

## Diéta pri zvýšenej hladine cukru v krvi a diabete II. typu.

Potraviny	Vhodné	Nevhodné
<b>Mäso, údeniny, ryby</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 120 až 130 g mäsa v surovom stave</li> <li>• ryby aspoň 2x týždenne</li> <li>• chudé bravčové mäso</li> <li>• hovädzie, teľacie, divina</li> <li>• kuracie, morčacie bez kože, chudá šunka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vnútornosti, kaviár</li> <li>• údené mäso</li> <li>• tučné mäso</li> <li>• hus, kačka</li> <li>• baran</li> <li>• salámy, paštéty, klobásy</li> <li>• vyprážené mäso, ryby</li> </ul>
<b>Tuky</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• olivový, ľanový, slnečnicový olej</li> <li>• Zvlášť vhodné sú margaríny s obsahom rastlinných tukov (Flora, Rama, Perla, Alfa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• všetky stužené tuky</li> <li>• margaríny s vyšším obsahom trans-mastných kyselín ako 0,5 g</li> <li>• kokosový olej, majonéza</li> <li>• bravčová masť a maslo iba v obmedzenom množstve</li> </ul>
<b>Mliečne výrobky</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• netučné syry (do 30 % tuku)</li> <li>• nízkoťučné jogurty nesladené</li> <li>• tvaroh, acidofilné mlieko</li> <li>• nízkoťučné mlieko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• smotana</li> <li>• tučné syry</li> <li>• smotanové jogurty</li> <li>• krémy</li> <li>• zmrzlina</li> </ul>
<b>Vajcia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• v obmedzenom množstve</li> <li>• vaječný bielok</li> <li>• neobmedzene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vaječné šaláty</li> <li>• pražienice, omelety</li> </ul>
<b>Polievky</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zeleninové, strukovinové</li> <li>• netučné mäsové</li> <li>• karfiolová, brokolicová, zemiaková</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tučné vývary</li> <li>• zabíjačkové</li> <li>• zo špikových kostí</li> </ul>
<b>Orechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vlašské orechy, lieskovce</li> <li>• mandle, slnečnicové, tekvicové semenka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kokosové orechy</li> <li>• búrské oriešky</li> <li>• pistácie, kešu orechy</li> </ul>