

15. Seznam příloh:

Příloha č. 1: Návod na zapisování pitného režimu

Příloha č. 2: Vyplněný záznamový arch pitného režimu

Příloha č. 3: Dotazník číslo 1

Příloha č. 4: Dotazník číslo 2

Příloha č. 5: Křížovka

Příloha č. 6: Prezentace pitného režimu

Příloha č. 7: Stanovisko etické komise

16. Přílohy

Příloha č. 1: Návod na zapisování pitného režimu

Dobrý den,

jmenuji se Lucie Görnerová a jsem studentkou na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, obor Nutriční terapeut. V současné době pracuji na závěrečné bakalářské práci, která bude na téma Porovnání pitného režimu u obézních a neobézních diabetiků II. typu. Obracím se na Vás s prosbou o spolupráci, zapisování Vašeho pitného režimu a vyplnění dotazníku číslo 1. Dále bude následovat přednáška na téma Pitný režim diabetiků II. typu. Po měsíci od přednášky Vás znovu požádám o zapisování pitného režimu a vyplnění dotazníku číslo 2. Cílem práce bude zkoumání vlivu edukace na pitný režim u ambulantně léčených diabetiků II. typu.

Účast na této studii je dobrovolná a anonymní, informace o Vás a Vaše odpovědi nebudou využity pro jiné účely.

Návod na zapisování pitného režimu:

- Pro zápis pitného režimu jste obdrželi arch, kde najdete jeden vzorový den.
- Na úvod prosím o přesné zapisování množství vypitých tekutin, hned na začátku si odměřte, kolik mililitrů obsahuje Váš hrneček nebo sklenička. Množství nejlépe změříte kuchyňskou měrkou, nebo jinou nádobou obsahující míry v mililitrech.
- Do archu zapisujte přesné množství nápojů, čas konzumace, druh a značku. Například minerální voda Korunní – neperlivá, 100 % džus Relax, nealko pivo Birell, čaj ovocný, sypaný, značka Oxalis, čaj zelený.
- Zapisujte vše ihned, později si už nevpomenete.
- Zapisujte prosím s pečlivostí 7 dní – 2 dny volné, víkendové a 5 dní pracovních.
- Pokud si s vyplňováním nebudete vědět rady, neváhejte mě kontaktovat na e-mailové adrese: lucie.gornerova@seznam.cz

Děkuji Vám za spolupráci

Lucie Görnerová

studentka Nutriční terapie, 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy

Příloha č. 2 Vyplněný záznamový arch pitného režimu

Čas příjmu tekutin	Vzor Zaznamenejte prosím, množství a druh tekutiny	1. Den Zaznamenejte prosím, množství a druh tekutiny
05:00-08:00	225 ml káva rozpustná (1,5 kávové lžičky, Jacobs Krönung) 280 ml čaj dýňový, sypaný, Zn. Oxalis	200 ml káva rozpustná Nescafe Gold,300 ml voda kohoutková
08:00-10:00	260 ml minerální voda, Korunní – neperlivá, neochucená	250 ml čaj bylinný ledvinový (W.Grešík)
10:00-12:00	260 ml minerální voda, Korunní – neperlivá, neochucená	170 ml káva zrnková Tchibo, 200 ml minerálka Mattoni neochucená, jemně perlivá
12:00-14:00	260 ml minerální voda, Korunní – neperlivá, neochucená	600 ml voda kohoutková
14:00-16:00	260 ml minerální voda, Korunní – neperlivá, neochucená	
16:00-18:00	225 ml káva rozpustná – černá 280 ml čaj malinový, sypaný, Zn. Oxalis	200 ml minerálka Mattoni bez příchuti jemně perlivá
18:00-20:00	280 ml kohoutková voda	250 ml suché bílé víno 100 ml kohoutková voda
20:00-24:00	110 ml kohoutková voda	
24:00-05:00	bez tekutin	
Celkem za 24 hodin	Celkem: 2 440 ml Bez kávy: 1990ml	Celkem : 2270 ml Bez kávy : 1900 ml

Záznamový arch pitného režimu

Datum: _____

Čas příjmu tekutin	2. Den Zaznamenejte prosím, množství a druh tekutiny	3. den Zaznamenejte prosím, množství a druh tekutiny
05:00-08:00	250 ml čaj bylinný ledvinový 200 ml kohoutková voda	200 ml káva Nescafe Gold, rozp. 300 ml kohoutková voda s Celaskonem
08:00-10:00	200 ml Nescafe Gold rozp. 300 ml kohoutková voda s rozpustným Celaskonem	250 ml bylinný čaj Antiurin (Grešík-Devatero bylin)
10:00-12:00	200 ml zrnková káva Tchibo	100 ml kohoutková voda
12:00-14:00	200 ml kohoutková voda	300 ml minerálka Magnesia jemně perlivá bez příchuti
14:00-16:00	250 ml piva plzeňského	250 ml káva zrnková Tchibo
16:00-18:00	300 ml suché bílé víno,	
18:00-20:00	200 ml minerálka Magnesia bez příchuti, jemně perlivá	250 ml suché bílé víno 300 ml minerálka Mattoni bez příchuti, jemně perlivá
20:00-24:00		
24:00-05:00		
Celkem za 24 hodin	2100 ml 1700 ml	1950 ml 1500 ml

