

## Několik rad pro redukci hmotnosti

- ▶ nestravujte se ve stáncích s tzv. rychlým občerstvením, nejezte „z papíru“
- ▶ pravidelně kontrolujte svoji hmotnost, važte se alespoň 1 x týdně
- ▶ kontrolujte po jídle (za 1 – 2 hod.) cukr v moči testovacími proužky na moč nebo glykémii glukometrem
- ▶ nakupujte najedení a noste seznam potravin, které chcete koupit
- ▶ chodte nakupovat ob den a nekupujte potraviny s krátkou záruční lhůtou
- ▶ kupujte potraviny nízkoenergetické (light), nízkotučné
- ▶ prostudujte obsah tuků a kalorií na obalech potravin (noste do obchodu brýle)
- ▶ omezte tuk na vaření (používejte teflon, titan, gril, varné sklo, alobal, mikrovlnnou troubu)
- ▶ omezte mouku na zahuštění na minimum, smetanu nahradte mlékem nebo jogurtem
- ▶ jezte pomalu (minimálně 20 minut)
- ▶ používejte malé talířky
- ▶ nepoužívejte na stůl společnou mísu
- ▶ během jídla se nedívejte na televizi a nečtěte
- ▶ jezte pravidelně ve stejnou dobu na stejném místě
- ▶ vždy k jídlu mějte zeleninu, nejméně 0,5 kg/den
- ▶ zvyšujte postupně fyzickou aktivitu (chůze, plavání, jízda na kole apod.)



***Uvědomte si, že i když jste diabetici, musíte při redukční dietě hlídat v potravě hlavně tuky, které jsou energeticky nejbohatší.***

### ***Jak často má diabetik jíst?***

Doporučujeme jíst pravidelně při redukci minimálně 3 jídla denně. Při léčbě insulinem 6 krát denně. Optimální by mělo být při léčbě diabetu dietou nebo prášky jíst po 4–6 hodinách.

### ***Co obsahují potraviny?***

Potraviny obsahují živiny – cukry, tuky, bílkoviny a také vitamíny, nerostné látky a vodu. Měli bychom se stravovat tak, abychom konzumovali všechny tyto látky v rovnováze a neohrožovali své zdraví.

### ***Jak je to s cukry?***

**Sacharidy neboli cukry** (glycidy, uhlovodany, uhlohydráty, karbohydráty) jsou nejrozšířenější složkou potravy. Energetický obsah je **4 kcal (17 kJ) v 1 g**. Ovlivňují hladinu glykémie a rozdělují se na cukry jednoduché a složené.

**Jednoduché cukry** se z diety se vylučují nebo omezují podle typu diabetu.

**Glukóza** – hroznový cukr se používá při hypoglykémii (Glukopur, Lipo, Besip, hroznový cukr, glukózový gel). Cukr ovocný – **fruktóza**, je obsažený hlavně v ovoci, ovocných šťávách a medu. Dále sem patří **laktóza** – cukr mléčný, který je obsažený v mléce a v mléčných výrobcích. Nejznámější je cukr řepný – **sacharóza**, užívaný ke slazení nápojů a pokrmů.

### ***Jaké potraviny obsahují jednoduché cukry?***

Cukr, med, džem, sirup, čokoláda, bonbony, sušenky, dorty a jiné cukrářské výrobky, sladké pečivo, koláče, buchty, vánočka, piškoty, coca cola, ovocné mošty, mléko polotučné i plnotučné, jogurt bílý i ovocný, acidofilní mléko, smetana apod. Ovoce obsahuje jednoduchý cukr fruktózu a obsahuje také vlákninu. Glykémie po ovoci nestoupá příliš rychle. Některé ovoce je však nutné konzumovat opatrně, protože může mít nepříznivý vliv na glykémii. Patří sem banány, hroznové víno, hrušky, švestky a blumy.

**Složené cukry** – zvedají hladinu glykémie pomalu, protože se déle tráví. Pro diabetika jsou tedy vhodnější než cukry rychlé. Nejčastějším pomalým cukrem je škrob, který se vyskytuje především v potravinách rostlinného původu. Je obsažen v obilovinách, luštěninách, bramborách a dalších rostlinách.

