



**Pharma Activ**  
přírodní produkty

# PRŮVODCE DIABETIKA

SNADNĚJŠÍ ŽIVOT S CUKROVKOU



**KONTROLA**

**DIETA**



**AKTIVITA**



**Pharma Activ**  
přírodní produkty

# INSU LIVE

MORUŠE BÍLÁ • SKOŘICE • CHROM



**INSU  
LIVE** SNADNĚJŠÍ ŽIVOT S CUKROVKOU

## OBSAH:

Epidemie cukrovky .....	3
Kázeň při onemocnění .....	4
Fyzická aktivita a cukrovka .....	7
Dieta při cukrovce .....	10
Tabulky GI a VJ .....	11
Tabulka glykemického indexu (GI) .....	23

*Uvedený obsah v Průvodci diabetika je obecný a nenahrazuje doporučení lékaře nebo lékárníka. Nezapomínejte, že zdravý způsob života a vyvážená strava zajišťují správnou funkci organismu a zachování dobré kondice.*



# Epidemie cukrovky

Světová zdravotnická organizace vypočetla, že v roce 1985 bylo na světě 30 mil. lidí s cukrovkou, o 10 let později 135 mil., a v roce 2000 již 171 mil. Předpokládá se, že v roce 2030 jich bude kolem 366 mil.

V České republice je bezmála 830 tisíc nemocných cukrovkou (stav v dubnu 2013). Dalšíh zhruba 250 tisíc lidí s nemocí žije a neví o ní, protože cukrovka se obtížně diagnostikuje. Pacienti přicházejí k lékařům po několika letech od onemocnění, kdy je nemoc již v pokročilém stádiu a její příznaky jsou intenzivní. U 25 % nemocných se pak zjistí diabetické komplikace.

Cukrovka je skupina metabolických nemocí vyznačujících se zvýšenou hladinou cukru v krvi vyplývající z defektu produkování nebo účinkování inzulínu vytvářeného beta buňkami slinivky. S ohledem na příčinu a průběh onemocnění je možno rozlišit cukrovku 1. typu, 2. typu, těhotenskou cukrovku a další.

Latinský název cukrovky je *diabetes mellitus*. *Diabetes* znamená „průtok“, *mellitus* – „sladký jako med“. Tento pojem se vztahuje k nadměrně produkované moči s vysokým obsahem cukru vyskytující se u lidí s neléčenou cukrovkou. V minulosti se cukrovka diagnostikovala ověřením, zda moč je sladká.

**Cukrovka 2. typu**, nazývaná také nezávislá na inzulínu. Je to nejčastěji se vyskytující forma cukrovky, při které slinivka produkuje inzulín, ale organizmus není schopen jej účinně využít. Inzulínová rezistence může být spojena s obezitou, vysokým krevním tlakem nebo vysokou hladinou tuků v krvi. Léčba začíná změnou životního stylu, nastolením vhodné diety a fyzické námahy, a také farmakoterapie, pokud to doporučí ošetřující lékař.

Nikdo nezná přesnou příčinu onemocnění. Víme, že jeho vznik je více pravděpodobný u lidí s rizikovými faktory, kterými jsou: vyšší věk, obezita, genetické předpoklady (když se v rodině vyskytuje cukrovka 2. typu).

V počáteční fázi cukrovky 2. typu se často nevyskytují charakteristické příznaky nebo jsou velmi nepatrné. Může to být pocit únavy, suchá, svědící kůže, časté infekce, častější močení, silnější žízeň, poruchy vidění, problémy se sexuálními funkcemi.

Cukrovka 2. typu je nejčastěji se vyskytující formou cukrovky – tvoří nejméně devět z deseti všech případů cukrovky.

Cílem léčby obou forem cukrovky je docílení hodnoty glukózy v krvi co nejvíce přiblížené správným hodnotám tak, aby se zamezilo rozvoji komplikací a v jejich důsledku poškození řady orgánů.

## KÁZEŇ PŘI ONEMOCNĚNÍ

Pokud máte diagnostikovanou cukrovku 2. typu, musíte pravidelně monitorovat hladinu glukózy v krvi pomocí laboratorních rozborů a přímých měření glukometrem. Proč? Protože problémy s hmotností těla, a zejména přebytek tukové tkáně v břišních partiích, způsobuje postupné narůstání inzulínové rezistence.

### Kázeň při cukrovce se týká:

- dodržování diabetické diety
- udržování optimální hmotnosti těla
- vynakládání přiměřené fyzické námahy
- pravidelného zapisování hladiny cukru v krvi v deníčku měření glykemie

Můžete využít odborné internetové stránky, které mají hotové vzory deníčků (viz níže uvedený příklad deníčku). Můžete si také koupit sešit a vést rukou psané záznamy nebo vytvořit vlastní záznamník na počítači – neexistuje jeden správný vzor deníčku. Nejdůležitější je, aby záznamy byly pravidelné!

I při měření cukru několikrát denně si řady věcí nemusíme všimnout. Vedení záznamů a možnost prohlédnout si své výsledky v časové perspektivě umožňuje zachytit určité tendence ve vývoji glykemie. Je to velmi důležité, protože terapeutická rozhodnutí týkající se inzulínu a diety nelze činit na základě jednotlivých měření.

