

Příloha 1

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
Bc. Tereza Šilerová
Švermova 1381
266 01 Beroun

06.02.2017
čj.: 2182/16 S-IV

Etická komise VFN projednala na svém zasedání dne 19.1.2017 Vámi předložený projekt – ind.výzkum,
čj.: 2182/16 S-IV (diplomová práce)

Název studie / Title of CT:

Zkoumání schopnosti retence informací z verbální edukace nutričního režimu a efektu této edukace u obézních jedinců středního věku s diabetes mellitus 2.typu

Žadatel/Applicant: Bc. Tereza Šilerová, realizace na IV. Interní klinice I.LF UK a VFN, U Nemocnice 2, 128 08 Praha 2

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

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

Datum doručení žádosti / Date of submission of the Application Form: 19.12.2016

Datum jednání EK + čas/Date and time of Ethics Committee's session:

1) 19.1.2017 (15,30 – 18,15 hod.) – **pozastaveno** - připomínky (Zaslány pro urychlení pouze e-mailem - bez seznamu členů – bude dodán s konečným stanoviskem). S poznámkou: Po úpravě a kontrole dokumentů bude vydáno konečné stanovisko bez zasedání.

- Opravené dokumenty dodány dne 03.02.2017 pod čj. 146/17 IS

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

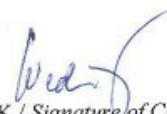
Místo hodnocení/ Jméno zkoušejícího Trial Site / Name of Investigator	Místní EK Local EC	Adresa místní EK Address
Bc. Tereza Šilerová, realizace na IV. Interní klinice I.LF UK a VFN, U Nemocnice 2, 128 08 Praha 2	<input checked="" type="checkbox"/>	EK VFN, Na Bojišti 1, 128 08 Praha 2

Seznam hodnocených dokumentů/List of all submitted documents:

Název dokumentu, verze, datum <i>Document title, version, date</i>	Schváleno <i>Approved</i>		Vzato na vědomí / <i>Taken into account</i>	
	ANO <i>Yes</i>	NE <i>No</i>	ANO <i>Yes</i>	NE <i>No</i>
Průvodní dopis ze dne 19.12.2016 / <i>Cover Letter dated 19th December 2016</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Žádost o dotazníkovou akci ze dne 7.12.2016 / <i>Questionnaire project application dated 7th December 2016</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zkrácený formulář EK VFN k neintervenci dotazníkové studii u pacientů ze dne 14.12.2016 / <i>Short EC Questionnaire dated 14th December 2016</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vědomostní dotazník pro účastníka, česká nedatovaná verze / <i>Participant Questionnaire</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orientační diagnostický test MMSE, česká nedatovaná verze / <i>Participant Questionnaire</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Životopis zkoušející ze dne 19.12.2016 / <i>CV of Investigator dated 19th December 2016</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čestné prohlášení o provádění výzkumu ve VFN ze dne 14.12.2016 / <i>Affidavit about research conduct dated 14th December 2016</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
146/17 IS				
Průvodní mail ze dne 3.2.2017 / <i>Cover Letter dated 3rd February 2017</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informace pro účastníka ve studii, česká nedatovaná verze / <i>Information for Participant</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stanovisko etické komise: EK VFN vydává **souhlasné stanovisko** s provedením projektu "Zkoumání schopnosti retence informací z verbální edukace nutričního režimu a efektu této edukace u obézních jedinců středního věku s diabetes mellitus 2. typu" na IV. Interní klinice 1.LF UK a VFN Praze.

V Praze dne 06.02.2017


Podpis předsedy EK / *Signature of Chairperson*

Etická komise
Všeobecná fakultní nemocnice
v Praze

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"/>	Místopřed- seda/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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 Roytová Mgr. ThLic. 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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	Paediatricist – Adolescent Med	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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: 19.01.2017


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

Etická komise
Všeobecná fakultní nemocnice
v Praze

MUDr. Josef ŠEDIVÝ, CSc.

