

Diéta č 9 – diabetická

Edukačný list pre pacientov

Úvod:

Liečebný účinok je dosahovaný vylúčením koncentrovaného cukru a všetkých výrobkoch, v ktorých je použitý, obmedzovaním a znížením jednoduchých sacharidov. Odporúčame pravidelne sa stravovať, prijímať dostatočné množstvo zeleniny a ovocia.



Správna diéta je základom vášho uzdravenia

Výber vhodných potravín a pokrmov:

Polievky – všetky druhy(zeleninové , strukovinové, vývary, mäsové), zahusťujeme strúhanou zeleninou, zemiakom.

Mäsá – hovädzie, chudé bravčové, morčacie, kuracie, ryby.

Polomäsité – mäsovo-zeleninové rizoto, mäsovo- zeleninové karbonátky, zapekané zemiaky a biele cestoviny s mäsom.

Bezmäsité – zeleninové rizoto, zapekané zemiaky a cestoviny.

Prílohy – zemiaky, ryža, celozrné cestoviny.

Mlieko a mliečne výrobky – tvaroh, biele jogurty acidofilné mlieko, syry s nižším obsahom tukov.

Pekárenské výrobky – tmavé, celozrnné, multicereálne.

Ovocie – jablká, hrušky, marhule, broskyne, čučoriedky, ríbezle, brusnice, grepy.

Nápoje – nesladené: čaje, kakao, biela káva, mlieko, minerálne vody.

Neodporúčané potraviny a pokrmy:

- všetky jedlá a potraviny, kde bol použitý cukor a med
- tučné mäsa a mäsové výrobky
- sladké druhy ovocia, prezreté, sušené, džemy
- biele a sladké pekárenské výrobky
- polotovary a hotové jedlá
- sladené nápoje, sirupy, ovocné šťavy, alkohol