

Úvod:

Podáva sa pri cukrovke, vznikajú poruchy látkovej premeny.

V pankrease sa nevytvára dostatočné množstvo hormónu inzulínu, ktorý je nevyhnutný na premenu glycidov, cukrov.

Odporúčame:

- Pravidelne sa stravovať 5-7 krát denne.
- Prijímať dostatočné množstvo zeleniny a ovocia.
- Dodržiavať zásady správnej výživy.

Vhodné jedlá:

- **Polievky:** všetky druhy - nezahusťujeme, alebo čo najmenej.
- **Mäsa:** hydinové, chudé bravčové a hovädzie, králik, ryby.
- **Zelenina:** všetky druhy - uprednostňujeme také druhy, ktoré sú chudobnejšie na cukry.
- **Ovocie:** uprednostňujeme menej sladké druhy (obsah cukrov započítavame do povoleného množstva).
- **Prílohy:** uprednostňujeme zemiaky . Ryžu a cestoviny v menšom množstve – podľa povolenej dávky cukrov.

Vylúčime:

- Koncentrované cukry (cukor, med, džem, sladkosti a pod.).
- Nápoje a kompóty sladené cukrom.

Nevhodné jedlá:

- Všetky jedlá a potraviny, kde bol použitý rafinovaný cukor, alebo med.
- Tučné mäsa a mäsové výrobky.
- Alkoholické nápoje.

Ako náhradu cukru používame:

- Rôzne druhy náhradných sladidiel v tuhom, alebo tekutom stave

Pacienti, ktorí majú podávaný inzulín vo viacerých denných dávkach majú väčšiu slobodu v diétnom režime. Dôležité je pravidelné testovanie krvného cukru samotným pacientom. Pacienti liečení iba diétou musia stravovací režim dodržiavať prísnejšie.



Diéta pri cukrovke

Edukačný list pre pacientov

Ľubovnianska nemocnica, n.o.

**Pomáhame pri návrate
Vášho zdravia**

www.lubovnianskanemocnica.sk

Obrancov mieru č. 3
064 01 Stará Ľubovňa
tel.: +00421 52 43 17 111
fax.: +00421 52 43 21 367