3/3

REDUKČNÍ DIETA U ONEMOCNĚNÍ DIABETES MELLITUS 2. TYPU

Tereza Šilerová

DIABETES MELLITUS 2. TYPU

Onemocnění při němž není tělo schopno správně zpracovávat glukózu

- inzulinová rezistence → tělo má dostatek inzulinu, ale nedokáže ho správně využít
- porušená inzulinová sekrece → zvýšení jako kompenzace a následně snížení sekrece
- V důsledku toho dochází ke zvýšení hladiny cukru v krvi => hyperglykémii

DIABETES MELLITUS 2. TYPU

- Vznik nejčastěji na genetickém podkladě (výskyt v rodině) + vnější faktory přispívající k rozvoji:
 - Kouření
 - Nadváha a obezita
 - Nevhodné stravovací návyky (složení, velikosti porcí)
 - Nedostatek pohybu
 - Stres, psychické problémy

(Haluzík, 2011)

REDUKČNÍ DIETA – PROČ?

→ DM 2. typu vzniká nejčastěji v souvislosti s nadváhou a obezitou, proto je důležitá redukce hmotnosti

- Zlepšení prognózy
- Zkvalitnění a prodloužení života
- Zlepšení kompenzace DM
- Prevence komplikací
 - Akutní → hypoglykémie/hyperglykémie
 - Chronické → kožní, cévní, nervové

(Peclová, 2015)

ZÁSADY DIETY

- Snížit celkový denní energetický příjem o 500kcal (2000kJ)
- Pravidelná strava (četnost denních jídel dle zvyklostí pacienta) → 3-5x/den
- Vyřazení sladkostí a výrobků s vysokým obsahem jednoduchých cukrů
- Omezení příjmu tuků → preference nízkotučných výrobků

(Zlatohávek, 2018)

ZÁSADY DIETY

- Navýšení konzumace zeleniny a ovoce → alespoň 500g/den
- Konzumace ryb a luštěnin → alespoň 2x/týden
- Omezení soli + potravin bohatých na sůl
- Dostatečný pitný režim → alespoň 1,5-2l/den neslazených tekutin
- Nezařazovat do jídelníčku DIA potraviny
- Vynechat konzumaci alkoholu

(Zlatohávek, 2018)

ZÁSADY DIETY

- Doporučení dle České diabetologické společnosti – redukční dieta:
 - Sacharidy: 120g/43% celkové energie
 - Bílkoviny: 70g/25%
 - Tuky: 40g/23%
 - Energie: 1100kcal/4600kJ
- !!! Toto doporučení není vhodné pro každého !!!

(Jirkovská, Petrášková, & Anděl, 2012)

ZÁSADY DIETY

- Doporučení týkající se množství jednotlivých živin v jídelníčku je u každého pacienta individuální → bereme v potaz výchozí hmotnost pacienta a fyzickou aktivitu (energetický výdej)
- Ideální je snížit energetický příjem o 10%/den
- Obvykle zahrnuje redukční dieta 120/150/175g/sacharidů/den

(Jirkovská, Petrášková, & Anděl, 2012)

ZÁSADY DIETY

- Plánování stravy → rozdělení 1 jídla na 3 části

- Metoda rozděleného talíře:

- 1. část = 25% bílkovinné potraviny
- 2. část = 37,5% ovoce a zelenina
- 3. část = 37,5 % příkrmy, pečivo, mouka

➔ 25 : 37,5 : 37,5

(Bvečina, 2008)

Model rozděleného talíře



Zdroj: <https://www.balzyonline.cz/files/mapi/tes/vyvezena-strava-uvodka.png>

SACHARIDY

- Ovlivňují hladinu glykémie
- 1g = 4kcal (17kJ)
- V jídelníčku by měly tvořit 45-60% denního energetického příjmu
- Rozdělení:
 - jednoduché (monosacharidy)
 - složené (polysacharidy)

(Pečtová, 2015)

JEDNODUCHÉ SACHARIDY

- při redukční dietě omezit jejich konzumaci
- Vliv na rychlé zvýšení glykémie po jídle
- **Glukóza**: hroznový cukr, používá se v případě hypoglykémie (**Glukopur**, **Lipo**, **Besip**)
- **Fruktóza**: ovocný cukr (**ovoce**, **med**)
- **Laktóza**: mléčný cukr (**mléko**, **mléčné výrobky**)
- **Sacharóza**: řepný cukr (cukr ke slazení)