### ***Které potraviny obsahují škrob?***

Pečivo, chléb tmavý i světlý, dalačnický, rýže, těstoviny, knedlíky, ovesné vločky, kroupy, krupice, mouka a ostatní mlýnské a pekárenské výrobky, brambory a výrobky z nich jako jsou bramborové knedlíky, bramborová kaše apod.

### ***Kterým potravinám byste měli dávat přednost?***

Tmavému pečivu, dalačnickům, celozrnným těstovinám, rýži natural, ovesným vločkám.

## Které potraviny můžete konzumovat ve větším množství?

Konzumovat ve větším množství můžete zeleninu, která obsahuje minimální množství cukru a energie. Zelenina obsahuje především vlákninu. Vláknina patří svým složením mezi cukry. Zahrnuje nestravitelné zbytky rostlinné potravy. V potravinách se vyskytuje vláknina rozpustná a nerozpustná ve vodě. **Vláknina rozpustná** ve vodě je obsažena především v luštěninách a jablečném pektinu, angreštu, rybízu a pod. Dává pocit sytosti, zpomaluje vyprazdňování žaludku a tím zpomaluje vstřebávání nejen cukrů, ale i ostatních živin. To vede k pozvolnějšímu vzestupu glykémie. Rozpustná vláknina může mít také vliv na snížení krevních tuků-cholesterolu i triglyceridů. **Vláknina nerozpustná** ve vodě je obsažena hlavně v celozrnných moučných výrobcích, které obsahují slupky, plevy apod. Urychluje pohyb střev a tím působí proti zácpě, má příznivý účinek na některá střevní onemocnění jako jsou hemeroidy, divertikulitida, působí preventivně proti rakovině střev.

## Kde najdete vlákninu?

Potraviny s vysokým obsahem rozpustné vlákniny patří **luštěniny** (hrách, čočka, fazole, sója). Mezi potraviny obsahující vlákninu nerozpustnou ve vodě patří neloupaná rýže, celozrnné těstoviny, celozrnný chléb, tmavý chléb, křehký chléb, knakebrot, kukuřičný chléb, ovesné vločky apod. Dostatečný přívod vlákniny představuje minimálně 1/2 kg zeleniny a ovoce za den.

## Co je to glykemický index?

Populární je výběr potravin s nižším glykemickým indexem. Tento index ukazuje, jak dané množství potravy zvyšuje glykémii po jídle ve srovnání se standard-

ním množstvím glukózy. Jinak řečeno, tento index ukazuje, v jaké formě je vhodnější přijímat cukry (sacharidy), např. že těstoviny z tvrzené mouky zvedají po jídle méně glykémii než bramborová kaše. Je nutné zdůraznit, že glykemický index může být proměnlivý a v závislosti na výrobci, zpracování potravin a metabolismu konkrétní osoby. V dietních návodech pro diabetiky se doporučuje přihlídnout ke glykemickému indexu při výběru potravin v rámci stejné potravinové skupiny (např. pečárenské výrobky, přílohy, ovoce). Důležité je také jaké množství potravin s příslušným glykemickým indexem sníte, jakou máte celkovou sacharidovou nálož.

## Čím můžete sladit?

Na slazení jsou vhodná **náhradní sladidla**. Rozdělují se na kalorická a nekalorická. Mezi nejvíce používaná **kalorická sladidla** patří **sorbit** a **fruktóza**. Při překročení denní dávky těchto sladidel (25–30 g) mohou vznikat nežádoucí účinky. Sorbit může vyvolat zažívací obtíže a průjem a vyšší dávka fruktózy může zvyšovat hladinu krevních tuků. Obě sladidla obsahují přibližně stejné množství energie jako cukr, takže mohou přispívat ke zvyšování hmotnosti. Diabetici by měli používat **neenergetická sladidla**, která se také používají při redukční dietě a při prevenci zubního kazu. Nejčastěji používaná sladidla jsou: aspartam, sacharin, cyklamát, acesulfam K, thaumatin, alitám, neohesperidin DC. Sacharin se nedoporučuje těhotným, kojícím a malým dětem.

