

OBSAH

| | |
|---|----|
| Úvod | 5 |
| I. Rodičom radí psychológ (M. Hegyiová) | 7 |
| II. Rodičom radí detský diabetológ (D. Michalková) | 8 |
| Zásady pri diabetickej diéte | 8 |
| Diabetický diétny systém | 9 |
| Množstvo potravín obsahujúcich 10 g sacharidov | 10 |
| Množstvo vlákniny v niektorých potravinách | 11 |
| Množstvo tuku v niektorých potravinách | 12 |
| Množstvo cholesterolu v niektorých potravinách | 12 |
| Pomer nenasýtených a nasýtených mastných kyselín v potravinách v % | 13 |
| 150 - 200 g sacharidov na deň | 14 |
| 200 - 250 g sacharidov na deň | 15 |
| 250 - 300 g sacharidov na deň | 16 |
| Možnosti výmeny potravín | 17 |
| Množstvo potravín na zarovnané kávové lyžičky | 17 |
| a na zarovnané polievkové lyžice | |
| Diabetická diéta pre deti rozličného veku | 18 |
| Odporúčaná energetická hodnota potravín na jeden deň | 18 |
| Odporúčané hodnoty niektorých vitamínov a minerálnych látok | |
| Druh a množstvo potravín na jeden deň | 19 |
| Spotreba bielkovín, tukov a cholesterolu na jeden deň | 19 |
| III. Rodičom radí diabetologická diétna sestra (M. Boďová) | 20 |
| Zásady pri realizácii diabetickej diéty u detí | 20 |
| Čo musí vedieť diabetik | 20 |
| Vzorové jedálne lístky | 22 |
| Potraviny vhodné pre diabetikov | 26 |
| Vplyv vlákniny na glykémiu | 28 |
| Suroviny vhodné na zahusťovanie pokrmov | 29 |
| Sója | 29 |
| Porovnanie základných živín | 30 |
| Receptár sójových jedál | 30 |
| Využitie ovsených vločiek vo výžive diabetika | 32 |

| | |
|---|-----------|
| Nátierky z rastlinného masla, syrov a tvarohu | 34 |
| Diabetické múčniky | 35 |
| IV. Radíme si navzájom - Vyskúšané recepty rodičov | 38 |
| (Chmelíková, Mrvová, Romanová, Sziglová, Ziliziová) | |
| Zavárame | 38 |
| Varíme a pečieme | 38 |
| V. Umelé sladidlá | 40 |
| VI. Testy na overenie vedomostí | 42 |