### Deníček diabetika musí být doplňován denně následujícími informacemi:

- měření glykemie na lačno, před jídlem a 2 hodiny po jídle
- měření krevního tlaku
- charakteristika a čas uskutečněné fyzické námahy (úklid, práce na zahrádce, běh, jízda na kole apod.)
- dietetické chyby
- nárůsty a poklesy glykemie
- subjektivní pocit zdravotního stavu
- výsledky laboratorních vyšetření
- dodatečné poznámky

V rubrice „poznámky“ je vhodné zaznamenávat veškeré nevšední situace, např. zkouška, nemoc, chřipka, fotbalový zápas, velký stres, protože takové informace vám i lékaři pomohou vysvětlit výkyvy hladiny cukru.

### Pokud si budete pravidelně vést deníček

- Postaráte se o sebe a své zdraví
- Pomůžete lékaři při volbě vhodné léčby
- Lépe pochopíte případy zhoršeného zdravotního stavu
- Budete se cítit jistěji a bezpečněji



# FYZICKÁ AKTIVITA A CUKROVKA

„Na základě výzkumů víme, že 30 minut fyzické aktivity denně nejméně pět dnů v týdnu, může pomoci opoždění nebo zamezení vzniku cukrovky 2. typu. Víme také, že řada lidí chce začít s programem zvýšení úrovně jejich fyzické aktivity, ale jednoduše neví, čím začít.“

- Lynn Nicholas Fache, předsedkyně Americké diabetologické společnosti

Při pohledu na statistiky je možno dojít k závěru, že Češi nemají rádi fyzickou aktivitu. Procento lidí, kteří sportují, se udržuje na úrovni max. 30 %. To je dvakrát méně než ve Skandinávii nebo Západní Evropě. Nedostatek pohybu bohužel neusnadňuje kontrolu nad cukrovkou, a navíc je příčinou vzniku stále početnějších onemocnění.

Lidský organizmus je přizpůsoben pro vyvinutí určitého množství námahy a jen v takovém případě funguje správně. Technologický pokrok usnadňující život nahrazuje svaly a přispívá ke sníženému výdeji energie, což dále způsobuje nadváhu a nakonec obezitu, které jsou pak jedním z rizikových faktorů pro onemocnění cukrovkou.

## Výzkum prokázal, že fyzická aktivita může:

- Snížit hladinu glukózy v krvi a krevní tlak
- Snížit hladinu „špatného“ cholesterolu a zvýšit hladinu „dobrého“ cholesterolu
- Zlepšit schopnost organismu využívat inzulin
- Snížit riziko nemocí srdce a mozkové příhody
- Zachovat funkčnost krevní a kosterní soustavy
- Pomoci zhubnout
- Omezit množství tukové tkáně
- Přidat energii
- Zmenšit stres

## Fyzická aktivita pro diabetika

Nemá větší význam, zda to bude tanec, plavání či jízda na kole. Nejdůležitější je, aby druh námahy byl přizpůsoben

možnostem organismu, průběhu choroby a způsobu života. Během pohybu aktivní svaly umožňují organismu využít glukózu efektivněji. Tento efekt se udržuje po dobu 1 – 2 dnů. Pravidelné cvičení umožňuje lépe řídit hladinu glukózy v krvi a následně i kontrolovat nemoc.

## Druhy cvičení

**Aerobní** – způsobuje zrychlení rytmu práce srdce a vyžaduje zapojení rozsáhlé partie svalů (předchází makroangiopatii). Doporučuje se provádění takových cviků cca 30 minut denně, nejméně 4 – 5krát týdně (rychlé procházky, tanec, plavání, jízda na kole, na kolečkových bruslích, tenis). Je dokonce možno rozdělit těchto 30 minut na několik částí. Například: 3 procházky během dne, každá po cca 10 minutách, po větším jídle.

**Silové** – pomáhá při budování silných svalů a pevných kostí; správně vypracovaný plán silového tréninku předpokládá provádění cviků s malým zatížením, ale velkou četností opakování, což usnadňuje ztrátu nadbytečných kilogramů. Avšak s ohledem na různé kontraindikace silového tréninku musí osoby s cukrovkou konzultovat tuto formu námahy s lékařem. Silový trénink pomáhá v každodenním životě, zlepšuje také rovnováhu a koordinaci, a odporové cviky, např. s využitím hmotnosti vlastního těla, posilují kosti. Silový trénink můžete provádět i doma.

**Strečink** – pomáhá zachovat pružnost kloubů a předchází vzniku úrazu během námahy. Zdokonaluje tělo prostřednictvím zlepšení prokrvení a buněčného metabolismu.

Doporučované formy fyzické aktivity pro cukrovku 2. typu jsou: procházka, rychlý pochod, plavání, tanec, badminton, běh, jízda na kole, gymnastika, běh na lyžích a sjezdové lyžování, bruslení, chůze po schodech, tenis, šerm.

