

Edukačný modelový týždenný jedálniček, pre pacienta so:

- **DLP (dyslipidémia – zvýšené tuky v krvi)**
- **arteriálnou hypertenziou**
- **diabetes mellitus 2. typu**
- **hyperurikémiou (zvýšená kyselina močová)**
- **bez obezity**

Tento model je **všeobecný a edukačný**, nie je to individuálny liečebný plán.
Zohľadňuje princípy **DASH, diabetickej diéty, nízkopurinovej diéty a lipidovej diéty.**

1. POTRAVINOVÝ RÁMEC (čo výživový poradca povolí a obmedzí)

✓ Povolené a odporúčané

- zelenina vo veľkom množstve
- ovocie s nízkym GI (jablko, hruška, bobuľové ovocie, kiwi)
- celozrnné obilniny (nízky GI)
- strukoviny v primeranom množstve (pri hyperurikémii nie príliš veľa naraz)
- chudé mäso: kuracie, morčacie
- ryby: losos, treska (bez sardín, ančovičiek)
- nízkoťučné mliečne výrobky
- olivový olej, orechy v malom množstve
- dostatok tekutín

☐ Obmedziť / vynechať

- vnútornosti, sardinky, ančovičky (vysoký purínový obsah)
- údeniny, slané syry (hypertenzia)
- sladkosti, džúsy, biele pečivo (diabetes)
- alkohol (zhoršuje kyselinu močovú aj lipidy)
- vyprážené jedlá

2. PROFESIONÁLNY TÝŽDENNÝ JEDÁLNIČEK S GRAMÁŽAMI A RECEPTAMI

Porcie sú nastavené pre **dospelého človeka bez obezity**, s ohľadom na **diabetes + hypertenziu + DLP + hyperurikémiu**.

DEŇ 1

Raňajky – Ovsená kaša s jablkom (nízky GI)

- Ovsené vločky 50 g
- Jablko 100 g
- Ľanové semienka 10 g
- Mlieko 1,5 % alebo voda 150 ml

Obed – Losos, brokolica, zemiaky

- Losos 150 g
- Zemiaky 150 g
- Brokolica 200 g
- Olivový olej 5 g

(Ryby sú vhodné pri DLP, losos má nízky purínový obsah.)

Večera – Cícerový šalát

- Cícer 80–100 g
- Paradajka 100 g
- Uhorka 80 g
- Olivový olej 5 g

(Strukoviny sú povolené, ale nie vo veľkých porciách pri hyperurikémii.)

DEŇ 2

Raňajky – Jogurt s bobuľovým ovocím

- Jogurt 150 g
- Lesné ovocie 80 g
- Chia 10 g

Obed – Kuracie prsia s bulgurom

- Kuracie prsia 150 g
- Bulgur 60 g (suchý)
- Zelenina 150 g

Večera – Tofu so zeleninou

- Tofu 120 g
- Cuketa 100 g
- Paprika 100 g

DEŇ 3

Raňajky – Avokádový toast

- Celozrnný chlieb 40–50 g
- Avokádo 50 g
- Paradajka 80 g

Obed – Šošovicový prívarok

- Šošovica 150–180 g
- Vajíčko 1 ks

(Strukoviny sú povolené, ale nie denne vo veľkých dávkach.)

Večera – Tuniakový šalát

- Tuniak vo vlastnej šťave 100 g
- Zelenina 150 g

(Tuniak má stredný purínový obsah → primeraná porcia.)

DEŇ 4

Raňajky – Ovsené vločky s kiwi

- Ovsené vločky 50 g
- Kiwi 80 g
- Mandle 10 g

Obed – Morčacie prsia s ryžou natural

- Morčacie prsia 150 g
- Ryža natural 60 g
- Zelenina 150 g

Večera – Zeleninová polievka

- Mrkva 80 g
- Cibuľa 40 g
- Zeler 40 g
- Celozrnné pečivo 40 g

DEŇ 5

Raňajky – Cottage syr s paprikou

- Cottage 150 g
- Paprika 100 g

Obed – Treska s batatmi

- Treska 150 g
- Bataty 150 g
- Zelené fazuľky 150 g

Večera – Celozrnné cestoviny s paradajkami

- Cestoviny 60 g
- Paradajková omáčka 150 g

DEŇ 6

Raňajky – Smoothie (bez banánu)

- Bobuľové ovocie 100 g
- Špenát 50 g
- Ovsené vločky 30 g
- Voda 200 ml

Obed – Zeleninové rizoto

- Ryža 60 g
- Zelenina 200 g
- Olivový olej 5 g

Večera – Grécky šalát (light)

- Paradajka 100 g
- Uhorka 100 g
- Paprika 80 g

- Feta light 30 g
- Olivový olej 5 g

DEŇ 7

Raňajky – Vajíčka s chlebom

- Vajíčka 2 ks
- Celozrnný chlieb 40 g

Obed – Kuracie stehno bez kože

- Kuracie stehno 150 g
- Kuskus celozrnný 60 g
- Zelenina 150 g

Večera – Tvaroh s ovocím

- Tvaroh 150 g
- Bobuľové ovocie 80 g

3. EDUKAČNÁ ŠPECIFIKÁCIA MODELOVÉHO JEDÁLNIČKA

Tento model rešpektuje všetky štyri diagnózy:

1. Pri DLP (zvýšené tuky v krvi)

- nízky obsah nasýtených tukov
- vysoký obsah vlákniny
- ryby 2–3× týždenne
- olivový olej ako hlavný tuk

2. Pri hypertenzii (DASH)

- nízky príjem soli
- vysoký príjem draslíka (zelenina, ovocie)
- minimum údenín a polotovarov

3. Pri diabete 2. typu

- nízky glykemický index
- menšie porcie sacharidov
- žiadne sladkosti, džúsy, biele pečivo
- ovocie s nízkym GI

4. Pri hyperurikémii

- žiadne vnútornosti
- žiadne sardinky, ančovičky
- obmedzené strukoviny (nie denne vo veľkých dávkach)
- primerané množstvo hydiny a rýb

5. Pre pacienta bez obezity

- primerané porcie
- rovnomerné rozloženie energie počas dňa