

## Zásady stravování při cukrovce:

- sladit spíše nekalorickými sladidly
- pečivo, brambory, knedlíky, těstoviny – rozdělit do několika dávek za den
- na svačinu ovoce, mléko, jogurty. Spíše méně pak banány, hrušky, švestky, hroznové víno
- dostatečné množství ovoce a zeleniny, ideálně 5 porcí ovoce a/nebo zeleniny denně
- nepít alkohol
- číst údaje na prodávaných potravinách – vybírat si ty s označením nízkoenergetické (light). nespoléhat na označení „dia“.
- pravidelná fyzická aktivita (procházky, plavání, cvičení)
- dodržovat odstupy mezi jídly: 4-6 hodin mezi hlavními jídly, svačinu 2-3 hodiny po hlavním jídle

### **Vhodné potraviny:**

- Ovoce: pomeranče, mandarinky, grapefruity, kiwi, meruňky, broskve, jahody (méně ks), melouny (do ¼ kg)
- Zelenina: ředkvičky, rajčata, okurky, papriky, čínský salát, hlávkový salát, zelí
- Luštěniny: čočka, fazole, hrách
- Pečivo a přílohy: celozrnný chléb a pečivo, bezvaječné těstoviny, celozrnné těstoviny, rýže celozrnná
- Maso: telecí, králíčí, kuřecí, vepřová kýta, zadní hovězí maso, ryby (pstruh, okoun, treska, štika)
- Mléčné výrobky: nízkotučné mléko, tvaroh, jogurt, sýry s obsahem tuku do 30% sušiny

(c)

Ordinace všeobecného praktického lékařství s. r. o.

Tepelská 867/3a

353 01 Mariánské Lázně

tel.: 774363844, 354622202

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