## Bud'te aktivní během dne!

Výzkumy jsou jednoznačné - každá kalorie spálená pohybem se podílí na zvýšení ochrany před cukrovkou a předchází jejímu rozvoji. Proto za to stojí trávit každý den v pohybu. Nemusí to být výkon srovnatelný s absolvováním maratonu – postačí jednoduché činnosti prováděné s vervou. Například (můžete také vytvořit vlastní seznam):

- Dřepy nebo otočky během čištění zubů
- Procházka během telefonického hovoru
- Dodatečný pohyb během procházky

- Ruční přepínání televizoru namísto přepínání kanálů z křesla pomocí ovládače (jeho používání způsobuje v ročním měřítku nárůst hmotnosti o 5 kg)
- Vrtění se na židli v práci či před televizorem
- Práce v zahradě, např. hrabání listů, kosení trávy apod.
- Úklid domácnosti, ruční mytí auta
- Používání schodů místo výtahu.

Než začnete zvyšovat úroveň fyzické aktivity, konzultujte to s lékařem. Projednejte s ním deníček měření glykemie, zdravotní stav a dietu. Lékař vás naučí také kontrolovat tep, aby nebyla přetěžována krevní soustava a srdce. „Sportovcem“ se stávejte pomalu. Začněte 5 až 10 minutami denně. Poté přidávejte v každém týdnu trochu více času, až dosáhnete 150 až 200 minut týdně.

## ABC bezpečnosti

Aby vám vaše námaha přinášela očekávané výsledky, je vhodné dodržovat určité zásady:

- Necvičte nalačno, nejlépe to dělejte 2 hod. po lehkém jídle.
- Při odchodu na procházku nebo trénink vezměte s sebou snadno stravitelné sacharidy (kostkový cukr, sladký nápoj).
- Necvičte, pokud hladina cukru před námahou nedosahuje 100 mg/dl (5,5 mmol/l) nebo přesahuje 300 mg/dl (16,6 mmol/l).
- Vyhýbejte se námaze při nachlazení, horečce, nebo když se cítíte špatně.

# DIETA PŘI CUKROVCE

Dieta je jeden z nejdůležitějších součástí léčby a kontroly cukrovky. V počáteční fázi cukrovky 2. typu může být dieta jedinou formou léčby. Velmi důležité je udržování správné hmotnosti těla, protože nadměrné množství tukové tkáně zrychluje rozvoj nemoci.

Úkolem vhodné diety je zhubnutí (pokud je požadováno) a dodávání z nutričního hlediska dokonale vyvážených živin. Dieta by se měla skládat z pěti jídel ve stejných časových intervalech. Každé z nich musí obsahovat příslušné množství sacharidů, velké množství zeleniny, střídme množství libového masa.

### Čemu je nutno se vyhýbat

Doporučuje se omezit konzumaci tučných mléčných výrobků a pečiva (přípustné je jen tmavé pečivo) a vyloučení cukru, medu, cukrovinek, zavařenin, slazených nápojů a alkoholu.

### Tuk – nepřítel č. 1

Dieta je nutno bezpodmínečně zbavit tuků, zejména živočišných, protože podporují tloušťnutí a zvyšují riziko chronických nemocí. Živočišné tuky jsou především: sádlo, máslo nebo slanina, další jsou obsaženy např. v mléčných výrobcích, uzeninách a tučném masu. Rostlinné tuky jsou např. olivový olej, řepkový olej apod. Mají příznivý vliv na zdraví, ale s ohledem na jejich kalorickou hodnotu by také neměly být konzumovány ve velkém množství. Živočišné tuky sice téměř nezvyšují hladinu glukózy v krvi, ale ovlivňují zvýšení hladiny cholesterolu, což ve spojení s cukrovkou může vést k předčasné skleróze a jejím komplikacím (nemoc věnicových tepen a srdeční infarkt, mozková mrtvice, cévní onemocnění nohou), proto čím méně jich je v dietě cukrovkáře, tím lépe.

Kuchařské zpracování by nemělo zvyšovat množství tuku v produktu, proto je nejlépe vařit na páře, ve vodě, péct ve fólii, grilovat na speciálních pánvích nebo pokrmy dusit. Je nutno se vyhýbat smažení na tuku a v trojbalu, protože do něj tuk během smažení vsákne.

- Pokud smažíte na tuku, nechte tuk z řízku nebo zeleniny vsáknout do ubrousku.
- Nenechávejte usmažená jídla na pánvi, protože nasáknou všechen tuk.
- Je možno již zakoupit také tuk ve spreji. Jedna aplikace do salátů nebo na pánev představuje pouze 1 g tuku. Pro odměřování oleje používejte lžičku. Nalévání od oka má za následek to, že ho bude mnohem více, než je potřeba.

### Dieta – shrnutí

- Vybírejte potraviny bohaté na složené sacharidy (např. hnědá rýže, celozrnné pečivo). Vhodné je zařadit do diety produkty s vysokým obsahem vlákniny, např.: žitný chléb, grahamy, celozrnné tmavé pečivo, ovesné vločky, kaše (např. pohanková), kroupy.