(Pečtová, 2015)

JEDNODUCHÉ SACHARIDY

- Obsaženy ve sladkostech, sladkém pekárenském pečivu, koláčích, buchtách, ale také v ovoci
- Konzumace těchto výrobků by měla být omezena



Zdroj: http://www.uobnirudicentru.org/Files/Pictures/shutterstock_180947192.jpg

(Pečtlová, 2015)

JEDNODUCHÉ SACHARIDY

- Ovoce – obsahuje jednoduché cukry, vitamíny, vlákninu
- Doporučená konzumace 1-2ks/den (200g)
- Opatrně s konzumací druhů s vyšším obsahem cukru (**banány, hroznové víno, švestky, blumy**)



Zdroj: <http://www.frugalitymagazine.com/vyrobeni/uploda/2018/04/reducing-food-waste-22-1024x821.jpg>

(Pečtlová, 2015)

JEDNODUCHÉ SACHARIDY

Ovoce - 100g potraviny (bez slupky)	Sacharidy (g)
Ananas	10,1
Angrešt, citrony, mandarinky	10,6
Banány	23
Borůvky, jablka, třešně	14,7
Broskve, višně	12,5
Brusinky, rybíz červený, meruňky	13,7
Grapefruity, slívy, kiwi, pomelo	9,6
Hrozny	18,2
Hrušky, mango, švestky, rybíz černý	16,2
Jahody, nektarinky	8,8
Maliny, ořechy, pomeranče	11,6
Meloun červený	5
Meloun žlutý	6,5

(www.kalorickatabulky.cz)

SLOŽENÉ SACHARIDY

- V jídelníčku doporučovány
 - Hladinu glykémie zvedají pomalu, déle se tráví
- obiloviny, a výrobky z nich (mouka, chléb, těstoviny, rýže), luštěniny, brambory



Zdroj: https://magazin.sas.cz/elektronika/upload/images/a_32/880_400_0_72_259_120_1481809051_e_32.jpg

(Pečtová, 2015)

SLOŽENÉ SACHARIDY

Přílohy - 100g potraviny	Sacharidy (g)
Brambory vařené	14,8
Rýže bílá vařená	27,6
Rýže natural vařená	27,3
Těstoviny vaječné vařené	28
Těstoviny bezvaječné nevařené	72
Knedlík houskový	51
Knedlík bramborový	37
Chléb pšeničný bílý	48,8
Chléb pšeničný celozrnný	41,4
Chléb žitný	46,3
Bageta	55,4
Bílý rohlík, houska	51,2
Luštěniny vařené	16
Veka	60

(www.kaloricketabulky.cz)

VHODNÉ POTRAVINY

- Celozrnné pečivo, grahamové pečivo, žitný chléb, ovesné vločky
- Brambory, topinambury
- Luštěniny
- Rýže
- Celozrnné těstoviny



Zdroj: http://www.slepanebydleni.cz/wp-content/uploads/9/kumarsok_115643605.jpg

(Peclová, 2015)

NEVHODNÉ POTRAVINY

- Sladkosti, čokolády, bonbony, sušenky
- Sladké pekárenské výrobky (buchty, koblihy, sladké pečivo)
- Koláče, dorty
- Zmrzliny



Zdroj: <https://www.jidelnicak.cz/ga/w/880jad>

(Pečtová, 2015)

GLYKEMICKÝ INDEX

= ukazatel vzestupu glykémie po konzumaci potraviny s obsahem sacharidů

- Čím nižší GI, tím menší je vzestup glykémie
- Preference výběru potravin s nižším GI
- Závisí na obsahu vlákniny v potravine a technologickém zpracování

(Pečtová, 2015)

GLYKEMICKÝ INDEX

→ Nízký GI <55

- zelenina, ovoce, ořechy, semínka, luštěniny

→ Střední GI 56-69

- Celozrnné výrobky, vařené brambory, ovesné vločky, pohanka, rýže natural

→ Vysoký GI >70

- Sladkosti, sušenky, pivo, tvrdý alkohol, bramborová kaše

(Rambousková & Kavínová, 2007)