## Jak je to s tuky?

**Tuky – lipidy** mají vysoký energetický obsah **9 kcal (38 kJ) v 1 g**. Slouží například k transportu vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Nadměrné množství tuků může vést ke vzniku aterosklerózy, což může přispívat k srdečním a cévním onemocněním. Nadměrné množství tuků vede k přibírání na váze, a tím může zapříčinit vznik dalších

chorob. Tuky jsou živočišného nebo rostlinného původu.

**Živočišné tuky** se vyrábí ze zemědělsky pěstovaných zvířat a jsou zdrojem **cholesterolu**, jehož vyšší hladina může urychlovat vznik a rozvoj aterosklerózy. Proto je vhodné omezit potraviny s obsahem cholesterolu, který je obsažen především v tučných masech – vepřové, hovězí, skopové, ve vnitřnostech (srdce, játra, mozeček), tučném mléku, mléčných výrobcích (smetaně, smetanových jogurtech a sýrech, šlehačce) a vejci (žloutku). Živočišné tuky se vyskytují v potravinách ve volné a vázané formě. Mezi volné tuky patří sádlo, máslo, hovězí lůj a slanina. Vázané tuky jsou v mase, salámech a masných výrobcích, mléku, sýrech, jogurtech apod. **Rostlinné tuky** se získávají ze semen a plodů rostlin a neobsahují cholesterol. Vhodné ke konzumaci jsou oleje a rostlinná másla. Je nutné sledovat obsah tzv. trans-mastných kyselin, které vznikají v procesu ztužování, tyto trans-mastné kyseliny mají vliv na aterosklerózu, krevní tuky. Nízký obsah trans-mastných kyselin mají např.: slunečnicový, řepný, sójový, kukuřičný a panenský olej zpracovaný za studena – olivový olej a některá rostlinná másla.

Doporučuje se kupovat potraviny s nižším obsahem tuku, označené jako nízkoeenergetické, light nebo označeny jako potraviny s nízkým obsahem tuku.

**Bílkoviny** obsahují **4 kcal (17 kJ) / 1 g** a jsou především v mase a masných výrobcích, mléku a mléčných výrobcích a vejcích. Tyto potraviny však mohou obsahovat značné množství tuků, proto je důležité konzumovat je v rozumné míře, aby nepřispívaly k přibírání na hmotnosti. Nadměrný přísun bílkovin může zatěžovat funkci ledvin a zvyšovat riziko jejich onemocnění.



## Jaké nápoje?

Velmi důležité je pít **dostatek tekutin** minimální množství je 1,5–2 l za den. Doporučují se nesladké nápoje nebo označené light či dia bez obsahu cukru.

**Větší množství alkoholických nápojů se nedoporučuje**, protože jsou značně kalorické a některé (např. pivo) mohou vést k hyperglykémii. Na druhé straně může alkohol při léčbě tabletkami nebo inzulínem zapříčinit vznik hypoglykémie, protože zabíjí uvolnění cukru ze zásob v těle.

## Jak se dívat na dia potraviny?

Speciální diabetické potraviny nejsou v dietě diabetiků nutné. Výživové potřeby diabetiků mohou být plně uspokojeny běžně dostupnými výrobky, které odpovídají zásadám racionální výživy. Navíc dia výrobky bývají nejen značně energeticky bohaté, ale mají téměř stejný obsah sacharidů, jako jim podobné výrobky ne dia.

**Proto: dia výrobek neznamená, že může být konzumován v neomezeném množství.** Diabetik musí obsah sacharidů a energie respektovat a započítat jej do svého denního příjmu.

Diabetici s přiměřenou hmotností by měli znát rozdělení potravin podle obsahu sacharidů, diabetici obézní by měli znát rozdělení potravin i podle obsahu energie.