Záznamový arch pitného režimu

Datum: _____

Čas příjmu tekutin	4. Den Zaznamenejte prosím, množství a druh tekutiny.	5. den Zaznamenejte prosím, množství a druh tekutiny.
05:00-08:00	200 ml káva zrnková Tchibo, 200 ml kohoutková voda	200 ml zrnková káva Tchibo, 300 ml kohoutková voda s Celaskonem
08:00-10:00	250 ml bylinný čaj Antiurin (Grešík)	250 ml bylinný čaj Antiurin
10:00-12:00		300 ml minerálka Magnesia jemně perlivá bez příchuti
12:00-14:00	200 ml minerálka Magnesia jemně perlivá, bez příchuti	200 ml Nescafe Gold káva rozp.
14:00-16:00	200 ml káva rozpustná Nescafe Gold	250 ml minerálka MAGNESIA jemně perlivá , bez příchuti
16:00-18:00	200 ml suché bílé víno	
18:00-20:00	400 ml minerálka jemně perlivá, bez příchutě Magnesia	300 ml suché bílé víno, 200 ml kohoutková voda
20:00-24:00		
24:00-05:00		
Celkem za 24 hodin	1650 ml 1250 ml	2000 ml 1600 ml

Záznamový arch pitného režimu

Datum: _____

Čas příjmu tekutin	6. den Zaznamenejte prosím, množství a druh tekutiny.	7. den Zaznamenejte prosím, množství a druh tekutiny
05:00-08:00	200 ml rozp.káva Nescafe Gold, 300 ml kohoutková voda	200 ml zrnková káva Tchibo 250 ml kohoutková voda
08:00-10:00	250 ml bylinný čaj ledvinový (Grešík)	250 ml bylinný čaj Antiurin
10:00-12:00	200 ml minerálka Magnesia jemně perlivá, neochucená	200 ml Magnesia jemně perlivá, bez příchuti
12:00-14:00	200 ml káva zrnková Tchibo 200 ml minerálka Magnesia jemně perlivá, neochucená	200 ml instantní káva Nescafe Gold
14:00-16:00		200 ml minerálka Mattoni bez příchutě a jemně perlivá
16:00-18:00	200 ml minerálka Magnesia jemně perlivá, neochucená	300 ml suché bílé víno
18:00-20:00	300 ml suché bílé víno 200 ml kohoutková voda	400 ml minerálka Mattoni jemně perlivá, neochucená
20:00-24:00	200 ml Magnesia jemně perlivá, neochucená	100 ml kohoutková voda
24:00-05:00		
Celkem za 24 hodin	2250 ml 1850 ml	2100 ml 1700 ml

Příloha č. 3: Dotazník číslo 1

1. Které nápoje jsou dle Vašeho mínění vhodné pro diabetiky?

(Jmenujte konkrétní nápoje a jejich značku např. Korunní, nesycená – neochucená)

Neperlivé minerálky-Mattoni, Magnesia, Korunní, ovocné čaje, bylinné čaje, kohoutková voda

2. Které nápoje jsou dle Vašeho mínění nevhodné pro diabetiky?

slazené, perlivé, alkoholické

3. V kterých situacích je třeba zvýšit příjem tekutin?

při zvýšené fyzické námaze, průjmech, za vyšších teplot prostředí, při horečnatých nemocech

4. Kolik tekutin by měl vypít 80 kg muž denně?

2400 ml

5. Jak se projevuje dehydratace?

Bolest hlavy, zmatenost, únava, křeče

6. Myslíte si, že diabetici II. typu mohou konzumovat alkohol?

ano v malé míře

7. Jaké je bezpečné množství alkoholu pro diabetiky?

200 ml vína suchého, nebo jedno 10 st. pivo

Příloha č. 4: Dotazník číslo 2

1. Jak pro Vás bylo náročné sledovat pitný režim?

Sledování pitného režimu nebylo náročné

2. Věnujete pitnému režimu zvláštní pozornost ve své životosprávě nebo se řídíte pouze aktuální žízní a dostupností nápojů?

Domnívám se, že na pitný režim a vhodné nápoje je potřebné neustále myslet, neboť při denním shonu by se často mohlo stát, že se zapomenou dostatečně a řádně doplňovat tekutiny

3. Pomohlo Vám zapisování pitného režimu k zamyšlení nad tím, co a kolik toho vypijete?

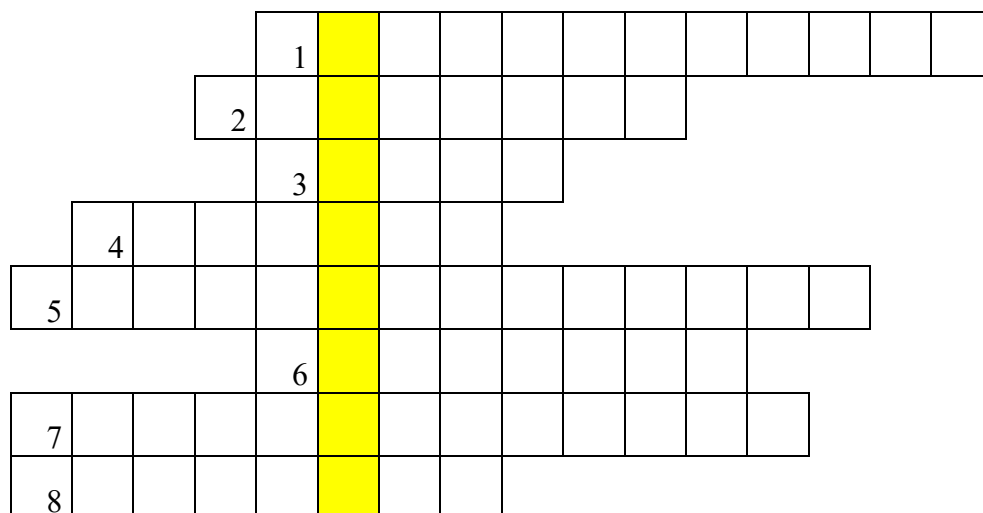
Ano, jako edukativní pomůcka, která pomohla k uvědomění si a zopakování co je potřebné, včetně množství, stále sledovat

