

## Dieta diabetická

1. Jídlo je podáváno pravidelně 6krát denně
2. Množství jídla je váhově omezeno, přesně odváženo
3. Cukr, med, glukopur, čokoláda, zavařeniny apod. jsou zakázány
4. Dieta obsahuje tuky v omezeném množství, proto používáme méně tučná masa, sýry, smažené pokrmy zařazujeme jen výjimečně
5. Nejlepším nápojem je voda, voda s citronem, sifon, černá káva, neslazené minerálky, čaj. Pivo je povoleno jen výjimečně, preferujeme diabetické

Při sestavování jídelního lístku se řídíme těmito zásadami:

- Polévky podáváme hlavně řídké (vývary z masa a zeleniny), k zahuštění používáme menší množství mouky
- Masa a uzeniny vybíráme se zřetelem na tučnost. Maso musí být libové
- K zahušťování masových šťáv používáme jen malé množství mouky, doplníme zeleninou
- Nejvhodnějším pokrmem jsou brambory. Zařezujeme rýži i těstoviny, brambory však tvoří největší část jídelníčku
- Důležitá je i zelenina. Tu rozdělujeme na s nepatrným obsahem uhlohydrátů (celer, květák, křen, okurky, ředkvičky, rajčata, špenát, papriky, zelí...) a s vyšším obsahem uhlohydrátů (snažíme se je omezit na minimum)
- Bezmasé obědy u diabetiků neexistují
- Moučníky řádně upravujeme dle povolených kritérií.