- Jezte hodně zeleniny! Dovolené jsou vlastně všechny druhy, ale důležitý je způsob jejich přípravy. Nejlepší je konzumace zeleniny syrové nebo uvařené do polotvrdá.
- Opatrně s ovocem! Přes veškeré cenné složky ovoce obsahuje značné množství jednoduchých cukrů, které mohou způsobit nebezpečné výkyvy konzumovaného ovoce nepřesahovalo 200 g, a nejlepší je jeho začlenění do většího jídla.
- Snižte spotřebu živočišných tuků (máslo, slanina, sádlo) ve prospěch rostlinných tuků (rostlinné oleje, olivový olej).

## TABULKY GI A VJ

Protože každodenní vypočítávání množství sacharidů v dietě je pracné, pro usnadnění tohoto úkolu se používají výměnné jednotky.

Jedna výměnná jednotka (VJ) je taková porce potraviny, která obsahuje 10 g stravitelných sacharidů.

Množství stravitelných sacharidů vypočteme odečtením množství vlákniny od celkového objemu sacharidů.

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ V GRAMECH	DOMÁCÍ MÍRA	MNOŽSTVÍ VJ V PORCI	MNOŽSTVÍ POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ 1 VJ
<b>MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY</b>				
Mléko 2%	200	1 sklenice	1 VJ	200 g
Smetana 12%	15	1 lžice	0 VJ	250 g
Jogurt přírodní	120	1 malé balení	0,7 VJ	160 g
Jogurt jahodový 1,5%	120	1 malé balení	1 VJ	120 g
Kefír 2%	200	1 sklenice	0,9 VJ	210 g
Podmáslí	200	1 sklenice	0,9 VJ	210 g
Sýr Camembert	120	1 kroužek	0 VJ	
Sýr Eidam	25	1 plátek	0 VJ	
Sýr tvarohový nízkotučný	20	1 velká lžice	0 VJ	300 g
Sýr typu feta	130	půlka balení	0 VJ	1000 g
Tvaroh plnotučný	200	1 balení	0,6 VJ	340 g
Smetanová zmrzlina	50	1 kopeček	0,9 VJ	56 g
<b>VEJCE</b>				
Slepičí vejce	50	1 kus	0 VJ	

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ V GRAMECH	DOMÁCÍ MÍRA	MNOŽSTVÍ VJ V PORCI	MNOŽSTVÍ POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ 1 VJ
<b>MASO A MASNÉ VÝROBKY</b>				
Vepřová játra	100		0,3 VJ	340 g
Hovězí játra	100		0,4 VJ	250 g
Kuřecí játra	100		0 VJ	
Pečená paštika	20	1 tenký plátek	0,2 VJ	100 g
Vepřový smažený řízek	120	1 střední	1,8 VJ	67 g 1/2 řízku
<b>RYBÍ VÝROBKY</b>				
Sleď ve smetaně	100		0,5 VJ	200 g
<b>OBI LNÉ PRODUKTY</b>				
Mouka pšeničná	100	2/3 sklenice	7,1 VJ	14 g 1 lžice
Mouka žitná	100	2/3 sklenice	7,1 VJ	14 g 1 lžice
Pohanková kaše	100	2/3 sklenice	6,3 VJ	16 g 1 lžice
Ječná kaše	100	2/3 sklenice	6,8 VJ	15 g 1 lžice
Krupička	100	2/3 sklenice	7,4 VJ	13 g 1 zarovnaná lžice
Rýže bílá	100	neplná sklenice	7,6 VJ	13 g 1 zarovnaná lžice
Rýže hnědá	100	neplná sklenice	6,8 VJ	14 g 1 lžice



POTRAVINA	MNOŽSTVÍ V GRAMECH	DOMÁCÍ MÍRA	MNOŽSTVÍ VJ V PORCI	MNOŽSTVÍ POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ 1 VJ
Nudle dvouvajčné	70	sklenice	5 VJ	15 g půl sklenice (podle druhu nudlí)
Vločky pšeničné	30	3 lžice	2,1 VJ	14 g 1 a 1/2 lžice
Vločky kukuřičné	25	2/3 sklenice	1,9 VJ	13g 4 lžice
Vločky ovesné	30	3 lžice	1,9 VJ	16 g 1 a 1/2 lžice
Vločky ječné	30	3 lžice	2,1 VJ	14 g 1 a 1/2 lžice
Křupky kukuřičné	100		7 VJ	15 g 3 hrsti
Otruby pšeničné	7	1 lžice	0,1 VJ	50 g
Müsli se sušeným ovocem	45	3 lžice	2,9 VJ	15 g 1 lžice
Müsli s rozinkami a ořechy	45	3 lžice	2,4 VJ	18 g 1 vrchovatá lžice

#### PEČIVO

Chléb žitný celozrnný	35	1 středně velký krajíc	1,6 VJ	22g tenký krajíc
Chléb žitný světlý	30	1 středně velký krajíc	1,6 VJ	20 g krajíc o velikosti 10x7x1 cm
Chléb žitný staropolský	30	1 středně velký krajíc	1,4 VJ	21 g tenký krajíc
Chléb žitný tmavý	40	1 středně velký krajíc	2 VJ	20 g půl krajíce

