

MALÁ DIABETICKÁ KUCHAŘKA

Bc. Vladimíra Havlová, MUDr. Simona Kratochvílová, Ph.D.



VYŠEHRAĐ

VAŘÍME S DIETNÍ SESTROU

Malá diabetická kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Bc. Vladimíra Havlová, MUDr. Simona Kratochvílová, Ph.D

Malá diabetická kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**



VAŘÍME S DIETNÍ SESTROU

MALÁ DIABETICKÁ KUCHAŘKA

Bc. Vladimíra Havlová, MUDr. Simona Kratochvílová, Ph.D.

VYŠEHRA D

© Bc. Vladimíra Havlová, MUDr. Simona Kratochvílová, Ph.D., 2019

ISBN tištěné verze 978-80-7601-158-8
ISBN e-knihy 978-80-7601-168-7 (1. zveřejnění, 2019)

OBSAH

Jak to je s diabetem a dietou	13
Strava a glykémie	21
Sacharidy v potravinách	22
Jak vybírat potraviny při redukci hmotnosti	23
Potřebujete poradit?	24
Výběr potravin při diabetu	25
Technologická úprava pokrmů	27
O receptech	28

POLÉVKY

Koprová polévka	33
Fazolová polévka	34
Hovězí polévka s rýží	35
Dýňová polévka	36
Květáková polévka	37
Rybí polévka	38
Pórková polévka	39
Zeleninová polévka	40
Čočková polévka	41
Zelná polévka	42

HOVĚZÍ MASO

Hovězí guláš na paprikách	43
Hovězí na kmíně.	44
Hovězí na houbách	45
Plněné roštěnky	46
Hovězí závitky	47
Hovězí maso s hlávkovým zelím	48
Hovězí maso se zeleninou	49

VEPŘOVÉ MASO

Vepřová panenka s cibulkovou omáčkou	51
Vepřové kotlety v alobalu	52
Vepřová kotleta se zeleninou	53
Vepřové nudličky na pepři	54
Vepřové s jablky	55
Vepřová pečeně s jablky	56
Vepřový plátek s křenem v alobalu	57
Vepřový plátek plněný šunkou a vejcem	58
Vepřové maso s růžičkovou kapustou	59

DRŮBEŽÍ MASO

Kuřecí špalíčky na pomerančích	61
Kuře na houbách	62
Kuře na leču	63
Kuře na česneku	64
Kuře na pórku	65
Kuře s bramborami v alobalu	66
Kuře v alobalu	67
Kuře v zelí	68
Krůtí rolka s kozím sýrem	69
Krůtí maso s rýží	70
Krůtí prsa s fenyklem	71

MLETÉ MASO

Masové kuličky	73
Masové kuličky v kapustě	74
Masové kuličky v leču	75
Karbanátek se sýrem	76
Klopsy s rajčatovou omáčkou	77
Masová haše	78
Zapečené mleté maso v cuketě	79
Plněné papriky mletým masem	80

RYBY

Pečený pstruh.....	81
Pstruh na víně.....	82
Kapr v alobalu.....	83
Kapr v cibuli	84
Moravský kapr	85
Treska zapečená se sýrem	86
Karbanátky z rybích filet.....	87
Losos s pórkem.....	88
Losos s česnekovou omáčkou	89

TĚSTOVINY

Špagety s houbovou omáčkou.....	91
Makaróny se špenátem	92
Těstoviny s máslovou dýní.....	93
Těstoviny se zelím a vepřovými nudličkami	94
Těstovinový salát	95
Zapečené nudle se žampiony	96

RÝŽE A OBILOVINY

Rýže s houbami	97
Rýže s červenými fazolemi.....	98
Rýže kari se zeleninou	99
Rýže s fazolkami a kuřecím masem.....	100
Rýže s kuřecím masem a mandlemi	101
Zapečená rýže.....	102
Jáhly s houbami a rajčaty	103
Pohanka s houbami a sušenými rajčaty.....	104

ZELENINA A LUŠTĚNINY

Kapusta s klobásou.....	105
Čočka v pikantní omáče.....	106
Čočka nakyselo s vejcem.....	107

Brokolice se sýrovou omáčkou	108
Brambory zapečené s uzeným masem	109
Cukety s česnekovou omáčkou	110
Fazole na paprice	111
Květákový nákyp	112
Cizrna na kari s paprikami	113

SALÁTY

Okurkový salát s jogurtem a koprem	115
Okurkový salát s Cottage	116
Kedlubnový salát s mrkví	117
Kysané zelí s křenem	118
Ledový salát s kapiemi	119
Mrkvovo-celerový salát	120
Mrkvový salát s ořechy a modrým sýrem	121
Salát z červené řepy	122
Salát z ředkve s feferonkou	123
Rajčatový salát s tofu	124
Zeleninový salát	125

