



Sacharidové jednotky do vrecka



ACCU-CHEK®



Počítame sacharidové jednotky v jedle

Čo je 1 SJ?

Je to také množstvo potravy, ktoré zodpovedá 10 g sacharidov a zvýši glykémiu cca o 2 mmol/l.

Keď sa pred jedlom aplikuje dávka rýchlo pôsobiaceho inzulínu, snažíme sa ju pokryť potravinami v primeranom množstve na dávku inzulínu, lebo len tak sa glukóza vytvorená pri trávení sacharidových potravín môže prepraviť vďaka inzulínu do buniek, kde tvorí zdroj energie a zbytočne sa nehromadí v krvi.

Ak prijme diabetik viac SJ v jedle, glykémia bude stúpať, a naopak, keď sa prijme menej SJ v jedle na dávku inzulínu, glykémia bude klesať.

Prečo počítame SJ v jedle?

- aby sa dosiahla dobrá diabetická kompenzácia bez hypoglykémie (nízkej hladiny krvného cukru) a hyperglykémie (vysokiej hladiny krvného cukru).

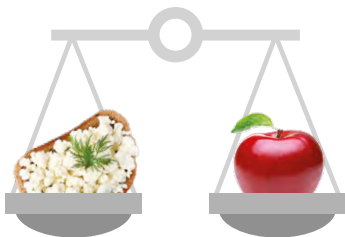
Potraviny ktoré sa nepočítajú do počtu SJ v jedle:

- **Nepočíta sa** mäso, mäsové výrobky (saláma, šunka, ...), syry, tvaroh alebo bryndza, vajce – konzumujú sa v primeranom množstve v porcii 50 - 100 g.
- **Nepočítajú sa** tuky (olej, maslo, rastlinné tuky).

- **Nepočíta sa** listová zelenina v množstve do 200 g v porcii.
- Zo zeleniny zvýši glykémiiu len **mrkva, cvikla, kukurica a hrášok**.
- **Zo živočíšnych potravín glykémiiu zvyšujú** - len mlieko a tekuté mliečne výrobky. Množstvo upresňuje tabuľka o SJ.
- Niektoré sacharidové potraviny zvýšia glykémiiu **rýchlo, iné výrazne ale pomalšie, ďalšie zanedbateľne a niektoré vôbec**. Určuje to glykemický index potravín (**GI**).

Čo je GI (glykemický index) potraviny?

- Je to orientačný údaj, ktorý zatrieduje potraviny podľa rýchlosti, ako sa glukóza z jedla dostáva do krvi a zvyšuje glykémiiu.
- **Glukóza - je rýchla sacharidová potravina** (používa sa na preliečenie hypoglykémie). Glykémia rýchlo stúpne, ale aj rýchlo klesá. Preto je vhodné zjesť pri nízkej hladine krvného cukru a po požití jednoduchých cukrov ešte 1 - 2 SJ s nižším GI (napr. chlieb).



Rozdelenie sacharidových potravín podľa GI

GI 100	Glukóza a glukózové cukríky
Vysoký GI	Biele pečivo, biely chlieb, pečené zemiaky, zemiakové hranolčeky
Stredný GI	Varené zemiaky, kukurica, celozrnný chlieb, celozrnné pečivo, ryža. Z ovocia ananás, hrozno, figy, banán, melón
Nízky GI	Celozrnné cestoviny, naturálna ryža, špagety, makaróny, mlieko, jogurt, orechy. Z ovocia grapefruit, čerešne, slivky, marhule, hrušky, broskyne, jablká, jahody pomaranč, kivi, ... strukoviny, mrkva, orechy.
Veľmi nízky	Zelenina

Čo ovplyvňuje GI?

- Technologická úprava pokrmu (rozvarenie, spôsob varenia, rozmixovanie) – GI sa zvyšuje.
- Tvrdosť potraviny, stupeň zrelosti ovocia, kyslé prostredie (citrón, ocot, ...), vláknina v potravine, bielkoviny a tuky konzumované s potravinou s vyšším GI, veľkosť porcie, rýchlosť jedla.

Potraviny s vysokým GI – na preliečenie hypoglykémie

1 SJ v množstve	odhad množstva	
Cukor hroznový – glukopur (GI 100)	1 PL	10 g
Cukor hroznový – PEZ – cukríky	cca 4 ks	10 g
Džús sladený cukrom (na 100 ml/170 kJ)	½ pohára	100 ml
Coca Cola	½ pohára	103 ml

Ďalšie sladidlá

1 SJ v množstve	odhad množstva	
Med (GI 85)	1 PL	13 g
Cukor – sacharóza (GI 70)	1 PL	10 g
Sirup agáve (GI 27)	1 PL	11 g
Xylitol – brezový cukor (GI 7)	1 PL	16 g
Stévia (GI 0)		



1 SJ v živočíšnych potravinách

1 SJ v množstve	odhad množstva	
Mlieko	1 pohár	200-205 ml
Mlieko acidofilné	1 šálka	233-250 ml
Kokosové mlieko	1 pohár	180-185 ml
Srvátka	1 pohár	214-215 ml
Cmar	1 pohár	218-220 ml
Jogurt biely	miska	179-200 ml
Jogurt ovocný	miska	100-120 ml
Jogurt gréckeho typu	čítať etiketu	154 g
Keфир	1 pohár	250-300 ml

1 SJ – Múčne a pekárenské výrobky

Chlieb biely, konzumný	½ tenkého krajca	cca 20 g
Bageta	1/3 z malej	cca 17 g
Rožok biely, žemľa svetlá	cca 1/3 kusa	cca 17-18 g
Sendvič	plátok	cca 17 g
Žemľa celozrnná	cca 1/2 kusa	cca 25 g
Rožok celozrnný	menšia 1/2 kusa	cca 17-18 g
Knäckebröt	1 plátok	cca 13-15 g
Vianočka	polovica krajca	cca 17 g