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ V GRAMECH	DOMÁCÍ MÍRA	MNOŽSTVÍ VJ V PORCI	MNOŽSTVÍ POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ 1 VJ
Chléb grahamový	30	1 středně velký krajíc	1,3 VJ	25 g – krajíc o velikosti 9,5x10x1 cm
Chléb pšeničný	25	1 středně velký krajíc	1,3 VJ	20 g – krajíc o velikosti 8x11x0,5 cm
Bageta	50	1/4 kusu	2,9 VJ	20 g 5x4, 5x6 cm
Houska grahamová	50	1 malý kus	2,5 VJ	20 g 1/3 kusu
Kaiserka	50	1 kus	2,7 VJ	18 g cca 1/3 kusu
Ciabatta	100	1 středně velký kus	5,7 VJ	17 g 2/3 kusu
Pečivo toustové	30	1 krajíc	1,7 VJ	16 g 1 tenký krajíc
Vánočka	30	1 středně velký krajíc	1,8 VJ	16 g 1 tenký krajíc

#### ZELENINA

Baklažán	300	1 kus o délce dlaně	1,1 VJ	280 g
Bob	80	1 hrst	0,7 VJ	120 g cca 1 sklenice
Brokolice	500	1 kus	1,4 VJ	370 g
Růžičková kapusta	17	1 kus	0 VJ	300 g
Řepa	140	1 středně velký kus	1 VJ	140 g 1 kus
Cibule	120	1 velký kus	0,6 VJ	200 g 2 středně velké kusy

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ V GRAMECH	DOMÁCÍ MÍRA	MNOŽSTVÍ VJ V PORCI	MNOŽSTVÍ POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ 1 VJ
Křen	100		1 VJ	100 g
Cuketa	700	1 velký kus	1,5 VJ	450 g
Čekanka	80	1 kus	0,2 VJ	320 g 4 kusy
Dýně	100		0,5 VJ	200 g
Fazolové lusky	100		0,4 VJ	270 g
Hrášek zelený	100		1,1 VJ	90 g
Hrášek nakládaný	150	1 sklenice	1,5 VJ	100g
Květák	500	1/2 kusu	1,3 VJ	380 g
Kedlubna	250	1 středně velký kus	1,1 VJ	230 g
Zelí bílé	250	1/4 hlávky o váze 1 kg	1,2 VJ	200 g 1/5 hlávky o váze 1 kg
Zelí červené	250	1/4 hlávky o váze 1 kg	1 VJ	250 g 1/4 hlávky o váze 1 kg
Zelí čínské	50	1 list	0 VJ	770 g 1 velký kus
Zelí kysané	120	1 sklenice	0,1 VJ	770 g
Kukuřice v palicích	100	1 kus	2 VJ	50 g 1/2 kusu
Kukuřice nakládaná	170	1 sklenice	3,3 VJ	50 g cca 3 lžičce

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ V GRAMECH	DOMÁCÍ MÍRA	MNOŽSTVÍ VJ V PORCI	MNOŽSTVÍ POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ 1 VJ
Mrkev	50	1 středně velký kus	0,2 VJ	200 g 2 velké nebo 4 středně velké kusy
Okurka	50	1 středně velká	0,1 VJ	400 g 8 kusů
Okurky kvašené	60	1 středně velká	0,1 VJ	700 g
Paprika červená	270	1 velký kus	1,2 VJ	220 g
Petržel	80	1 středně velký kus	0,4 VJ	180 g
Žampion	100	5 kusů	0 VJ	1,6 kg
Rajče	250	1 velký kus	0,6 VJ	420 g
Ředkvička	15	1 kus	0 VJ	520 g
Celer kořenový	200	1 kus	0,5 VJ	400 g 2 kusy
Čočka červená	90	1/2 sklenice	4,4 VJ	20 g 1 a 2/3 lžičce
Chřest	40	1 kus	0,1 VJ	450 g cca 11 kusů
Špenát	200	1 sklenice mletého	0,1 VJ	2,5 kg
Brambory	100	1 středně velký kus	1,7 VJ	60 g 1 malý kus
OVOCE				
Ananas	80	1 plátek čerstvého	1 VJ	80 g 1 plátek
Meloun vodní	100		0,8 VJ	120 g

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ V GRAMECH	DOMÁCÍ MÍRA	MNOŽSTVÍ VJ V PORCI	MNOŽSTVÍ POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ 1 VJ
Avokádo	200	1 kus	0,8 VJ	240 g
Banán	200	1 středně velký kus	4,3 VJ	45 g 1/4 kusu
Broskev	100	1 středně velký kus	1 VJ	100 g 1 středně velký kus
Citron	120	1 kus	0,9 VJ	135 g
Třešně	80	12 kusů cca 1/2 sklenice	1 VJ	80 g 12 kusů
Grep	300	1 kus se slupkou	2,4 VJ	130 g cca 1/2 kusu se slupkou
Hrušky	120	1 středně velký kus	1,5 VJ	80 g - cca 2/3 kusu
Jablko	150	1 středně velký kus	1,5 VJ	100 g 2/3 kusu
Borůvky	130	1 sklenice	1,2 VJ	110 g necelá sklenice
Kivi	90	1 kus	1 VJ	90g - kus
Maliny	120	1 sklenice	0,6 VJ	190 g
Mandarinky	90	1 kus se slupkou	0,8 VJ	110 g
Mango	400	1 kus	6 VJ	65 g
Meloun cukrový	700	1/2 kusu	5,1 VJ	135 g
Meruňky	50	1 kus	0,5 VJ	100 g 2 kusy