4. Jaká pro Vás byla motivace přijít na seminář?

Získávat neustále informace o diabetes II. typu je potřebné a pro pacienty přínosné. Seminář hodnotím vysoce pozitivně, PP prezentace byla dobře, přehledně zpracována a obsahovala zajímavé a důležité informace, které budu každodenně využívat

Příloha č. 5: Křížovka

Křížovka – edukace pitného režimu diabetika



1. Nedostatek tekutin může způsobit.... (dvě slova)
2. Párový orgán, na který má vliv pitný režim, jeho hlavní úkolem je čistit krev....
3. Základ pitného režimu tvoří
4. Látka, obsažená v kávě, stimuluje nervovou soustavu a způsobuje močopudnost
5. Nápoj obsahující minerální látky a jeho doporučená dávka je 0,5 l denně... (dvě slova)
6. Nápoje, který diabetici mohou pít pouze v povoleném množství. Řidiči, těhotné ženy a děti nesmí pít tento nápoj vůbec....
7. Alkohol může způsobit prudký pokles krevního cukru neboli ...
8. Při nákupu nápojů i potravin je potřeba číst

Pitný režim diabetiků II. typu



Lucie Görnerová

Proč je důležité pít?

Pitný režim zabezpečuje:

- ▶ Látkovou výměnu v našem organismu
- ▶ Správnou funkci ledvin
- ▶ Vylučování škodlivých látek z těla
- ▶ Napětí kůže, podkoží a svalů
- ▶ Je důležitý pro funkci všech tělesných orgánů, duševní pohodu i pracovní výkonnost

(Kožišek, 2005)

Proč je důležité dodržovat pitný režim? Zajímavosti

- ▶ Podíl tekutin na tělesné hmotnosti u dospělého muže vážícího 70kg je 60%, tj. 42 litrů.
- ▶ Denní výdej vody u dospělé osoby je přibližně 2500 ml, z toho se cca 1500 ml (minimálně 600ml) vylučuje močí, běžně se cca 550 ml vody vylučuje kůží tedy pocením, 350 ml vody je přítomno ve vydechovaném vzduchu a 100 ml ve stolici.
- ▶ Člověk přežije bez vody 3-5 dní, záleží na okolních podmínkách, ve kterých se nachází.

(Mourek, 2012; 2007; Velíšek, Hajšlová 2009)

Pamatujte

- ▶ **Pitný režim začíná ráno a trvá po celý den.**
- ▶ Pitný režim znamená, že do organismu, který je tvořen z 60% vodou, pravidelně a průběžně tekutiny doplňujeme.
- ▶ Základní a zároveň nejvhodnější tekutina je čistá voda.
- ▶ Kávu s obsahem kofeinu a silný čaj s obsahem theinu, mají močopudný účinek, proto je do příjmu tekutin nepočítáme.
- ▶ Na správnou hydrataci organismu má vliv i složení stravy. Vysoký podíl tekutin je obsažen například v ovoci a zelenině.

(Grofová, 2007)

Kolik tekutin je doporučeno vypít?

- ▶ Obecné doporučení je 30ml/kg/den
- ▶ 70 kg osoba = 2100 ml
- ▶ V letním období až cca 40ml/kg/den
- ▶ 70kg osoba = 2800 ml
- ▶ Příjem tekutin závisí na věku, pohlaví, hmotnosti, okolních podmínkách – teplotě okolního prostředí, vlhkosti vzduchu, dále na zdravotním stavu a fyzické aktivitě.

(Zlatohlávek, 2016)

Kolik litrů vypije člověk vážící 70 kg za rok?

Za předpokladu potřeby 30 ml/kg/ den vypije:

- ▶ ročně 767 litrů cca
- ▶ za 80 let = 31 320 litrů cca

Jak často pít?

- ▶ Doplnovat tekutiny je potřeba od rána, kdy se probudíme, nestačí ranní šálek kávy či čaje, je třeba pít pravidelně a v průběhu celého dne.
- ▶ Proč je nutné pít v průběhu celého dne? Pokud vypijete velké množství tekutin na jednou, voda je bez využití vyloučena ven z organismu.
- ▶ Potřeba tekutin je individuální, nedostatek se projevuje žízní, osychající dutinou ústní, tmavě žlutou močí a škytavkou při jídle.
- ▶ Příliš mnoho tekutin tělu škodí, jako nadbytek se uvádí více než 1 litr/hod. několikrát za sebou (Kožišek, 2005)

Jak se projevuje dehydratace?

- ▶ Bolesti hlavy, malátnost, únava, pokles fyzické a duševní výkonnosti včetně poklesu koncentrace.
- ▶ Ztráta tekutin cca 2% tělesné hmotnosti představuje snížení výkonu až o 20 %.
- ▶ Při 5% dehydrataci již hrozí přehřátí, oběhové selhání a šok.

(Kožišek, 2005)

Co pít?