Konkrétní dietní doporučení mohou vycházet z **rámcových jídelníčků**, kde jsou vyjmenovány jednotlivé váhy potravin a možné záměny (doporučujeme alespoň 14 dní si potraviny vážit a naučit se je odměřovat podle velikosti, počtu lžic či naběraček) nebo lze použít tzv. výměnné sacharidové jednotky.

**Odkazy na „hotová jídla“:**

<http://www.abcdieta.cz>

<http://www.dietplus.cz>

<http://www.dietadodому.cz>

**Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem  
6300 kJ = 1500 kcal, 175 g sacharidů (S), 50 g tuků, 75 g bílkovin**  
Tučně vytištěné jsou potraviny s obsahem sacharidů.

<b>Snídaně</b>		<b>Energie 300 kcal = 1260 kJ</b>	<b>35 g S</b>
1/4 l bílé kávy	nebo čaj s mlékem		
50 g chleba	nebo pečiva		
50 g sýra	nebo tvarohu, libové uzeniny		

<b>Přesnídávka</b>		<b>Energie 50 kcal = 210 kJ</b>	<b>15 g S</b>
100 g ovoce	nebo 30 g chleba (pečiva)		

<b>Oběd</b>		<b>Energie 450 kcal = 1890 kJ</b>	<b>40 g S</b>
15 g rostlinného tuku			
10 g mouky			
150 g zeleniny	nebo 100 g ovoce		
70 g masa			
100 g brambor = 2 pol. lžíce	nebo 80 g vař. těstovin = 3 pol. lžíce		
	70 g dušené rýže = 3 pol. lžíce		
	70 g brambor. knedlíku = 1 1/2 plátku		
	60 g housk. knedlíku = 2 plátky		
	100 g vařených luštěnin = 3 pol. lžíce		
	130 g brambor. kaše = 3 pol. lžíce		
	40 g chleba nebo pečiva		

<b>Svačina</b>		<b>Energie 200 kcal = 840 kJ</b>	<b>25 g S</b>
2 dl mléka			
30 g chleba	nebo pečiva		

<b>Večeře</b>		<b>Energie 400 kcal = 1680 kJ</b>	<b>40 g S</b>
15 g tuku rostl.			
10 g mouky			
150 g zeleniny	nebo 100 g ovoce		
70 g masa			
100 g brambor = 2 pol. lžíce	nebo viz oběd		

<b>2. večeře</b>		<b>Energie 100 kcal = 420 kJ</b>	<b>20 g S</b>
150 g ovoce			

**Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem  
4200 kJ = 1000 kcal, 120 g sacharidů (S), 30 g tuků, 80 g bílkovin**  
Tučně vytištěné jsou potraviny s obsahem sacharidů.

<b>Snídaně</b>		<b>Energie 300 kcal = 1260 kJ</b>	<b>25 g S</b>
40 g chleba	nebo 40 g pečiva		
10 g rostlin. másla			
50 g netučného sýru	nebo tvarohu, libového masa, libové uzeniny		

<b>Přesnídávka</b>		<b>Energie 50 kcal = 210 kJ</b>	<b>15 g S</b>
100 g ovoce	nebo 150 g zeleniny		

<b>Oběd</b>		<b>Energie 300 kcal = 1260 kJ</b>	<b>35 g S</b>
0 tuku			
0 mouky			
150 g zeleniny	nebo 100 g ovoce		
100 g libového masa	nebo libové uzeniny, tvarohu, netučného sýru		
100 g brambor = 2 pol. lžíce	nebo 130 g brambor. kaše = 3 pol. lžíce		
	70 g knedlíku = 1,5 plátku		
	70 g rýže = 3 pol. lžíce		
	80 g vař. těstovin = 3 pol. lžíce		
	100 g vař. luštěnin = 3 pol. lžíce		
	40 g chleba = 1 cm silný plátek z večky o hmotnosti 1 kg		

<b>Svačina</b>		<b>Energie 100 kcal = 420 kJ</b>	<b>15 g S</b>
1 dl mléka			
20 g chleba	nebo 20 g pečiva		

<b>Večeře</b>		<b>Energie 250 kcal = 1050 kJ</b>	<b>30 g S</b>
0 tuku			
0 mouky			
150 g zeleniny	nebo 100 g ovoce		
100 g libového masa	nebo libové uzeniny		
	nebo tvaroh, netučného sýru		
100 g brambor = 2 pol. lžíce	nebo viz oběd		

## Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem 3 360 kJ = 800 kcal, 100 g sacharidů (S), 20 g tuků, 70 g bílkovin

Tučně výtiskně jsou potraviny s obsahem sacharidů.