POMAZÁNKY

Tuňáková pomazánka	127
Celerová pomazánka	128
Avokádová pomazánka	129
Vaječná pomazánka s tvarohem	130
Fazolová pomazánka	131
Tvarohová pikantní pomazánka	132

MOUČNÍKY

Koláč s borůvkami	133
Ořechová bábovka	134
Grapefruit s tvarohem	135
Nepečený dort s jahodami	136

Višňový závin s mákem	137
„Zmrzlina“ jahodová.....	138
Tvarohová zmrzlina	139
 Použitá literatura.....	 141

JAK TO JE S DIABETEM A DIETOU

Cukrovka (odborně diabetes mellitus) je onemocnění charakterizované zvýšenou hladinou cukru (glukózy) v krvi s jeho následným zvýšeným vylučováním močí. Glukóza je jednoduchý cukr a její koncentrace v krvi (glykémie) se u zdravého člověka pohybuje mezi 3,6–5,6 mmol/l. Jedná se o látku, která je zapojená v mnoha metabolických procesech v lidském těle a její zpracování představuje pro tělo nejrychlejší zdroj energie. Některé buňky v těle (například v mozkové tkáni) ani jiné zdroje energie běžně zpracovávat neumí a dostatek glukózy je pro ně životně důležitý. Bez glukózy nemůžeme existovat, ale problém nastává, pokud jí máme v krvi moc. Většina buněk v lidském těle vyžaduje pro zpracování glukózy inzulin. Tento hormon je vyráběný ve slinivce břišní, a pokud v těle chybí nebo špatně funguje, glukóza se nemůže dostávat do buněk a hromadí se v krvi. Při překročení určité hladiny nalačno (7 mmol/l) nebo náhodně kdykoliv během dne (11 mmol/l) již mluvíme o onemocnění cukrovkou. Bez rizika ale nejsou ani hraniční hodnoty (glykémie nalačno 5,6–7 mmol/l nebo náhodně během dne 7,8 – 11 mmol/l), které již po lékařském vyšetření bývají klasifikovány jako prediabetes a také vyžadují další sledování.

V České republice žije v roce 2018 již skoro milión osob se známou diagnózou cukrovky a ještě řada diabetiků, nebo osob s prediabetem o své nemoci zatím ještě neví. Zhruba 7 % pacientů s cukrovkou má diabetes 1. typu, kdy ve slinivce přestávají fungovat buňky produkující inzulin a člověk se stává zcela závislým na jeho podávání ve formě

injekcí. Diabetes 1. typu vzniká často v dětství nebo mládí a dosud nevíme, jak jeho vzniku předejít.

Naprostá většina diabetiků ale trpí cukrovkou 2. typu. Jedná se o civilizační onemocnění, jehož vznik je spojen se špatným životním stylem – nezdravým stravováním, sedavým způsobem života a nadměrným stresem. Změna životního stylu patří k základním léčebným opatřením a v časných případech může vést až k úplnému vyléčení. Přesto je meziroční nárůst počtu pacientů obrovský – za posledních pětadvacet let se počet diabetiků 2. typu v České republice zdvojnásobil. Jedná se o typické onemocnění spojené se stářím, kdy mezi seniory postihuje až třetinu populace. Dnes je ale cukrovka 2. typu bohužel již běžně diagnostikována i ve středním věku a nikoliv výjimečně i u obézních adolescentů. Podstata onemocnění je úplně jiná než u cukrovky 1. typu. V prvních fázích onemocnění mají pacienti s diabetem 2. typu inzulínu dostatek a problémem je, že buňky na něj špatně reagují, jsou takzvaně rezistentní k jeho účinku. Lidské tělo se snaží nedostatečný účinek inzulínu vyřešit a u většiny pacientů se mu to po mnoho let daří dosáhnout tím, že ve slinivce zvýší tvorbu inzulínu. Po určité době ale již ani zvýšená produkce nestačí, glukóza se nedostává do buněk tak, jak by měla, začne se hromadit v krvi a následně diagnostikujeme cukrovku.

Inzulínová rezistence, která stojí na počátku onemocnění, se většinou rozvíjí na základě genetického podkladu, ale jak již bylo výše řečeno, je prohlubována nezdravým životním stylem a klinicky se začne projevovat většinou ve chvíli, kdy se u pacienta objeví nadváha nebo přímo obezita. Látky, které jsou zmnoženými tukovými buňkami produkovány, narušují v těle řadu metabolických pochodů a mezi jinými i správnou funkci inzulínu. Tukové buňky se při obezitě ukládají i do orgánů, kam nepatří, a přímo tak poškozují jejich správné fungování. Z metabolického pohledu je nejrizikovější ukládání tukové tkáně v oblasti břicha.

Abychom alespoň částečně pochopili, proč zrovna dnešní doba přináší tak vysoký výskyt inzulinové rezistence, je třeba si uvědomit, že jsme potomky lidí, kteří v průběhu svého života běžně zažívali období hladu a museli tomu přizpůsobit svůj metabolismus. Kdo si