

# Pitný režim diabetikov

*Diabetici by mali poznať zloženie toho, čo pijú, vyznať sa v etiketách, dokonca ich pozorne aj čítať. Ak je na obale s nápojom napísané, že neobsahuje cukor, znamená to, že nápoj nie je umelo dodatočne dosládzaný. Môže však obsahovať cukor, ktorý sa prirodzene vyskytuje v ovocí, z ktorého je pripravený a môže tak ovplyvňovať glykémiu. Pokiaľ nápoj obsahuje umelé sladidlá, konzument – diabetik by mal vedieť ktoré sú to a či sú započítateľné alebo nezapočítateľné do celkového množstva prijatej energie...*

## Stolové a minerálne vody

Sú najvhodnejšie v zabezpečovaní príjmu tekutín. Pre diabetikov sú vhodné všetky stolové a minerálne vody, hlavne tiché alebo jemne perlivé. Lepšie sú s vyšším obsahom horčíka (na etiketách označený ako Mg<sup>2+</sup>). Pre tých, ktorí sa liečia na vysoký krvný tlak treba vyberať minerálky s nízkym obsahom sodíka (na etiketách označený ako Na<sup>+</sup>), lebo sodík prispieva k zvýšeniu krvného tlaku.



## Džúsy a ovocné šťavy

Džúsy a ovocné šťavy sú pre diabetikov nevhodné, lebo obsahujú pridaný cukor. Ovocné šťavy bez prídania cukru obsahujú prirodzený cukor z ovocia, a tak isto zvyšujú hladinu cukru. Zvyčajne sa používajú na zvládnutie hypoglykémie. Ak ich niekto konzumuje, určite si ich musí započítať do celkového množstva sacharidových jednotiek.



## Káva

Káva je nápoj rozšírený po celom svete. Veľa pozornosti sa venovalo jej vplyvu na ľudské zdravie. V súčasnosti sa odporúčajú kávy prekvapkávané a nie zalievané, teda také, kedy je styk vody s kávou obmedzený na minimum. Vplyv na srdcovo-cievny systém (s výnimkou citlivých ľudí na kofeín) sa nepotvrdil. U „kávičkárov“ (ale maximálne do 5 káv denne a nie zalievaných!) sa pozoroval dokonca nižší výskyt cukrovky v porovnaní s „nekávičkármi“. Zásluha na priaznivom účinku sa pripisuje obsahu antioxidantov (ich prítomnosť sa zvýši napríklad prídanim škoric do kávy), ale dôležitá je aj pohoda pri jej konzumácii. Káva vypitá v strese nemá také pozitívne účinky.



## Čaj

Čaj je spolu s minerálnymi a stolovými vodami najvhodnejším nápojom. Používa sa teplý, aj vychladený. Obzvlášť vhodný je zelený čaj pre obsah antioxidantov a potom rôzne bylinkové čaje. Navyše, čajoviny patria medzi fytoterapiu, ktorá bola jednou liečbou cukrovky na dlhé obdobie takmer 3 500 rokov. Veľkému počtu (200 – 400) rastlín z celého sveta sa pripisuje hypoglykemizujúci účinok, teda schopnosť znížiť hladinu cukru viac alebo menej. Ich použitie sa riadi hlavne empirickými skúsenosťami a tradíciou. Klinické štúdie však k týmto rastlinám vo veľkej väčšine chýbajú. Účinok rastlín na hladinu cukru nie je porovnateľný s liekmi alebo inzulínom a určite sa nemôžu navzájom zamieňať. Výrobky označované ako ľadový čaj sú sladené cukrom, preto nie sú pre diabetikov vhodné.



## Alkohol

Ak sa alkohol pije striedmo, má svoje miesto v správnej výžive. Nadmerná konzumácia alkoholu môže spôsobovať vážne ochorenia. Pri konzumácii treba si pamätať, že alkohol je nabitý energiou v podobe kalórií alebo joulov – 1 g alkoholu má porovnateľnú energetickú hodnotu s 1 g tuku. Denne sa má konzumovať najviac 30g etanolu, čo predstavuje asi pohárik vína alebo štamperlík liehoviny (ale aj 0,5 l piva). U žien sa alkohol vstrebáva pomalšie, preto by ho mali konzumovať v menšom množstve.



Dôvody, pre ktoré by sa mal diabetik vyhýbať alkoholu

1. pre jeho energetickú hodnotu a s tým súvisiace riziko nadváhy
2. obsahuje sacharidy – hlavne pivo a sladké vína – a spôsobuje tak zvýšenie hladiny cukru
3. ovplyvňuje hladinu tukov – nepriaznivo zvyšuje hlavne triglyceridy (aj keď je pravdou, že v primeranom množstve pozitívne ovplyvňuje tzv. „dobrý“, teda HDL cholesterol)
4. alkohol zabraňuje tvorbe glukózy v pečeni, a preto jeho konzumácia môže vyvolať hypoglykémiiu, hlavne u diabetikov liečených inzulínom alebo užívajúcich tablety



## Sirupy a sladené nápoje

Sirupy a sladené nápoje sú nevhodné pre obsah cukru. Niektoré sú ale sladené umelými sladidlami, preto neovplyvňujú hladinu glykémie. Treba však pozorne čítať etikety. Podľa druhu umelého sladidla môžu obsahovať aj energiu, ktorú treba započítať do celkovej energetickej hodnoty.

MUDr. Adriana Ilavská

$\pi$  AQUA  
www.piaqua.sk



## $\pi$ - Voda

- \* je harmonizovaná a bioenergeticky bohatá voda obsahujúca maximálne množstvo vitalnej energie
- \* jej fyzikálna štruktúra je veľmi podobná ľudským a živočíšnym telesným tekutinám, vode v rastlinách, v ovoci a zelenine, vďaka čomu výborne vyživuje bunky a tkanivá
- \* má antioxidantné, baktericídne a stimulačné vlastnosti
- \* harmonizuje organizmus, posilňuje imunitu, zlepšuje fyzickú kondíciu
- \* je vhodná na trvalý pitný režim, prípravu nápojov a jedál

Spoločnosť **PI AQUA TARAMA s.r.o.** je výhradným dovozcom  $\pi$  - technológie na výrobu  $\pi$  - vody a vysokoenergetického koncentráta V.O.W. (VITAL ORGANIC WATER)