<b>Snídaně</b>	<b>Energie 150 kcal = 630 kJ</b>	<b>15 g S</b>
20 g chleba		
100 g zeleniny		
30 g netučného sýru	nebo tvarohu, libového masa, libové uzeniny	

<b>Přesnídávka</b>	<b>Energie 50 kcal = 210 KJ</b>	<b>15 g S</b>
100 g ovoce		

<b>Oběd</b>	<b>Energie 250 kcal = 1050 kJ</b>	<b>30 g S</b>
0 tuku		
0 mouky		
100 g zeleniny		
100 g libového masa	nebo libové uzeniny, tvarohu, netučného sýru	
100 g brambor	nebo <b>130 g brambor. kaše = 3 pol. lžíce</b> <b>70 g knedlíku = 1,5 plátku</b> <b>70 g rýže = 3 pol. lžíce</b> <b>80 g vař. těstovin = 3 pol. lžíce</b> <b>100 g vař. luštěnin = 3 pol. lžíce</b> <b>40 g chleba = 1 cm silný plátek z vevy</b> o hmotnosti 1 kg	

<b>Svačina</b>	<b>Energie 100 kcal = 420 kJ</b>	<b>10 g S</b>
125 g jogurtu nízkotučného		

<b>Večeře</b>	<b>Energie 250 kcal = 1050 kJ</b>	<b>30 g S</b>
0 tuku		
0 mouky		
100 g zeleniny		
100 g libového masa	nebo libové uzeniny, tvarohu, netučného sýru tvarohu	
100 g brambor	nebo viz oběd	

## Obsah sacharidů tuků a energie ve 100 g potravin (dle abecedy)

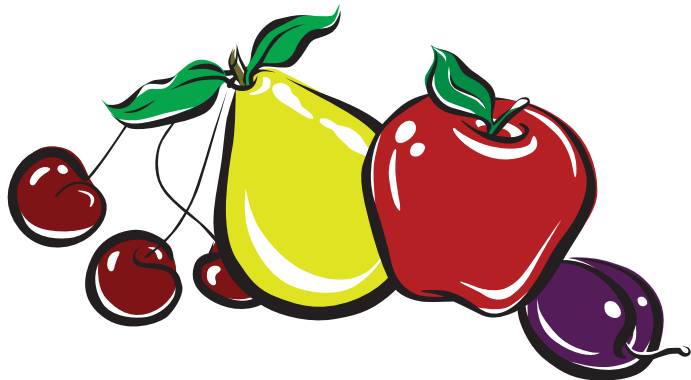
Potravina	sacharidy		tuky		energie	
	g	g	g	g	kJ	kcal
Cikánská pečeně			22,1		1214	290
Čokoláda mléčná	Ø 54		33		2299	550
Játra			4,1		590	141
Kakao v prášku	45,6		22		1800	430
Kapr			3,8		398	95
Kefír	4,8		3,6		218	52
Kobliha	44		17,2		1616	387
Koláč tvarohový	Ø 46,5		13		1500	359
Kuře			1,6		460	110
Ledvinky			7,3		523	125
Makrela kuchaňá			7,3		477	114
Makrela - pečenáč			14		920	220
Maso skopová kýta bez kosti			11		641	153
Maso telecí kýta bez kosti			3		507	121
Maso vepřová kýta			7		636	152
Maso vepřová pečeně			26,1		1218	291
Maso hovězí přední libové bez kosti			9,8		737	176
Maso hovězí zadní libové bez kosti			6,5		615	147
Maso jehněčí bez kosti			13,6		745	178
Maso kachna, husa s kostí			17		880	210
Maso králík domácí			5,5		473	113
Maso mleté na sekanou			24,5		1223	293
Maso slepice s kostí			16		808	193
Maso srnčí			1,2		293	70
Maso uzené moravské			26,7		1465	350
Maso vepřové ve vlastní šťávě			25,9		1256	300
Maso zajíc			0,8		335	80
Mléko slazené zahuštěné	53,3		9,5		1394	333
Mléko zahuštěné neslazené	11,4		9		674	161
Mortadella			13		840	201
Párky debrecínské			14,5		858	205
Salám šunkový			13,3		787	188
Salám turistický trvanlivý			33,8		1658	397
Sardinky v oleji			27		1403	336
Sardinky v tomatě			15		920	220
Sleď - uzenáč			12,9		882	211
Sleď - zavináč			14,8		909	217
Sójová mouka plnotučná	29		20,6		1453	348
Sójová mouka polotučná	33,6		1,1		1588	332
Sójové boby	16		23		1870	450
Sýr nízkotučný			2,7		840	201
Sýr tučný			28,3		1605	384
Sýr Blaťácké zlato			13,8		921	220
Sýr Brynza 40%t. v s., 44% s.			17,6		1030	246
Sýr Camembert 45%t. v s., 45% s.			20,2		1130	246
Sýr Eidam 30% t. v s., 50% s.			14,6		1084	259
Sýr Ementál 45% t. v s., 60% s.			25,6		1432	343
Sýr Hermelín			20,2		1130	270



