

**Základní živiny,
z kterých se skládá naše potrava**

Základní živiny

- **Neenergetické (nekalorické):**
 - voda
 - soli
 - vitamíny
 - vláknina
- **Energetické (kalorické):**
 - tuky
 - bílkoviny
 - *sacharidy – zvyšují glykémii*

Nekalorické živiny

- **Voda**

- základní rozpouštědlo



- **Soli**

- minerální látky – nejvíce **NaCl**



- **Vitamíny**

- tělo si je nedovede vytvořit

- nebyl prokázán příznivý vliv zvýšených dávek



Nekalorické živiny

- **Vláknina**
 - rostlinné zbytky, které neumíme ve střevě rozštěpit
 - zpomaluje vstřebávání ostatních živin
 - vytváří pocit sytosti
 - ovoce, zelenina, celozrnné pečivo



Tuky



- 30% energetického příjmu
- 1g tuku = 9kcal = 38kJ (nejkaloričtější)
- upřednostňujeme nenasycené (rostlinné oleje)
- omezení potravin s vysokým obsahem živočišných tuků
- *nepůsobí na glykémii*



Bílkoviny

- 10-20% celkového energetického příjmu
- 1g bílkovin = 4kcal = 17kJ
- stavební kameny pro vytváření vlastních bílkovin pro výstavbu těla
- *nepůsobí na glykémii*



Sacharidy

= cukry, glycidy, uhlovodany, uhlohydráty, carbohydráty

- *přímo ovlivňují glykémii*
- 50-60% energetického příjmu
- 1g sacharidů = 4kcal = 17kJ
- rychlý zdroj energie



Sacharidy

- **jednoduché** – mají nasládlou chuť
 - rychle zvyšují glykémii
 - glukóza, fruktóza, sacharóza, laktóza, maltóza
- **složené** – nemají sladkou chuť
 - glykémii zvyšují pomalu
 - škrob



Jednoduché sacharidy

Glukóza (hroznový cukr)



vstřebává se rychle
– rychlý vzestup glykémie

Fruktóza (ovocný cukr)



Sacharóza (řepný cukr) = fruktóza + glukóza



Jednoduché sacharidy

- **Laktóza** (mléčný cukr) = glukóza + galaktóza
 - je v mléce a kysaných mléčných výrobcích (kefír, jogurt)
 - není v tvarohu a sýrech, protože odtéká se syrovátkou
 - glykémie stoupá pomalu, protože mléko obsahuje tuky i bílkoviny



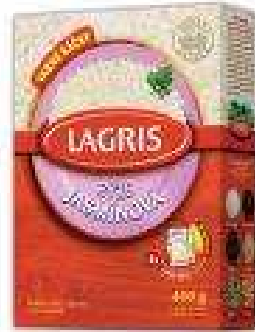
- **Maltóza** (sladový cukr) = glukóza + glukóza (+glukóza)

- je v pivu
- vzniká ze sladu štěpením škrobu z ječmene



Složené sacharidy - škrob

glykémii nezvyšuje příliš prudce a účinek na glykémii je dlouhodobý



Rozdělení potravin podle druhu sacharidů

Mlýnské a pekárenské výrobky

Mléčné výrobky

Ovoce a některá zelenina (luštěniny)

Cukrářské výrobky

Zastoupení základních živin v diabetické dietě

- **sacharidy 50-60 %** (celkového kalorického příjmu)
- **tuky 30 %** - nenasycené MK
- **bílkoviny 15%** (0,8-1g /kg)
- **vláknina 20 - 30 g** denně

- Nyní se zamyslete:
z kterých potravin je složen Váš jídelníček,
které potraviny máte nejraději
a které naopak vůbec nejíte
- Napište si svůj denní jídelníček (můžete k tomu
použít formulář, který najdete na této stránce – formulář –
jídelníček – inzulinoterapie)
- Prodiskutujte ho se svým lékařem