GLYKEMICKÝ INDEX

Pivo	110	Chléb žitný celozrnný, těstoviny celozrnné	40
Glukóza	100	Hrách sušený (vařený), mrkev syrová	35
Brambory pečené v troubě, smažené hranolky	95	Jogurt, jogurt light	35
Bramborová kaše, med	90	Pomeranč, hruška, fík, meruňky sušené	35
Vařená mrkev, Corn flakes, popcorn (bez cukru)	85	Mléko (polotučné), broskev, jablo	30
Bageta, chipsy	80	Fazole bílé, čočka hnědá	30
Čokoládová tyčinka (typ Mars), cukr (sacharóza)	70	Čokoláda hořká 70 % kakaa	22
Kukuřice, nudle, ravioly, Coca cola	70	Čočka zelená, třesně, švestka, grapefruit	22
Celozrnný chléb, brambory vařené ve slupce	65	Fruktóza, sója (vařená)	20
Medový meloun, banán, pomerančový džus průmyslový	65	Burské ořísky, meruňky čerstvé	20
Bílá dlouhá rýže	60	Ořechy vlašské	15
Kivi, rýže tmavá natural (hnědá)	50	Cibule, česnek, kořenová zelenina, saláty, houby	10
Hroznové víno, šťáva z čerstvého pomeranče	40	Rajčata, lilky, paprika, zelí, brokolice	10

(Zlatohánek, 2016)

NÁHRADNÍ SLADIDLA

- Uměle připravené látky sladké chuti
 - kalorická (sorbitol, fruktóza)
 - nekalorická (sacharin, aspartam, acesulfam)
- Kalorická sladidla není vhodné používat, pro svůj obsah energie, který je nutno v dietě zohlednit
- Nekalorická sladidla mají mnohonásobně vyšší sladivost, než běžný cukr

(Pečtlová, 2015)

NÁHRADNÍ SLADIDLA

- Mohou mít specifickou příchut' (kovovou)
- Při vyšší konzumaci mohou způsobit průjem



Zdroj: https://www.dtsa.cz/img/thumb/18550_14as1c0a32.jpg?1318916792

(Pečtlová, 2015)

TUKY

- V jídelníčku by měly být zastoupeny do 30% denního energetického příjmu
- 1g = 9kcal (38kJ)
- Nesou vitamíny rozpustné v tucích – A,D,E,K



Zdroj: <http://www.vednicka.cz/vg/content/uploads/dobryCSK49-tuky.jpg>

(Pečtová, 2015)

TUKY

→ rostlinné – ze semen z částí rostlin (olivový, řepkový, slunečnicový olej, ořechy)



Zdroj: <http://www.myfoodieonline.com/vg/content/uploads/2015/09/healthyfats.jpg>

→ živočišné – ze zvířat (sádlo, máslo, vnitřnosti tučná masa, uzeniny, salámy)



Zdroj: <http://www.diyessays.com/vg/content/uploads/proteinPecetov.jpg>

(Pečtová, 2015)

TUKY

- Přednostně konzumace rostlinných tuků (olivový, řepkový, rybí tuk, ořechy, avokádo)
- Omezení konzumace živočišných tuků (salámy, párky, klobásy, tučná masa, máslo, tučné sýry)
- Vybírat potraviny se sníženým obsahem tuku (sýry, mléko, mléčné výrobky)

(Pechlová, 2015)

TUKY

Ořechy – 100g potraviny	Sacharidy (g)
Kešu	27
Kokos strouhaný, pistácie	17,5
Lískové	10,9
Mandle	19
Vlašské ořechy, pekan	14,6
Arašídny	4,7

!!! Potraviny, které jsou převážně zdrojem tuků obsahují sacharidy !!!