- ▶ K nejčastější spotřebě je nevhodnější čistá pitná voda – pitná voda z vodovodu, ze studny, dále balené kojenecké vody, vody pramenité a (slabě mineralizované) bez oxidu uhličitého. Tyto vody lze konzumovat bez omezení každý den.
- ▶ Vodu lze ochutit citrónem, limetkou, mátou, okurkou, zázvorem atd.
- ▶ Slabé čaje například ovocný, bylinkový, černý, zelený.

Ovlivňuje pitný režim diabetes II. typu?

- ▶ Ano, nevhodné nápoje zvyšují velmi rychle glykémii.
- ▶ Konzumace nevhodných nápojů vede k nárůstu tělesné hmotnosti, dále ke vzniku diabetu II. typu a ke komplikacím DM II. typu (hyperglykémii, ztráty tekutin a minerálních látek močí)

Hyperglykémie a pitný režim

- ▶ Hyperglykémie strhává vodu z organismu.
- ▶ Když je hladina glykémie vyšší než 10 mmol/l, glukóza se odplaví z těla močí a strhává s sebou vodu. Vylučované množství vody je proto vyšší, než je jeho potřeba a dochází k dehydrataci.
- ▶ U některých pacientů se může cukr do moči vylučovat i při vyšších nebo nižších hodnotách glykémie než je 10 mmol/l.
- ▶ Mimořádnou pozornost pitnému režimu musí věnovat starší lidé, s věkem se snižuje pocit žízně. Je důležité sledovat denní příjem tekutin. Je-li příjem tekutin nízký, je třeba se do pití nutit. (Diabetická asociace ČR, 2014)

Hyperglykémie a pitný režim

- ▶ Pití neomezujte (pouze na doporučení lékaře). Častou chybou, je omezení pitného režimu, aby pacient zabránil častému močení.
- ▶ Zvýšené vylučování vody z těla u nemocného cukrovkou je projevem neuspokojivých hodnot glykémie nikoliv nadměrného příjmu tekutin.
- ▶ Omezením tekutin se problém neřeší, ale prohlubuje. Čím méně budete pít, tím více vody v těle chybí a glykémie dále stoupá (stejně množství cukru se rozpouští v menším objemu vody a vzniká relativní vzestup glykémie).
- ▶ Naopak, jestliže je hladina glykémie vyšší, doporučuje se příjem tekutin zvýšit. Při dodržování správného pitného režimu glykémie mírně klesne. (Diabetická asociace ČR, 2014)

Jak číst etikety nápojů? Malá ochutnávka



Jaký máme výběr nápojů?

- ▶ Kohoutková voda
- ▶ Balené vody: balená kojenecká voda, přírodní pramenitá voda, přírodní minerální voda, balená pitná voda
- ▶ Ovocné a zeleninové šťávy
- ▶ Koncentrát z ovocné či zeleninové šťávy x nektar
- ▶ Nápojový sirup nebo nápojový prášek
- ▶ Slazené nápoje
- ▶ Alkohol

Kohoutková voda



- ▶ Monitoring kvality pitné vody vede SZU
- ▶ Pitná voda se kontroluje v úpravně vody, distribučním systému, vodojemech a také přímo u spotřebitelů.
- ▶ O kvalitě vody ve veřejném vodovodu má právo každý spotřebitel být informován, dle parametrů daných platnou legislativou.
- ▶ Z dlouhodobého sledování a hodnocení kvality pitné vody v pražské distribuční síti vyplývá, že kvalita pitné vody vyhovuje evropským standardům po stránce fyzikální, chemické, mikrobiologické i biologické.

Nealkoholický nápoj

- ▶ Nápoj vyrobený z pitné vody, pramenité vody, přírodní minerální vody, nebo kojenecké vody nebo ovocné, zeleninové, rostlinné nebo živočišné suroviny, přírodních sladidel, sladidel, medu a dalších látek, a popřípadě sycený oxidem uhličitým (Dostálová, Kadlec a kol., 2014)

Balené nápoje

Balená kojenecká voda

- ▶ Upravovat lze pouze UV zářením
- ▶ Voda co nejméně sycená CO₂
- ▶ Voda slabě mineralizovaná (do 500mg/l)

Přírodní pramenitá voda

- ▶ V nabídce je sycená a nesycená CO₂
- ▶ Mineralizace do 500 mg/l
- ▶ Povolená doúprava chemicky a fyzikálně
- ▶ Ochucená x neochucená

(Wikiskripta, 2018)



Balené vody

Přírodní minerální vody

- ▶ Uměle sycená CO₂ nebo přírodně obsažený CO₂
- ▶ velmi slabě mineralizovaná (s obsahem rozpustných látek do 50 mg/l) – nehodí se pro denní pití – obsahuje málo minerálů
- ▶ slabě mineralizovaná (obsah RL 50-500 mg/l) – nesyčená je vhodná pro denní spotřebu
- ▶ středně mineralizovaná (obsah RL 500-1500 mg/l) – je vhodná jako doplněk, spotřeba do 0,5 l denně
- ▶ silně mineralizovaná (obsah RL 1500-5000 mg/l) – pro občasně pití, pro děti nevhodná
- ▶ velmi silně mineralizovaná (obsah RL vyšší než 5000 mg/l) – pouze pod lékařským dohledem

(Kožíšek, 2006)

Balená pitná voda

- ▶ Může být z jakéhokoliv vodárenského zdroje, jako jediný balený nápoj smí být chlorovaná
- ▶ Na trhu je sycená x nesyčená
- ▶ Ochucená x neochucená

Sodová voda

- ▶ Nápoj vyrobený z pitné vody a oxidu uhličitého
- ▶ Obsah oxidu uhličitého nejméně 4g/l

(Wikiskripta, 2018)

Proč jsou vody syčené CO₂ nevhodné pro DM?

