Cukrovka 2. typu: jak jíst

Žádná potravina není úplně zakázaná. Rozhoduje množství, pravidelnost a skladba talíře.

Talíř

- **Polovina:** zelenina. **Čtvrtina:** bílkovina (maso, ryba, vejce, luštěniny, tvaroh). **Čtvrtina:** příloha, nejlépe celozrnná.
- Jezte pravidelně, porce přílohy a pečiva držte podobně velké.

Sacharidy

- Nejrychleji zvedají cukr v krvi **slazené nápoje a džusy**. Ty vynechte jako první.
- Omezte sladkosti, bílé pečivo a velké porce příloh.
- Ovoce jezte celé, 1 až 2 porce denně, ne ve formě šťáv.
- Výrobky označené „dia“ nepotřebujete.

Tuky a alkohol

- Vhodné jsou rostlinné oleje, ořechy a ryby. Omezte uzeniny a tučné výrobky.
- Alkohol nejlépe žádný, nanejvýš v malém množství a vždy s jídlem. Při léčbě inzulinem nebo deriváty sulfonylurey může způsobit hypoglykemii i několik hodin po vypití, hlavně v noci.

Hmotnost a pohyb

- Při nadváze zlepší cukrovku už zhubnutí o 5 až 10 % hmotnosti.
- Pohyb aspoň 150 minut týdně (svižná chůze, kolo, plavání), rozložený do nejméně 3 dnů, a dvakrát týdně posilování.

Hypoglykemie (nízký cukr)

Týká se hlavně léčených inzulinem nebo deriváty sulfonylurey (např. gliklazid, glimepirid). Příznaky: pocení, třes, hlad, bušení srdce, zmatenost; glykemie pod 3,9 mmol/l.

Ihned 15 až 20 g rychlého cukru: hroznový cukr (asi 7 malých pastilek nebo 3 velké tablety, řiďte se gramy na obalu) nebo sklenice (150 až 200 ml) džusu či slazeného nápoje. Za 15 minut si glykemii přeměřte, případně dávku zopakujte. Potom snězte pečivo nebo běžné jídlo.

Při bezvědomí volejte 155 a nepodávejte nic ústy.

Odborné zdroje

Česká diabetologická společnost ČLS JEP: Výživová doporučení pro osoby s diabetem (2025).

Česká diabetologická společnost ČLS JEP: Doporučený postup péče o diabetes mellitus 2. typu (2020).

Česká diabetologická společnost ČLS JEP: Doporučení pro fyzickou aktivitu u diabetes mellitus (2022).

American Diabetes Association: Standards of Care in Diabetes—2026 (Diabetes Care 2026; 49, Suppl. 1).