(www.kaloricketabulky.cz)

VHODNÉ POTRAVINY

- Libová masa – drůbež, králík, ryby (alespoň 2x/týden), libové vepřové
- Polo/nízkotučné mléko a mléčné výrobky, zakysané výrobky
- Jogurty s obsahem tuku do 2%
- Avokádo, ořechy (umírněné množství)
- Olivový, řepkový, slunečnicový olej, Flora

(Pečtlová, 2015)

NEVHODNÉ POTRAVINY

- Tučná masa (tučné vepřové, hovězí, vepřový bok, husa, kachna, vnitřnosti)
- Salámy, paštiky, klobásy, jitrnice, slanina, špekáčky
- Máslo, sádlo
- Šlehačka, smetana, tučné sýry
- Majonézy

(Pečtlová, 2015)

BÍLKOVINY

- V jídelníčku by měly být zastoupeny 10-20% denního energetického příjmu

- 1g = 4 kcal (17kJ)

- Zdroje:

→ rostlinné – sója, luštěniny

→ živočišné – maso, mléko, mléčné výrobky, vejce



Zdroj: <https://mediidkcr.com/Filex/2016/08/28/zdroje-rostlinnych-zivoctinych-bilkovin0313e480e3.jpg>

(Pecotová, 2015)

BÍLKOVINY

Mléčné výrobky - 100g potraviny	Sacharidy (g)
Mléko polotučné (100ml)	4,7
Acidofilní mléko (100ml)	4
Kefír (100ml)	3,7
Bílý jogurt	5,9
Tvaroh nízkotučný	4,4
Cottage	4
Gervais	5
Eidam 30% t.v.suš.	1,4
Pomazánkové máslo	6,2
Balkán, Lučina, mozzarella	1
Ementál, Apetito	2,3

!!! Bílkovinné potraviny také obsahují sacharidy !!!

(www.kaloricketabulky.cz)

DĚKUJI ZA POZORNOST
→ VAŠE OTÁZKY?

POUŽITÁ LITERATURA

- Psottová, J. (2015). *Praktický průvodce cukrovkou: co byste měli vědět o diabetu*. Praha: Maxdorf.
- Zlatohlávek, L. (2016). *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media.
- Haluzík, M. (2011). *Průvodce léčbou diabetu 2. typu pro internisty*. Praha: Mladá fronta.
- Svačina, Š. (2008). *Klinická dietologie*. Praha: Grada.
- Jirkovská, A., Pelikánová, T., & Anděl, M. Doporučený postup dietní léčby pacientů s diabetem [Online]. *Diabetologie - Metabolismus - Endokrinologie - Výživa*, 15(4), 235-243. Retrieved from http://www.diab.cz/dokumenty/standard_dietni_lecba.pdf
- Rambousková, J., & Kaviňová, H. (2007). Glykemický index potravin [Online]. *Výživa A Potraviny*, 62(4), 96-98. Retrieved from <http://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2015/09/vyziva-4-2007.pdf>

Příloha 3

Vědomostní dotazník

Vážená/ý paní/e!

Jsem studentkou druhého ročníku navazujícího magisterského studia, oboru Nutriční specialista na 1.LF UK v Praze. Ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který navazuje na přednášku: Redukční dieta u onemocnění diabetes mellitus 2. typu. Vámi zanesené odpovědi mi poslouží jako podklad k vypracování praktické části diplomové práce na téma: Zkoumání schopnosti retence informací z verbální edukace nutričního režimu a efektu této edukace u obézních jedinců středního věku s diabetes mellitus 2. typu. Vyplnění dotazníku je dobrovolné a anonymní.

Děkuji za Váš čas!

Tereza Šilerová

1. Jaké druhy sacharidů by měly být preferovány v dietě?
2. Jaký vliv má konzumace jednoduchých sacharidů na glykémii?
3. Jaké potraviny obsahují jednoduché sacharidy? Uveďte 3 příklady
4. Jaké potraviny obsahují složené sacharidy? Uveďte 3 příklady
5. Jaké je procentuální rozložení stravy při metodě rozděleného talíře?

6. Co udává glykemický index?

7. Které potraviny mají vysoký glykemický index?

8. Které tuky by měly být v dietě omezeny? Uveďte příklad potravin

9. Jaké potraviny jsou zdrojem bílkovin?

10. Jaké klady přináší redukční dieta?