- ▶ Zvyšují prokrvení sliznice v dutiny ústní i žaludeční sliznici
- ▶ Zvyšují sekreci žaludečních šťáv
- ▶ Zvyšují střevní peristaltiku
- ▶ Zvyšují chuť k jídlu
- ▶ zvyšují diurézu
- ▶ Uhasí pocit žízně menším množstvím nápoje
- ▶ Nevhodně pro kardiaky, diabetiky a při redukční dietě

(Wikiskripta, 2018)

Názvosloví z etiket

Nápojový koncentrát

- ▶ sirup např. Jupí apod. nebo nápoj v prášku
- ▶ je to zahuštěná směs různých surovin, určená k přípravě nápojů ředěním
- ▶ Některé nápojové koncentráty neobsahují žádnou ovocnou složku
- ▶ Většina těchto nápojových koncentrátů obsahuje velké množství cukrů, glukózo- fruktózový sirup a jiných sladidel
- ▶ Pro diabetika je nápojový koncentrát nevhodný.

(Dostálová, Kadlec a kol., 2014)

Nápojový koncentrát - sirup

Nutriční hodnoty na 100 ml:

- ▶ Energie: 362 kcal, 1513 Kj
- ▶ Bílkoviny 0 g
- ▶ Sacharidy 89 g
- ▶ Z toho cukry 89g
- ▶ Tuky 0 g

Složení:

- ▶ cukr
- ▶ glukózový sirup
- ▶ brusinková šťáva z koncentrátu
- ▶ pitná voda
- ▶ E330 - Kyselina citronová
- ▶ brusinkové aroma



Názvosloví z etiket

Ovocné a zeleninové šťávy

- ▶ Šťáva je z kvasitelný, ale nezkvašený výrobek, vyrobený z přiměřeně zralého ovoce či zeleniny, čerstvého nebo chlazeného.
- ▶ 100% šťáva často sedimentuje, to je důkazem přírodního výrobku.
- ▶ Aroma, dužina a buňky ze šťávy, které jsou odděleny v průběhu zpracování, mohou být do téhož produktu vráceny.
- ▶ Příkladem jsou nap. Šťávy UGO (ošetřeny pouze vysokým tlakem tzv. paskalizací, trvanlivost 4 týdny)

(Dostálová, Kadlec a kol., 2014)



Koncentrovaná ovocná nebo zeleninová šťáva

- ▶ z koncentrované ovocné nebo zeleninové šťávy byl odstraněn podíl vody (maximálně 50%) a znovu navrácen, dále se doplňuje aroma, ztracená dužina a buňky zachycené při výrobě této šťávy
- ▶ Ovocná nebo zeleninová šťáva musí splňovat přinejmenším stejné sensorické a analytické vlastnosti jako průměrná šťáva získaná z téhož druhu ovoce či zeleniny

(Dostálová, Kadlec a kol., 2014)

Pomerančový koncentrát

Nutriční hodnoty na 100 ml

- ▶ Energie: 43 kcal, 178 kJ
- ▶ Bílkoviny 0 g
- ▶ Sacharidy 8 g
- ▶ z toho cukry 8 g
- ▶ Tuky 0 g
- ▶ Složení:
- ▶ pomerančová šťáva z koncentrátu - pasterovaná



