

Cílem dietního doporučení **pro onkologické pacienty s diagnózou diabetes mellitus** (cukrovka) a současně onemocněním ledvin, kdy **lékař doporučil snížený příjem bílkovin**, je dobrý výživový (nutriční) stav, předcházení akutním i pozdním komplikacím diabetu (cukrovky) způsobeným vysokou nebo nízkou hladinou glukózy (cukru) v krvi a snížený obsah bílkovin ve stravě. Pokud netrpíte nechutenstvím a váš příjem stravy je plný nebo téměř plný, doporučujeme dodržovat několik zásad při stravování:

- **Jíst pravidelně 6x denně** (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře a 2. večeře), hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) nemají být od sebe vzdálenější více než 6 hodin a méně než 4 hodiny, svačiny a 2. večeři jíst **2–3 hodiny** po hlavním jídle.
- **Maso jíst 1x denně 1 porci = 30 g (odpovídá asi 60 g masa v syrovém stavu)**. Vhodné je kombinovat v pokrmech **maso se zeleninou** (rizoto, nákyp, apod.). Uzeniny pro vysoký obsah soli nedoporučujeme.
- **Mléko** neužívat jako samostatný nápoj. Při přípravě pokrmů je vhodné mléko **ředit**.
- **Mléčné výrobky včetně sýrů jíst v množství 1x denně 1 porce** (např. 1 ks jogurt 150–200ml, sýr 50 g). Sýry s vyšším obsahem soli (niva, balkánský) nejsou vhodné. Naopak vhodné jsou sýry typu lučina, žervé, cottage.
- **Vejcem** (1 ks) můžeme nahradit porci masa, ale je vhodnější je používat pouze na přípravu pokrmů.
- **Omezit sladké potraviny a pokrmy** (cukr, sušenky, koláče, buchty, čokoládu, dorty, sladké nápoje, neředěné džusy, apod.). Lze je konzumovat **výjimečně** v malém množství (s výjimkou hypoglykémie).

- **Nesladit cukrem** a nepoužívat jej ani při přípravě pokrmů (saláty, omáčky,...). Pokud možno přivyknout na nesladkou chuť. Náhradními nekalorickými sladidly (např. Irbis, Sualin, Dianer, Dianer) sladit lze.
- **Pečivo a přílohy** (chléb, rohlíky, brambory, těstoviny, rýže, knedlíky, apod.) rozdělit během dne do několika **pravidelných dávek**.
- Běžné **přílohy, pečivo a mouku** je vhodné kombinovat s nízkobílkovinnými výrobky.
- Z tuků přednostně **používat rostlinné oleje**.
- Jíst **dostatečné množství zeleniny**. Pokud lékař nedoporučil omezovat draslík (kalium) ve stravě, není výběr zeleniny omezený. Rajčata, salátové okurky, paprika, syrové zelí, čínské zelí obsahují minimální množství sacharidů (cukrů) a nezvyšují glykemii (hladinu cukru v krvi). Mrkev, hrášek, kukuřice, červená řepa, celer mohou ve velkém množství glykemii ovlivnit.
- **Ovoce** může ovlivnit glykemii (hladinu cukru v krvi), proto je konzumujte v malých porcích (1 porce = 1 ks nebo 100 g) během dne. Optimální jsou **2 porce denně**. Pokud lékař nedoporučil omezovat draslík (kalium) ve stravě, není výběr ovoce omezený.
- Pokud lékař neurčí jinak, **pít** dostatečné množství **tekutin – 1,5–2 litry** denně, vhodné jsou neslazené ovocné čaje, slabý zelený čaj, stolní vody bez příchutě a bez cukru.
- Mít na paměti, že **alkohol** obsahuje velké množství energie a při léčbě diabetu perorálními antidiabetiky (tabletkami) nebo inzulinem může zapříčinit těžkou hypoglykemii.
- Udržovat **optimální hmotnost** nebo se snažit docílit optimální hmotnosti při nadváze nebo obezitě, a to pod odborným dohledem nutričního terapeuta.

- Pravidelně **kontrolovat hladiny cukru** v krvi a moči.
- Pokud to současný zdravotní stav umožňuje, doporučujeme dostatek **přiměřeného pohybu**.
- Jestliže s diabetickou dietou začínáte, je vhodné, abyste se seznámili s rozdělením potravin podle obsahu sacharidů (cukrů) v diabetických tabulkách a **zpočátku** množství sacharidových potravin (pečivo, brambory, těstoviny, rýže, luštěniny,...) **vážili dle rozpisu** a získali tak potřebný odhad pro vhodné množství konzumované potravin. Tabulky vám v případě zájmu vydá nutriční terapeut.
- Pokud se u vás projeví příznaky hypoglykémie (pokles hladiny cukru v krvi) jako **únava, špatná nálada, hlad, pocení, bolest hlavy, třes rukou, bušení srdce, závrať, porucha soustředěnosti, snězte** několik soust **sladkého jídla** (např. banán, bonbon, čokoládu) nebo se **napijte sladkého nápoje** (např. čaj s cukrem). Jestliže nedojde do 15 minut ke zlepšení, vyhledejte lékaře.
- Pokud Vám lékař doporučil omezený příjem draslíku nebo sodíku, kontaktujte nutričního terapeuta, který vás bude podrobně informovat o obsahu těchto látek v potravinách.
- Projevuje-li se u vás nechutenství a **příjem stravy je déle než 7 dní menší než 70 %** obvyklého množství, kontaktujte prostřednictvím ošetřující sestry, telefonicky nebo osobně, **nutričního terapeuta** v Poradně pro výživu (tel. 543 134 226, 543 135 246).
- Je-li váš **příjem stravy menší než 30 % obvyklého množství**, je možné do jídelníčku zařadit i potraviny a pokrmy s obsahem cukru (sladké).

Inspirujte se jak sestavit správně jídelníček (asi 8 500 kJ, 55 g bílkovin, 70 g tuků, 275 g sacharidů)

#### **Snídaně**

200 ml bílá káva nebo čaj (100 ml mléka)  
60 g chléb (1–1,5 krajíce)  
50 g sýr (nebo tvaroh nebo 1 ks = 150 g jogurt)  
20 g másla nebo rostlinného tuku (Alfa, Flora)

#### **Přesnídávka**

10 g chléb (1/2 krajíce) nebo jiné pečivo 1 ks

#### **Oběd**

30 g tepelně upraveného masa (nebo 1 vejce)  
10 g mouky na zahuštění pokrmu  
15 g oleje nebo másla na přípravu pokrmu  
200 g zeleniny nebo 100 g ovoce  
150 g brambor (asi 6 polévkových lžic)

#### **Svačina**

20 g chléb (1/2 krajíce) nebo pečivo 1/2 ks  
10 g máslo (nebo rostlinný tuk)

#### **Večeře**

20 g mouky na přípravu pokrmu  
15 g oleje na přípravu pokrmu  
300 g zeleniny  
150 g brambor

#### **II. večeře**

50 g ovoce nebo 200 g zeleniny  
nebo 40 g chleba (pečiva) +10 g másla  
(nebo rostlinný tuk)



## **DIETA DIABETICKÁ NÍZKOBÍLKOVINNÁ U ONKOLOGICKÉHO ONEMOCNĚNÍ**

Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

Úsek léčebné výživy MOÚ  
Tel. 543 134 227

Poradna pro výživu  
onkologických pacientů,  
Švejdův pavilon, 2. patro  
Tel. 543 134 256

