu - konkrétně cílem je zajistit v
konzumované stravě co nejnižší glykemický index

v souvislosti s tím nutný požadavek na zajištění dostatečného množství vlákniny,
zejména rozpustné, protože tato snižuje glykemický index požitě potravy

nutno v dosud vžitém systému diet vynechat tzv. druhou večeři, která byla běžně
používána u všech diabetiků

snížené množství cholesterolu (300, event. až 200 mg/den)

dále vhodné počítat s vyšší dávkou některých nutričních komponent:

vitamíny

je častější neuropatie, proto vhodné dbát na dostatek vit. B₁, B₆

vitamín C, event. raději antioxidanty - ochranný vliv při urychleném rozvoji
aterosklerosy

rutin, event. další flavonoidy - retinopatie



dostatek ω -3 mastných kyselin, vlastně dostatek všech nenasycených mastných kyselin
vhodné oligofruktany
nízkoenergetické
substrát pro růst střevních bakterií, navíc u diabetu může být také enteropatie

Dieta antisklerotická

v podstatě stejné zásady jako u diety diabetické, jen zde nemusí být tak hlídané množství sacharidů, t.j. není nutná limitace

důležitost omezení cholesterolu - maximálně 300, při nelepšení 200 mg/den nedoporučují se trans-mastné kyseliny (brzdí syntézu antiatherogenních prostaglandinů) - margariny

ω -3 mastné kyseliny

redukce - dbát na BMI (rozmezí 20 - 25), zejména však na WHR (poměr boky-pas)

dostatek vlákniny - rozpustná vláknina nejen zpomaluje vstřebávání glukózy, ale také cholesterolu

ryby - 200 g alespoň 2x týdně

pokud je hypertenze (velmi často), tak také omezení chloridu sodného, cca 4 g denně (pozor na minerálky)

doporučována tzv. mediteriánní dieta