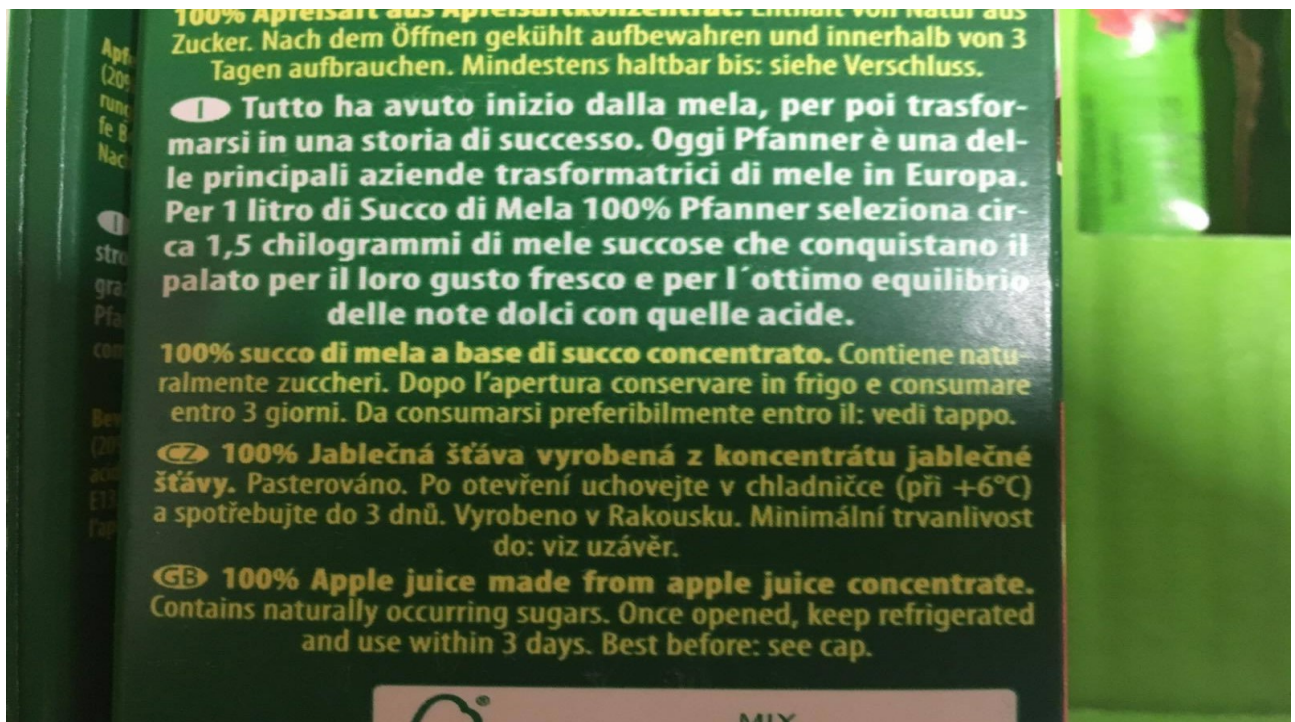
Názvosloví etiket

Nektar

Nezkvašený, ale zkvasitelný produkt získaný přidáním pitné vody a popřípadě též přírodních sladidel, sladidel, medu, nebo jejich směsi k ovocné nebo zeleninové šťávě, ovocné nebo zeleninové šťávě z koncentrátu.

(Dostálová, Kadlec a kol., 2014)





Nejvhodnější nápoje pro diabetiky

- ▶ Kohoutková voda
- ▶ Pitná voda, neslazená, bez oxidu uhličitého
- ▶ Pramenitá voda , neslazená, bez CO₂
- ▶ Minerální voda slabě mineralizovaná
- ▶ Minerální voda středně mineralizovaná do 0,5 l za den
- ▶ Tyto nápoje si můžete ochutit citrónem, limetkou, mátou, meduňkou či zázvorem.
- ▶ Slabý čaj ovocný, černý, zelený.

Další možnost dochucení..... Ale pozor na množství

- ▶ Vodu můžete obohatit zeleninovou šťávou např. mrkvovou, šťávou z červené řepy, rajčatová šťáva apod., Pozor na množství, tyto nápoje obsahují velké množství cukrů.
- ▶ Vymačkat pomeranč, nebo rozdělít na dílky a vložit do mrazničky, nápoj příjemně ochutí a ochladí, lze použít mandarinku, lesní ovoce, jahody apod.
- ▶ 100% ovocné džusy nepijte jako samostatný nápoj, ale můžete využít malé množství na ochucení vody
- ▶ množství lze odměřit kávovou lžičkou, jedna zarovnaná kávová lžička je 5 ml

Nápoje s umělými sladidly

- ▶ Tyto nápoje lze občas pít pro zpestření
- ▶ Ale určitě nepatří do každodenního pitného režimu, ani do zdravého životního stylu
- ▶ Náhradní přírodní sladidlo vhodné pro diabetiky je Stevia

Náhradní syntetická sladidla - neenergetická

- ▶ sacharin – sladivost ve srovnání s cukrem je 450 -550 x vyšší
- ▶ acesulfam - sladivost 200 x vyšší než cukr
- ▶ cyklamát – sladivost 30-35 vyšší než cukr
- ▶ aspartam – 200 x vyšší sladivost
- ▶ neohesperidin DC – 400- 600 x vyšší sladivost
- ▶ taumatín – 2000 – 3000 x vyšší sladivost než cukr

(Kasper, 2015)



**Složení : voda, oxid uhličitý, Amoniak
sulfitový karamel,
E952 Cyklamát, E 950 Acesulfam K,
E 951 Aspartam, kyselina fosforečná,
přírodní aroma, kofein, E331
Citronany sodné**

Káva a čaj



- ▶ Kávu a čaj nezapočítáváme do pitného režimu, protože mají močopudné vlastnosti.
- ▶ Kávu i čaj si vařte raději slabší.
- ▶ Kávu a silný čaj nepijte pokud máte hyperglykémie, vysoká hladina cukru v krvi způsobuje sama ztráty tekutin.

Nevhodné nápoje pro diabetiky

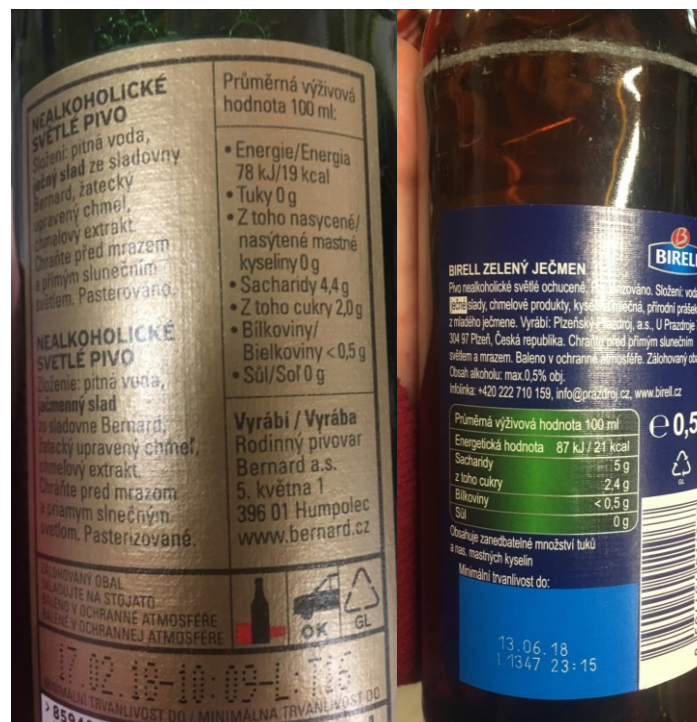
- ▶ Všechny nápoje obsahující cukr, glukózu, fruktózu, sorbit, laktózu
- ▶ Ledové čaje – slazené
- ▶ Všechny slazené vody.
- ▶ Doslazované „džusy a šťávy.“
- ▶ Energetické nápoje

Nealkoholické pivo

Nealkoholické pivo je zdrojem jednoduchých sacharidů, které je nutné započítat do jídelního plánu diabetika.