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ V GRAMECH	DOMÁCÍ MÍRA	MNOŽSTVÍ VJ V PORCI	MNOŽSTVÍ POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ 1 VJ
Nektarinky	120	1 kus	1,2 VJ	100 g
Pomeranč	300	1 velký kus	2,8 VJ	105 g
Rybíz červený	160	1 sklenice	1,1 VJ	140 g
Lesní jahody	170	1 sklenice	1 VJ	170 g 1 sklenice
Švestky	15	1 kus	0,1 VJ	100 g cca 6 kusů
Jahody	150	1 sklenice	0,8 VJ	185 g cca 18 kusů
Hrozny	30	5 kusů	0,4 VJ	60 g cca 10 kusů
Višně	40	10 kusů	0,4 VJ	100 g 25 kusů
<b>SUŠENÉ OVOCE</b>				
Sušené banány	30	2 lžice	2,5 VJ	12 g 1 necelá lžice
Sušené filky	15	1 kus	1 VJ	15 g - 1 kus
Sušená jablka	10	2 plátky sušeného	0,5 VJ	20 g 4 plátky sušeného
Sušené meruňky	15	2 kusy	1 VJ	15 g 2 kusy
Rozinky	15	1 lžice	1 VJ	15 g - 1 lžice
Sušené švestky s pečkou	15	2 kusy	0,9 VJ	16g

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ V GRAMECH	DOMÁCÍ MÍRA	MNOŽSTVÍ VJ V PORCI	MNOŽSTVÍ POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ 1 VJ
<b>OŘECHY A SEMENA</b>				
Mandle	15	1 lžice	0,1 VJ	126 g
Ořechy lískové	15	1 lžice	0,1 VJ	170 g
Ořechy vlašské	40	10 kusů	0,4 VJ	87 g
Semínka dýňová	10	1 lžice	0,1 VJ	78 g
Semínka slunečnicová	10	1 lžice	0,2 VJ	50g
<b>SLADKOSTI A ZÁKUSKY</b>				
Cukr	10	2 lžičky	1 VJ	10 g 2 lžičky
Med	14	1 lžička	1 VJ	14 g 1 lžička
Želé bonbóny	8	3 kusy	0,5 VJ	13 g cca 5 kusů
Kakao	5	1 lžička	0,2 VJ	22 g cca 4 lžice
Mars tyčinka	42	1 tyčinka	2,8 VJ	14 g 1/3 kusu
Snickers tyčinka	51	1 tyčinka	2,5 VJ	20g
Twix tyčinka	51	2 tyčinky	3,2 VJ	15 g
Čokoláda dezertní	12	2 dílky	0,7 VJ	16 g 2,5 dílků
Čokoláda hořká	12	2 dílky	0,65 VJ	18 g 3 dílky

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ V GRAMECH	DOMÁCÍ MÍRA	MNOŽSTVÍ VJ V PORCI	MNOŽSTVÍ POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ 1 VJ
Sušenky	10	1 kus	0,7 VJ	13g
Čokopiškoty	15	1 kus	0,8 VJ	20 g
Perničky	12	1 kus	0,8 VJ	15 g
Kynuté buchty				20g
Krémové řezy				25 g
Napoleonka				23 g
Větrníky se šlehačkou	50	1 kus	1,7 VJ	28 g
Borůvkové buchty	100	1 kus	6 VJ	16 g
Kobliha	70	1 kus	4,2 VJ	16 g
Boží milosti	15	1 kus	0,7 VJ	20 g
<b>NÁPOJE</b>				
Džus grepový	220	1 sklenice	2 VJ	110 g 1/2 sklenice
Džus jablečný	220	1 sklenice	2,2 VJ	100 g ne celé půl sklenice
Džus mrkvový	220	1 sklenice	2,2 VJ	100 g ne celé půl sklenice
Džus pomerančový	220	1 sklenice	2,1 VJ	100 g ne celé půl sklenice
Džus rajčatový	220	1 sklenice	0,5 VJ	450 g 2 sklenice

