

ZÁSADY POČÍTÁNÍ SACHARIDŮ

- **Opatřete si kuchyňskou váhu k vážení vašich jídel** a nechte ji vždy při ruce na kuchyňské lince.
- **Stáhněte si do mobilního telefonu aplikaci k určení množství sacharidů** (i dalších živin) v jídle (např. kaloricketabulky.cz, nutridatabaze.cz, ferpotravina.cz)
- **Neodhadujte sacharidy v jídle, ale převažte a přepočítejte, pokud možno, všechna jídla** (nebo alespoň ta nejoblíbenější, které konzumujete nejčastěji).

POSTUP

1. Určete, které JÍDLO obsahuje sacharidy a nezapomínejte při tom na NÁPOJE

- př.: toustový chleba, džus

2. Určete VELIKOST PORCE jídla obsahující sacharidy

- př.: 1 plátek toustového chleba – váží 25 g
1 sklenice – objem 200 ml

3. Určete MNOŽSTVÍ SACHARIDŮ v konzumovaném jídle

- př.: etiketa – 100 g toustového chleba obsahuje 49 g sacharidů
etiketa – 100 ml pomerančového džusu obsahuje 9 g sacharidů

4. Přepočítejte sacharidy na množství, které chcete sníst (na porci)

- př.: 25 g toustového chleba obsahuje 12 g sacharidů ($49 \text{ g} \times 25 \text{ g} / 100 = 12 \text{ g}$)
200 ml pomerančového džusu obsahuje 18 g sacharidů ($9 \text{ g} \times 2 = 18 \text{ g}$)

5. Podle tohoto množství sacharidů vypočítejte optimální DÁVKU INZULÍNU před jídlem nebo toto množství zadejte do BOLUSOVÉHO KALKULÁTORU nebo inzulinové pumpy

PRAKTICKÉ RADY A TYPY

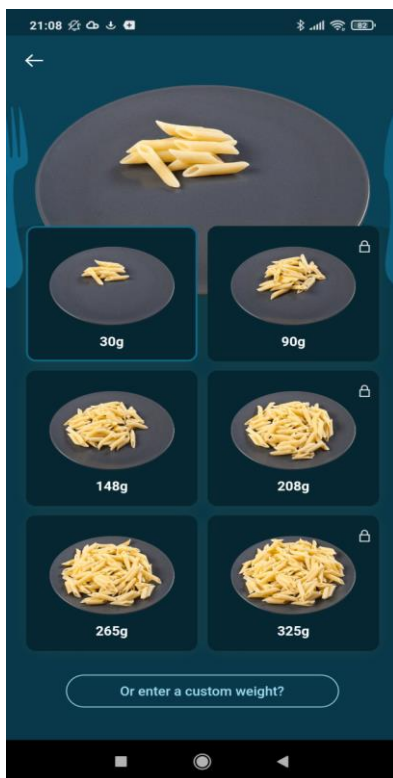
1. Kromě běžné kuchyňské váhy je možné využít také digitální **váhu lžicovou, přepočítání porce sacharidů v jedné lžici, naběrače, krabičce apod.** Poznamenejte si toto množství např. na obal potraviny.



2. **Porce příloh v restauracích či jiných stravovacích zařízeních jsou standardizované, obvykle na 100 – 200 g, a jsou uvedeny v jídelním lístku. Nebojte se však zeptat obsluhy.**
3. **Mimo domov se snažte o co nejpřesnější odhad, např. pomocí vlastního měření.**



4. **Popř. využijte aplikaci Carbs&Calls**



5. **Dávejte si pozor na přepočítávání sacharidů v suchém a vařeném stavu (etiketa uvádí množství sacharidů v SUCHÉM STAVU), množství sacharidů se po uvaření (např.**

rýže, těstovin, luštěnin apod.) mění.

6. **Čtěte pečlivě celé složení potravin.** Obsah jednoduchých cukrů (z celkového množství sacharidů v potravine), tuků, bílkovin a vlákniny, vám může pomoci odhadnout, jak rychle a jak dlouho bude vaše glykémie pravděpodobně stoupat.

Více se dozvíte na Skupinové edukaci: *Počítání sacharidů pro flexibilní dávkování inzulínu.*

Jste srdečně zváni!

Diabetologické centrum Interní kliniky FNKV v Praze
Jana Urbanová