Nealkoholické pivo je nevhodné pro pacienty s nekompenzovaným diabetem.

Povolené množství je 0,3 – 0,5 l/ den.



Alkohol a diabetes

- ▶ Alkohol si dát můžete, ale s rozumem.
- ▶ Alkohol ve vyšší dávce může zapříčinit hypoglykémie i u lidí, kteří netrpí cukrovkou.
- ▶ Alkohol brání v krvi ukládání rezervních zásob cukru do jater ve formě glykogenu. Pokud diabetik pije a nemá dostatek cukru v krvi, tělo nemá zásobu pro navýšení hladiny cukru v krvi. Pacient s DM je v ohrožení, může se chovat zmateně, mluvit nesrozumitelně a upadnout až do hlubokého bezvědomí.

(Diabetická asociace ČR, 2014)

Kolik a jaký alkohol si můžete dát?

- ▶ 1 x Dia pivo - má sice minimum sacharidů, ale alkohol obsahuje ve větším množství než běžné pivo
- ▶ 1x 0,2 l suchého kvalitního vína
- ▶ 1x desetistupňové pivo
- ▶ **Zcela se vyhněte sladkým likérům, dezertním vínům tvrdému alkoholu.**

(Diabetická asociace ČR, 2014)



Jak čelit hypoglykémii?

- ▶ Nepijte alkohol na lačno, když pijete, něco přikusujte.
- ▶ Řekněte svému známému, že jste diabetik a poučte jej o pomoci při náhlé hypoglykémii.
- ▶ Noste při sobě neustále sladký nápoj, cukr nebo bonbon.
- ▶ Nepijte velké množství alkoholu, protože může zastínit příznaky nastupující hypoglykémie.
- ▶ Pití alkoholu a fyzické aktivity je zvlášť nebezpečná kombinace, kvůli prudkému poklesu glykémie.

(Diabetická asociace ČR, 2014)

Alkohol nepijte v těchto situacích

- ▶ Alkohol nepijte pokud nemáte stabilizovanou glykémii
- ▶ Při kontraindikaci léků
- ▶ V těhotenství
- ▶ Řidiči

Více informací najdete:

- ▶ Pitná voda - Státní zdravotní ústav www.szu.cz
Pražská vodohospodářská společnost a.s., www.pvs.cz

- ▶ Balené nápoje: na www.zakonyprolidi.cz

Požadavky na nealkoholické nápoje a koncentráty k přípravě nealkoholických nápojů jsou definovány vyhláškou 335/1997 Sb.

- ▶ www.bezpecnostpotravin.cz - varování před závadnými potravinami

Děkuji Vám za pozornost. 😊



Literatura

- ▶ Diabetická asociace ČR. (2014). *Diabetik a alkohol? Ano, a ...* . Dostupné z: <http://www.diabetickaasociace.cz/radi/diabetik-a-alkohol-ano-ale/>
- ▶ Diabetická asociace ČR. (2014). *Šest zásad dobrého pitného režimu pro lidi s diabetem*. Dostupné z: <http://www.diabetickaasociace.cz/radi/sest-zasad-dobreho-pitneho-rezimu-pro-lidi-s-diabetem/>
- ▶ Dostálová, J., Kadlec P. a kol. (2014). *Potravinářské zbožíznalství*. Ostrava: KEY Publishing s.r.o.
- ▶ Grofová, Z. (2007). *Nutriční Podpora Praktický rádce pro sestry*. Praha: Grada
- ▶ Kasper, H. (2015). *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada

Literatura

- ▶ Kožíšek, F. (2006). *Pitný režim, Jak se vyznat v balených vodách*. Dostupné z: https://www.mzcr.cz/obsah/leto-a-pitny-rezim_1987_5.html
- ▶ Kožíšek, F. (2005). *Pitný režim*. Dostupné z: <http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/voda/pdf/pitnyrez.pdf>
- ▶ MOUREK, J. (2012). *Fyziologie: učebnice pro studenty zdravotnických oborů*. (2. vyd.) Praha: Grada
- ▶ Velíšek, J., Hajšlová J. (2009). *Chemie potravin I*. Tábor: ISSIS
- ▶ Zlatohlávek, L. (2016). *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s.r.o.
- ▶ Wikiskripta. (2018). *Balená voda*. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Balen%C3%A1_voda

Příloha č. 7: Stanovisko etické komise

**Etická komise
Všeobecné fakultní nemocnice v Praze
ETHICS COMMITTEE
of the General University Hospital, Prague**

Na Bojišti 1
128 08 Praha 2
tel.: 224964131
e-mail: eticka.komise@vfn.cz

Vážená paní
Lucie Görnerová
Budovaelů 3146/18
466 01 Jablonec nad Nisou

16.11.2017
č.j.: 1766/17 S-IV

Etická komise VFN projednala na svém zasedání 16.11.2017 Vámi předložený individuální výzkumný – bakalářskou práci č. 1766/17 S-IV – bakalářská práce

Název studie/Title of CT: Porovnání pitného režimu u obézních a neobézních diabetiků II. typu.

