

**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

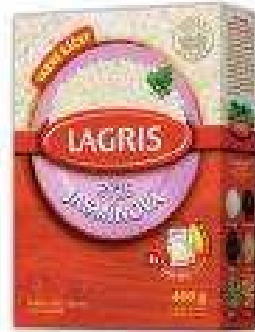


- **Maltóza** (sladový cukr) = glukóza + glukóza (+glukóza)
  - je v pivu
  - vzniká ze sladu štěpením škrobu z ječmene



# 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