Potravina	tuky		energie	
	g	kJ	kcal	
Sýr játrový	31,2	1465	350	
Sýr krémový (žervé) 1 kus - 70g	10,5	561	134	
Sýr Niva 50% t. v s., 53% s.	25,7	1298	310	
Sýr Romadur 40% t. v s., 43% s.	17,2	996	238	
Sýr tavený 30% t. v s., 38% s.	11,4	783	187	
Sýr tavený smetanový 45% t. v s., 40% s.	18	967	231	
Škvarky	75	3102	742	
Špekáčky	25,3	1189	284	
Šunka	35	1789	428	
Tlačenka světlá	23,9	1214	290	
Tvaroh tučný, jemný	12	733	175	
Uzená krkoviče	36,5	1654	397	
Veje slepičí (1 kus)	3	369	88	

### Tabulka energeticky nejbohatších potravin – přes 2000 kJ (500 kcal) ve 100 g potravin

Potravina	sacharidy		tuky		energie	
	g	g	kJ	kcal		
Olaj stolní		100	3900	933		
Sádlo vepřové škvařené		99,3	3747	896		
Tuk ztužený		97,7	3622	866		
Majonéza tučná		85	3400	813		
Slanina		82	3300	789		
Máslo		81,1	3002	718		
Ořechy lískové a vlašské	14	62	2900	693		
Ořechy burské	23	44,5	2470	591		
Chipsy	40,6	39	2400	574		
Slanina anglická		57,6	2328	557		
Uzený bůček		55	2240	536		
Salám uherský		43,5	2080	497		
Maso – vepřový bůček		50,4	2047	490		