POTRAVINA	MNOŽSTVÍ V GRAMECH	DOMÁCÍ MÍRA	MNOŽSTVÍ V J PORCI	MNOŽSTVÍ POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ 1 VJ
Džus zeleninový	220	1 sklenice	1 VJ	220 g 1 sklenice
Coca - cola	220	1 sklenice	2,2 VJ	100 g necele půl sklenice
Káva bez cukru	220	1 sklenice	0 VJ	
Čaj	220	1 sklenice	0 VJ	
<b>ALKOHOL</b>				
Pivo ležák	300	1 malá pivní sklenice	1,1 VJ	260 g
Šumivé víno	100	1 kalíšek	0,1 VJ	700 g
Víno bílé suché	100	1 kalíšek	0 VJ	
Víno bílé, sladké	100	1 kalíšek	0,6 VJ	170 g
Víno červené	100	1 kalíšek	0 VJ	
Vodka	40	1 kalíšek	0 VJ	
<b>PŘÍSAKY</b>				
Kečup	15	1 lžice	0,3 VJ	52 g
Majonéza	20	1 lžice	0 VJ	
Hořčice	10	1 lžička	0,2 VJ	50 g 5 lžiček

# Tabulka glykemického indexu

Pomocí glykemického indexu je možno klasifikovat potraviny na základě jejich vlivu na zvýšení hladiny glukózy v krvi za 2 – 3 hodiny po jejich konzumaci. Čím je nižší hodnota GI daného produktu, tím je nižší hladina cukru v krvi po jeho konzumaci. Potraviny s nízkým glykemickým indexem udržují vyrovnanou hladinu cukru v krvi po dobu několika hodin po jejich konzumaci. Díky tomu pocit sytosti se udržuje déle (dokonce do 3 – 4 hodin). Po konzumaci potravin s vysokým GI dochází k rychlému skoku hladiny cukru v krvi a pak k jejímu rychlému poklesu, což se projevuje pocitem hladu.

Potraviny s **indexem 90-100** způsobují bleskový nárůst hladiny cukru. Jsou to např. kukuřičné vločky, sladké nápoje, brambory, med, loupaná rýže.

Potraviny s **GI 70-90** jako jsou pšeničné, pšenično-žitné pečivo, chléb, křupky, pšeničná mouka, vařená rýže, piškoty, sušenky způsobují, že se cukr zvyšuje poněkud pomaleji.

Potraviny s **GI 50-70** – například ovesné vločky, celozrnné pečivo, kukuřice – ještě pomaleji uvolňují cukr.

Optimální pomalé uvolňování glukózy mají potraviny s **GI 30-50**: mléko, jogurt přírodní, ovoce, nudle, luštěniny.

**GI <30** má syrová zelenina.

Při cukrovce 2. typu se doporučují potraviny s **IG <50 a rovným 50**.

## Nízký glykemický index

POTRAVINA	GLYKEMICKÝ INDEX
Ananas (čerstvé ovoce)	45
Angrešt červený	25
Bábovka z celozrnné mouky (bez cukru)	40
Baklažán	20
Piškot	46
Brusinka	45
Bob	40
Banán zelený (nezralý)	45
Brokolice	15
Kapusta růžičková	15
Broskve	29
Broskve z konzervy v sirupu	52
Pudink	43
Cibule	15
Chléb tmavý	40
Chléb žitný celozrnný	45
Cizrna z konzervy	35
Cizrna	30
Cuketa	15
Čekanka, štěrbák (endivie)	15
Rybíz černý	15

POTRAVINA	GLYKEMICKÝ INDEX
Čokoláda bílá	44
Čokoláda hořká	22
Čokoláda mléčná	49
Třešně	22
Česnek	15
Droždí	35
Fazole bílé	35
Fazole černé	30
Fazole s plochými lusky	46
Fíky sušené	40
Fíky (čerstvé ovoce)	35
Grep	25
Hrách vařený	22
Hrášek zelený	45
Hrášek zelený (čerstvý)	35
Hrušky	42
Zázvor	15
Jablka	35
Jablka sušená	35
Borůvky	25
Fazolové lusky	30
Hrušky (čerstvé ovoce)	30

POTRAVINA	GLYKEMICKÝ INDEX
Jogurt 0%	27
Jogurt bílý bez cukru	15
Jogurt přírodní	36
Kakao v prášku (bez cukru)	20
Káva z cikorky	40
Kaše pohanková vařená	54
Kaše pšeničná	45
Květák	15
Zelí	15
Klíčky (sója, fazole)	15
Kivi	52
Bramborové knedlíky	52
Zavařenina (bez cukru)	45
Fenykl	15
Okurky nakládačky	15
Kukuřice sladká	53
Kukuřice z konzervy	55
Zelí kysané	15
Laktóza	46
Maca (z celozrnné mouky)	40
Makaróny pšeničné, al dente	40
Mrkev čerstvá	30

POTRAVINA	GLYKEMICKÝ INDEX
Maliny (čerstvé)	25
Marmeláda (neslazená)	30
Mandarinky	30
Mango	50
Mouka sójová	25
Moučka ze svatojánského chleba (karob)	15
Mandle	15
Mléko kokosové	40
Mléko odtučněné	32
Mléko plnotučné 3%	27
Mléko sójové	30
Mléko z mandlí	30
Mléko z prášku	30
Mléko kyselé	32
Hořčice ostrá typu Dijon	35
Meruňky sušené	30
Meruňky čerstvé	15
Semeno lněné, sezamové, makové	35
Nektarinky (čerstvé ovoce)	35
Ořechy	22
Arašídý, solené, pražené	14