Žadatel/Applicant: Lucie Görnerová, IV. Interní klinika – klinika gastroenterologie a hepatologie VFN v Praze a ILF UK, U Nemocnice 2, Praha 2 128 08

Lhůta pro podání písemné zprávy o průběhu KH od jeho zahájení/ Time schedule for submission of the written Annual Report: 1x ročně/Once a year Jiná lhůta/Other

Úhrada nákladů spojených s posouzením žádosti a vydáním stanoviska /Reimbursement of costs related to assessment of the EC: Ano/Yes Ne, důvod/No, reasons: Nesponzorovaný projekt

Datum doručení žádosti / Date of submission of the Application Form: 6.11.2017

Datum jednání EK+čas/Date and time of Ethics Committee's session: 16.11.2017(15,30 –18,20 hod.)

Seznam míst hodnocení s označením míst, ke kterým se EK vyjádřila jako místní EK a kde vykonává dohled

Místo hodnocení / Jméno zkoušejícího Trial Site / Name of Investigator	Místní EK Local EC	Adresa místní EK Address
Lucie Görnerová, IV. Interní klinika – klinika gastroenterologie a hepatologie VFN v Praze a ILF UK U Nemocnice 2, 128 08 Praha 2	<input checked="" type="checkbox"/>	EK při VFN, Na Bojišti 1, 128 08 Praha 2

Seznam hodnocených dokumentů / List of all submitted documents:

Název dokumentu, verze, datum Document title, version, date	Schváleno /Approved		Vzato na vědomí / Taken into account	
	ANO Yes	NE No	ANO Yes	NE No
Průvodní dopis nedatován	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zkrácený formulář EK VFN ze dne 6.11.2017	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Návod pro pacienty, nedatováno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IS pro účastníky výzkumu, nedatován	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Záznamový arch pitného režimu + dotazník 1 + dotazník 2, nedatováno	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Žádost o dotazníkovou akci a vyjádření vedení pracoviště a vedení VFN, 6.11.2017	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Životopis zkoušejícího Lucie Görnerová, 6.11.2017	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čestné prohlášení o provádění výzkumu ve VFN a souhlas přednosta kliniky, 6.11.2017	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stanovisko etické komise:

EK vydává / EC issues

- Souhlasné stanovisko/Favourable opinion
 Nesouhlasné stanovisko/Unfavourable opinion

EK VFN vydává **souhlasné** stanovisko k provedení individuálního výzkumu – bakalářské práce: Porovnání pitného režimu u obézních a neobézních diabetiků II. typu na IV. Interní klinice VFN v Praze.

Etická komise
Všeobecná fakultní nemocnice
v Praze

Podpis předsedy EK / Signature of Chairperson

MUDr. Josef ŠEDIVÝ, CSc.

Seznam členů etické komise/ List of the Ethics Committee Members:

	Muž/ Žena Male/ Female	Odbornost Specialist	Zaměstnanec zřizovatele EK*		Funkce v EK Role in EC	Přítomen Attendance		Hlasoval Voted		
			Ano Yes	Ne No		Ano Yes	Ne No	Ano Yes	Ne No	
MUDr. Josef Šedivý, CSc.	M/M	Clinical Pharmacologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Předseda/ Chairperson	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
MUDr. Magda Šišková, CSc.	Ž/F	Haematologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Místopředseda/ Vice-chairperson	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
JUDr. Milada Džupinková, MBA	Ž/F	Lawyer	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jana Farkačová	Ž/F	Lab. Technician	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Doc. MUDr. Pavel Freitag, CSc.	M/M	Gynaecologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ing. Antonín Grošpic, CSc.	M/M	Engineer	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc.	Ž/F	Neurologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
MUDr. Hana Honová	M/M	Oncologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
MUDr. Anna Jedličková	Ž/F	Microbiologist	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
MUDr. Jiří Kolář	M/M	Cardiologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
MUDr. Ladislav Korábek, CSc., MBA	M/M	Dental surgeon	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. MUDr. František Perlík, DrSc.	M/M	Pharmacologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. MUDr. Jan Roth, CSc.	M/M	Neurologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Mgr. Libuše Royiová Mgr. Th.Lic. of Theologie	Ž/F	Member of clergy	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
MUDr. Kateřina Rusinová, MgA., Ph.D.	Ž/F	Anesthesiologist- Intensive Med.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
JUDr. Šárka Špeciánová	Ž/F	Lawyer	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
MUDr. Marcela Trojánková	Ž/F	Privat Nefrologist	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. MUDr. Jiří Zeman, DrSc.	M/M	Paediatrist -- Adolescent Med	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

pozn: *Zaměstnanec zřizovatele EK/ Employee of EC appointing authority)

Etická komise prohlašuje, že byla ustavena a pracuje v souladu se správnou klinickou praxí (GCP) a platnými právními předpisy. Poslední sloupec udává, zda členové EK byli přítomni hlasování, ale nikoli jak hlasovali ve věci./The Ethics Committee hereby declares that it was established and operates in accordance with its Rules of Procedure in compliance with GCP and valid legal regulations. EC members personally presented the voting procedure (and NOT their individual voting result to or against the cause) are indicated in the last column:

Ano/Yes Ne/No

Komentář/Comments:

Datum/Date: 16.11.2017

Podpis předsedy EK nebo zástupce
Signature of Chairperson or Vice-Chairperson

Etická komise
Všeobecná fakultní nemocnice
v Praze

MUDr. Josef ŠEDIVÝ, CSc.