

# Obsah

## *Teoretická část*

<b>Strava člověka s diabetem 1. typu</b> . . . . .	11
Zaostříme na sacharidy . . . . .	12
Počítání dávky sacharidů v potravinách – základní škola diabetu . . .	13
Glykemický index – vyšší škola diabetu . . . . .	14
Sacharidová hustota . . . . .	15
Glykemická nálož. . . . .	19
Přínos diet s nízkým glykemickým indexem . . . . .	19
Co obsahuje naše strava . . . . .	19
Co je to racionální dieta?. . . . .	20
<b>Zásady praktického odhadu a počítání sacharidů.</b> . . . . .	21
Úvod . . . . .	21
Metodika odhadování sacharidů . . . . .	22
Konkrétní postup. . . . .	23
<i>Znalost sacharidů.</i> . . . . .	23
<i>Odhad porce.</i> . . . . .	26
<i>Správný výpočet</i> . . . . .	28
Specifické situace a stručné poznámky . . . . .	30
Praktické rady závěrem . . . . .	32
Skryté sacharidy v potravinách . . . . .	33
Kde můžeme skryté sacharidy očekávat? . . . . .	33
Závěrem . . . . .	38

## Praktická část

■ Zelenina a luštěniny . . . . .	41
■ Ovoce . . . . .	47
■ Pečivo . . . . .	55
■ Mléčné výrobky . . . . .	61
■ Polévky . . . . .	65
■ Přílohy . . . . .	69
Těstoviny . . . . .	69
Rýže . . . . .	71
Brambory . . . . .	72
Knedlíky . . . . .	73
■ Ořechy a semínka . . . . .	81
■ Sladká jídla . . . . .	87
■ Alkohol . . . . .	93
Zásady bezpečné konzumace alkoholu . . . . .	94
■ Hotová jídla . . . . .	97
■ Různé . . . . .	105