Chipsy	čítať etiketu	cca 21 g
Múka hladká, polohrubá, celozrnná, špaldová, ...	1 PL	cca 13-14-15 g
Škrob zemiakový, kukuričný (maizena)	1 PL	cca 11-12 g
Krupica kukuričná, pohánková	1 PL	cca 13-14 g
Krúpy	1 PL	cca 13 g
Vločky ovsené	2 PL	cca 15 g
Strúhanka	2 PL	cca 13 g
Ryža, celozrnná naturálna - varená	2 PL	cca 43-45 g
Varená biela ryža a cestoviny varené	2 PL	cca 39-45 g
Suchár	1 kus	cca 14 g
Knedľa kysnutá (varená vo vode) a varená na pare	½ krajca	cca 25 g - 21 g

Zemiaky a započítateľná zelenina

1 SJ v množstve	odhad množstva	
Zemiaky varené bez šupky	1 malý zemiak	cca 64 g
Strukovina suchá	1 PL	cca 16-17 g
Strukovina varená	3 PL	cca 50-58 g
Cícer varený	3 PL	cca 44 g
Kukurica cukrová	½ kláska - zrna 4 PL	cca 53 g

Mrkva surová	2 malé	cca 136 g
Hrášok mrazený	5 PL	cca 66 g
Hrášok čerstvý vylúpaný	vážiť	cca 78 g
Červená repa - cvikla	porcia	cca 114 g
Topinambur (< GI)	vážiť	cca 133 g
Batáty (surové) (GI 50)	vážiť	cca 50 g

1 SJ v ovocí - váha množstva bez šupky a kôstky

1 SJ v množstve	odhad množstva	
Ananás	koliesko	cca 90 g
Banán	½ malého	cca 50 g
Broskyne	1 kus	cca 95 g
Brusnice	1 kompótvá miska	cca 105 g
Čerešne, višne, mirabelky	1 kompótvá miska	cca 74 g
Černice	1 kompótvá miska	cca 105 g
Čučoriedky	1 kompótvá miska	cca 121 g
Egreš	1 kompótvá miska	cca 133 g

Pomaranč	1 stredne veľký	cca 111 g
Grapefruit	½ kusa	cca 118 g
Hrozno	malý stravec	cca 66 g
Hruška	1 malá	cca 95 g
Jablko	1 malé	cca 70-95 g
Kivi	1 väčšia	cca 80 g
Maliny	7 lyžíc (1 miska)	cca 118 g
Mandarínky	2 malé	cca 118 g
Jahody záhradné	10 kusov	cca 138 g
Marhule	1-2 kusy	cca 103 g
Nektárinka	1 väčšia	cca 125 g
Ríbezle	1 kompótvá miska	cca 87-121 g
Slivky	3 kusy	cca 74-78 g
Višne	1 kompótvá miska	cca 82 g
Melón vodový	2 krajce	cca 140 g
Ovocie sušené priemer	1 lyžica	12-15 g



Ako čítame údaje na etike?e?

Obsah gramov sacharidov je na etike?te uvedený v 100 g výrobku. Gramy sacharidov podelíme číslom 10 (1 SJ zodpovedá 10 g sacharidov). Vypočítali sme počet SJ v 100 g výrobku.

PRÍKLAD: v 100 g je 60 g sacharidov t. j. 6 SJ. Hmotnosť výrobku je napr. 50 g.

Potom **výrobok zodpovedá 3 SJ** (6 SJ x 50 g : 100 g).

Keď je uvedené pri sacharidoch: **a z toho cukry**, to je informácia o množstve jednoduchých cukroch, t.j. časť z sacharidov, ktorá zvýši glykémiu rýchlejšie.

Koľko SJ na deň pre diabetika?

Napr. diabetik, ktorý má nadváhu: (TH 90 kg pri TV 170 cm, BMI 31,14) má určených 18 SJ na deň.

VÝPOČET: TV 170 cm -100 x 20 kcal = 70 x 20 kcal = 1400 kcal na výpočet SJ na deň. 50 % energie hradia čisté sacharidy bez vlákniny. 50 % z 1400 kcal = 700 kcal. 1 g sacharidov vydá 4 kcal, čiže 700 kcal : 4 kcal = 175 g sacharidov. 1 SJ zodpovedá 10 g sacharidov, potom 175 g sacharidov : 10 = 17,5 SJ = cca **17-18 SJ** na deň.

Výpočet je len orientačný.

Roche



Spoločnosť Roche Diabetes Care sa snaží a bude sa naďalej usilovať o to, aby v jej publikáciách boli obsiahnuté vždy presné a aktuálne informácie. Roche Diabetes Care ani žiadna iná strana, ktorá by sa podieľala na vytváraní, produkcii alebo poskytovaní či zverejňovaní týchto informácií, žiadnym spôsobom nezodpovedá za akékoľvek priame, náhodné, následné a/alebo nepriame škody vzniknuté z použitia tu obsiahnutých informácií alebo akékoľvek chyby či nedostatky v ich obsahu. Informácie obsiahnuté a odkazované v publikácii slúžia iba na informačné účely, sú určené na podporu, nie na nahradenie vzťahu medzi pacientom a zdravotníkom a nemôžu byť chápané ako poskytovanie lekárskeho poradenstva ani sa na ne nemožno spoliehať ako na základ akéhokoľvek rozhodnutia či konania.

Literatúra:

M. Štefáková: Varíme diabetikom.
Vydavateľstvo: Kontakt, 2017.

www.accu-chek.sk

Roche Slovensko, s.r.o.
Diabetes Care, Pribinova 19
811 09 Bratislava

ACCU-CHEK®