POTRAVINA	GLYKEMICKÝ INDEX
Otruby ovesné	55
Kdoule obecná	35
Vločky ovesné	40
Pomeranč	44
Rajčata	15
Rajčata sušená	35
Rybíz červený	25
Protlak jablečný	35
Protlak rajčatový (bez cukru)	35
Pecky dýňové	25
Výhonky bambusové	20
Chléb tmavý	45
Ryby	38
Rýže hnědá (přírodní) vařená	55
Celer bulvový	35
Čočka hnědá	30
Čočka z konzervy	44
Čočka zelená vařená	30
Sója	14
Sója z konzervy	18
Džus ananasový	46

POTRAVINA	GLYKEMICKÝ INDEX
Džus grepový	48
Džus jablečný	40
Džus pomerančový	52
Džus rajčatový bez cukru	38
Džus mrkvový čerstvý	43
Švestky	30
Jahody	40
Hrozny	46
Višně	25
Zrna pšeničná celá	41
Zrna žitná celá	34
Zrna ječná	25
Semena slunečnicová	35



## Střední glykemický index

POTRAVINA	GLYKEMICKÝ INDEX
Ananas	59
Ananas (z konzervy)	65
Banány zralé	60
Tyčinka Mars	65
Bob (vařený)	65
Housky čokoládové	65
Houska tuková	60
Červená řepa vařená	65
Řepa	65
Makarony čínské z rýže	65
Chléb žitný celozrnný	58
Křupky kukuřičné	63
Ovesné sušenky	57
Cukr rafinovaný	68
Čokoláda v prášku	60
Džem	65
Fanta	68
Hrášek zelený z konzervy	61
Sušenky	57
Krupička	58
Kaše z perlového prosa	60

POTRAVINA	GLYKEMICKÝ INDEX
Zavařenina	65
Kukuřice vařená	65
Kuskus vařený	65
Zmrzlina z plnotučného mléka	61
Makarony	65
Majonéza	60
Marmeláda s přídavkem cukru	65
Med	60
Meloun vodní	65
Mléko slazené, kondenzované	61
Müsli (slazené)	65
Kaše ovesná	60
Pizza (těsto)	60
Rozinky	64
Rýže Basmati vařená	60
Rýže dlouhozrnná vařená	56
Sorbet (s přídavkem cukru)	65
Brambory slazené	65
Javorový sirup	65
Zrno kukuřičné	69
Brambory vařené ve slupce	65
Brambory mladé	57

## Vysoký glykemický index

POTRAVINA	GLYKEMICKÝ INDEX
Meloun cukrový	75
Bageta z bílé mouky	70
Preclík	70
Banány zralé	72
Tyčinka čokoládová (s přídavkem cukru)	70
Pusinky	67
Piškoty	54
Kynuté housky	92
Croissant	70
Cukr hnědý	70
Cukr bílý krystalický (sacharóza)	70
Chipsy	90
Chléb – francouzské pečivo	95
Chléb bílý	95
Chléb pšeničný	85
Křupky pšeničné	70
Datle sušené	103
Dýně	75
Glukóza	100
Sušenky	70
Fazolové lusky	71

POTRAVINA	GLYKEMICKÝ INDEX
Hranolky	95
Kedlubna	70
Kaše jáhlová	71
Maca z bílé mouky	70
Maltóza	110
Mrkev dlouho vařená	85
Mouka kukuřičná	70
Mouka bílá pšeničná	85
Mouka bramborová	95
Muffiny	70
Palačinky	85
Nápoje slazené a sycené typu cola	70
Vločky obilné čištěné (s přídavkem cukru)	70
Kobliha	75
Pivo	110
Buchta ovocná	76
Vločky kukuřičné (cornflakes)	84
Vločky ovesné bleskové	85
Vločky rýžové	80
Popcorn	72
Proso	70
Rýže bílá vařená	70

POTRAVINA	GLYKEMICKÝ INDEX
Rýže foukaná	85
Rýže krátkozrnná (lepivá)	85
Řepa	72
Dort	87
Oplatky	76
Brambory vařené	95
Brambory pečené	85
Bramborové pyré	90

Zdroj:  
<http://kalorynka.pl/porady/188/Tabele-indeksow-glikemicznych.aspx>

Tyto hodnoty byly připraveny Katedrou dietetiky SGGW AR.

---

## Pamatujte!

**Vybírejte potraviny s nízkým glykemickým indexem.**

---

## Poznámky





# Pharma Activ

přírodní produkty



## INSU LIVE | sirup

- ✓ 3 aktivní látky: výtažek z listů moruše bílé, skořice, chrom
- ✓ Jedinečná forma doplňku stravy: sirup
- ✓ Vynikající chuť



## INSU LIVE | kapsle

- ✓ 3 aktivní látky: výtažek z listů moruše bílé, skořice, chrom
- ✓ Praktické balení: 45 dní užívání
- ✓ Pohodlné dávkování: pouze 2 kapsle denně

Nezapomínejte, že zdravý způsob života a vyvážená strava zajišťují správnou funkci organismu a zachování dobré kondice.

[www.pharmaactiv.cz](http://www.pharmaactiv.cz)