### Obsah sacharidů tuků a energie ve výrobcích firmy McDonalds

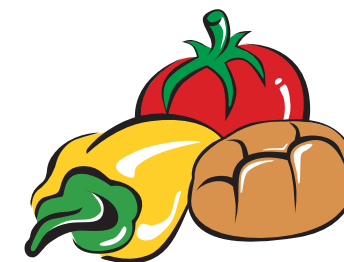
Potravina	sacharidy		tuky		energie	
	g	g	kJ	kcal		
Big Mac™		40	25	2079	495	
Cheeseburger		30	13	1260	300	
Chef salát		4	8	546	130	
Chicken Premiere salát		24	19	1575	375	
Dvojitý Cheeseburger		31	23	1848	440	
Filet-O-Fish		37	16	1470	350	
Hamburger		30	9	1071	255	
Hranolky		42	17	1428	340	
McChicken™		40	18	1701	405	
McCountry™		31	26	1911	455	
McFlurry™ jahody		46	7	1134	270	
McFlurry™ Lentilky		51	12	1428	340	
McNuggets™ 6 ks		16	13	1050	250	
Shake čokoláda		56	9	1428	340	
Shake jahoda		59	9	1491	355	
Shake vanilka		56	9	1428	340	
Sundae čokoláda		44	9	1155	275	
Sundae jahoda		42	5	966	230	
Sundae karamel		53	7	1239	295	
Taštička jablečná		26	11	882	210	
Zmrzlina kornout		22	4	567	135	
Royal		34	27	2121	505	
McToast		28	17	1067	254	
Chicken Roll		66	23	2373	565	
Big Tasty		50	51	3570	850	
Chickenburger		46	13	1512	360	
Baconburger		30	15	1386	330	
Chicken Gourmet		57	13	1924	458	
Muffin borůvkový		36	17	1323	315	
Mufin čokoládový		38	19	1428	340	
McDonut vanilkový		24,2	11	840	200	
McDonut čokoládový		24	11	882	210	
Coca-cola 250 ml		28	0	462	110	
Fanta 250 ml		25	0	420	100	
Sprite 250 ml		25	0	420	100	
Pomerančový džus		25	0	420	100	
Vittel jahoda		16,5	0	294	70	
Mléko bio 250 ml		4,8	1,5	210	50	
Toast se sýrem		28	9	987	235	
Toast se slaninou		28	11	1113	265	
Míchaná vajíčka se šunkou		29	21	1722	410	

Zdroj dat: [www.mcdonalds.cz](http://www.mcdonalds.cz)

### Obsah tuků a energie ve výrobcích KFC

Potravina	tuky		energie	
	g	kJ	kcal	
Zinger	22,3			471
Twister	20,9	1772	422	
Twister premium	33	2495	594	
Pocket	32,6	2709	645	
Longer	7,5	1117	266	
Kuře dle orig. Receptu	10,9	1033	246	
Hot Wings	7,6	458	109	
Hot and Spicy Strips	3,4	298	71	
Popcorn dětská porce	7,5	790	188	
Popcorn velká porce	10,3	1084	258	
Garden salát (bez zálivky)	15,9	1676	399	
Cesar salát (bez zálivky)	2,6	277	66	
Malý Garden salát	7,5	601	143	
Salát Italiana	13,8	949	226	
Salát Mexicana	0,2	59	14	
Hranolky běžná porce	9,6	512	122	
Hranolky velká porce	5,3	655	156	
Coleslaw	12,7	848	202	
Kukuřice	20	1336	318	
Jogurt s višněmi	8,9	559	133	
Fuller	4,1	1117	266	
Qurrrito	3,2	588	140	

Zdroj dat: [www.kfc.cz](http://www.kfc.cz)  
Hodnoty sacharidů zdroj dat neuvádí.



### Další užitečné informace:

- Kalkulačka kalorií: [www.flora.cz/ekalkulacka](http://www.flora.cz/ekalkulacka)
- Diabetická dieta: [www.diabetsmellitus.cz](http://www.diabetsmellitus.cz); [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)
- Redukční dieta: [www.merilinka.cz](http://www.merilinka.cz)
- Glykemický index: [www.obezita.org](http://www.obezita.org)
- Cvičení pro diabetiky: [www.medispo.net](http://www.medispo.net)

Použitá literatura:  
Jak (si) kontrolovat váhu a léčit obezitu při diabetu, Alexandra Jirkovská, Vladimíra Havlová, Svaz diabetiků ČR, 1999  
Jak (si) léčit a kontrolovat diabetes – manuál pro edukaci diabetiků, Alexandra Jirkovská a kolektiv, Svaz diabetiků ČR, 2003  
Abeceda diabetu – příručka pro děti, mladé dospělé a jejich rodiče, Jan Lebl, Štěpánka Průhová a kol.