


Ako si poradiť s glykémiami po neobvyklých jedlách

Do tejto kategórie sme zahrnuli jedlá, ktoré naše deti síce pravidelne nejedávajú, ale niekedy sa im jednoducho nevyhnú alebo sa chcú vyrovnáť rovesníkom, napr. na detských oslavách alebo v lete na kúpalisku. Aj po konzumácii takýchto jedál sa dá dosiahnuť dobrá glykémia, stačí ich správne skombinovať (najlepšie aj s pohybom) a v ideálnom prípade aj poznať obsah ich sacharidov.

- » **McDonald:** Podrobnosti o výživovej hodnote jednotlivých výrobkov ponúkaných v sieti McDonald nájdete na stránke:

<http://www.mcdonaldsmenu.info/nutrition/home.jsp?loc=sk&lang=sl>

Môžete ich nájsť aj na zadnej strane papierových podložiek na táckach alebo priamo na obaloch vybraných výrobkov.

Sacharidy sú označené **zelenou ikonkou** .

SJ vybraných výrobkov:

Názov výrobku	SJ	Názov výrobku	SJ
Hamburger	3.2 SJ	Hranolky malé	2.9 SJ
Cheesburger	3.2 SJ	Hranolky stredné	4.2 SJ
Big-Mac	4 SJ	Sladkokyslá omáčka	1.2 SJ
McCountry	3.1 SJ	Jablková taštička	2.6 SJ
Kuracie nugetky (4 ks)	1.1 SJ	Jablkový džús	2 SJ

Konkrétny príklad – obed 4 SJ:

- ✓ celozrnná žemľa (14 g, prvá v poradí spolu s čerstvou zeleninou) 0.7 SJ
- ✓ cheesburger (len spodná časť s mäsom a syrom, bez vrchnej suchej žemle) 1.6 SJ
- ✓ kuracie nugetky (2 ks) 0.5 SJ
- ✓ sladkokyslá omáčka 1.2 SJ

Takáto kombinácia spolu s pohybom po obede je vyskúšaná v praxi – glykémia pred olovrantom zostane pod 10 mmol/l bez toho, že by sme museli meniť bežnú dávku obedného inzulínu (za predpokladu, že glykémia pred obedom bola dobrá).

- » **Hranolky:** Potravina pre naše deti absolútne nevhodná, najmä ak sú urobené v reštauráciách rýchleho občerstvenia. Glykémia na hranolky obyčajne nereagujú dobre, niektoré mamičky to riešia tak, že ak ich chcú občas deťom dopriať, znížili ich množstvo na 1 SJ napr. na 25 g alebo pripravujú hranolky doma na plechu v rúre a prebytočný tuk odsajú servítkou.
- » **Pizza:** Ak si pizzu upečieme doma, vieme ju podľa použitých surovín presne rozpočítať. Ak chce Vaše dieťa ochutnať pizzu v reštaurácii, pizzerii alebo školskej jedálni, pozrite sa, ako ju počítajú mamičky, ktoré s tým už majú skúsenosti:
Soňa: Keď dcérka chodila do škôlky a mali pizzu (s hrubším cestom), rátali sme 50 g na 1 SJ a presne to vyhovovalo jej aj glykémiami.
Monika: Rátame 200 g za 4 SJ, bez okrajov a musí byť kvalitná, tenké cesto, jedávame ju len výnimočne.

Klára: Počítame jeden trojuholník (osmina veľkej pizze, ktorá má cca 500 – 550 g) za 1 SJ.

Renáta: Objednávame celozrnnú pizzu s priemerom 35 cm a na večeru máme 4.5 SJ a keď syn zje polku pizze, avšak bez končekov, tak glykémie sú v poriadku. Približne mi vychádza trojuholník pizze asi 60g a to je asi 1SJ.

Alenka: Originál tenkú pizzu rátame celú za 8 SJ, okraje nejeme.

» **Langoše, hot-dog, cigánska:** Mamičky, ktoré tieto jedlá vyskúšali, ich doprajú svojim deťom len výnimočne, a to vždy v kombinácii s pohybom. Osvedčilo sa im počítať ich nasledovne:

- langoš so syrom a smotanou 3 SJ,
- langoš s kečupom 4 SJ,
- hot-dog 2-3 SJ (podľa veľkosti pečiva),
- cigánska 4 SJ.