

# Stravovanie diabetikov v systéme sacharidových jednotiek

**Autori:** MUDr. Viera Kissová, diabetológ, FN Nitra  
a dietoterapeuti Mgr. K. Šugrová a I. Koprlová.

Vydané farmaceutickou spoločnosťou Eli Lilly.





## Praktické rady pri práci so SJ

### Polievky:

Ak sme na prípravu polievky použili múku cca 1 PL, tak musíme započítať 0,5 – 1 SJ. Pokiaľ je to mliečna polievka, počítame mlieko aj múku = 1 – 1,5 SJ. Ostatné suroviny, t. j. zemiaky a strukoviny, podľa výmenných jednotiek. Ak bola do polievky použitá závarka alebo ryža, ovsené vločky, cestoviny, lievanka, halušky a pod., musíme polievku tiež počítať ako 1 SJ, ak bola ešte k tomu aj zahustená, tak 1,5 – 2 SJ.

### Mäsá:

Nezapočítavame, ak však šťava k mäsu bola zahustená múkou, tak 0,5 – 1 SJ, ak bolo pridané mlieko, tak 1 – 1,5 SJ.

### Prílohy:

Započítavame všetky do SJ podľa množstva na 1 SJ.

### Zelenina:

Nezapočítavame okrem mrkvy, kukurice, zeleného hrášku a cvikly. Ak tvorí hlavné jedlo, tak započítavame, a to 1 SJ na množstvo 300 g.

### Ovocie:

Započítavame podľa množstva na 1 SJ.

### Nápoje:

Mlieko a nápoje z neho, ako horké kakao a horká biela káva, započítavame. Podľa výmenných tabuliek ostatné nápoje nezapočítavame, musia byť však light, teda s umelým sladidlom. Výnimkou sú ovocné šťavy, ktoré započítavame pre obsah ovocného cukru.

### Polomäsité a bezmäsité jedlá:

Pri týchto počítame škrobové jedlá (zložené sacharidy, t. j. zemiaky, ryža a cestovina) tiež podľa výmenných tabuliek. Zeleninové jedlá, ako lečo a dusený kel so zemiakmi, treba počítať podľa výmenných tabuliek SJ.

### Omáčky a privarky:

Pokiaľ bola použitá múka na zahustenie, tak 1 – 1,5 SJ/1 porciu. Pri mliečnych omáčkach 1,5 – 2 SJ/1 porciu.

### Kompóty:

Iba dia, t. j. s umelým sladidlom, započítavame podľa výmenných tabuliek.

### Koreniny:

Nezapočítavame.

### Mäsové výrobky:

Nezapočítavame, pokiaľ nie je vo výrobku múka, napr. diétna saláma alebo diétne párky. Pri týchto výrobkoch počítame na 100 g 0,5 – 1 SJ.

### Mliečne výrobky:

Podľa výmenných tabuliek.

### DIA výrobky:

Dia džemy, dia čokoládu, dia napolitánky atď. treba započítať do SJ, a to takto: na výrobku býva uvedené množstvo sacharidov/100 g. Množstvo sacharidov vydělíme 10 a zistíme, koľko je SJ na 100 g výrobku. Podľa skonzumovaného množstva vieme, koľko sme zjedli SJ. Na niektorých výrobkoch je uvedené množstvo SJ, CHJ alebo BE na celý daný výrobok, t. j. nemusíme už nič prepočítavať, iba započítať do SJ.



## HOTOVÉ JEDLÁ – 1 PORCIA SJ

V nasledujúcej tabuľke nájdete príklady niektorých hotových jedál a im zodpovedajúci obsah sacharidov (v SJ) v 1 porcii.

Hotové jedlá – 1 porcia	SJ
Kurací vývar so zeleninou (bez cestovín)	0
Polievka šošovicová kyslá (250 ml)	2
Pečené kura, ryža dusená (190 g), hlávkový šalát	5
Vyprážený rezeň, zemiaky (200 g), uhorkový šalát	5
Hovädzia sviečková, kolienka (110 g)	4,5
Bravčové pečené, dusená kapusta, knedľa (2 ks)	4
Zapekané kuracie prsia, zemiakové pyré (250 g), dia kompót (100 g)	5,5
Telací perkelt, halušky (100 g), paradajkový šalát	4,5
Hovädzí závitok, tarhoňa (120 g), kapustový šalát	3
Vyprážený karfiol, zemiaky (200 g), cviklový šalát (100 g)	6
Zeleninové rizoto so syrom (ryža 200 g, zelenina 100 g), paradajkový šalát	5
Volské oko, špenátový prívarok, zemiaky (200 g)	5,5
Lečo zeleninové, zemiaky (200 g)	4
Dusená anglická zelenina (300 g – mrkva, kukurica, karfiol), zemiaky (200 g)	6
Tvarohové rezance (rezance 150 g, tvaroh 100 g), nesladený nápoj	4,5
Kelová fašírka, zemiaky (200 g), paradajkový šalát	5
Zátreпка (zápražka)	1

### Množstvo potravy s obsahom 10 g bielkovín pri poškodení obličiek cukrovkou

Pri poškodení obličiek cukrovkou je nutné dodržiavať v diéte okrem dovoleného obsahu sacharidov aj lekárom predpísané maximálne množstvo bielkovín na deň. V tabuľke nájdete niektoré príklady, kde v danom množstve potravy je 10 g bielkovín a príslušné množstvo sacharidov v sacharidových jednotkách (SJ).

Názov potravy	Množstvo	SJ	Názov potravy	Množstvo	SJ
Mäso hovädzie	48 g	-	Cestovina celozrnná varená	187 g	5
Mäso bravčové	60 g	-	Cestovina bezvaječná biela	338 g	8
Kuracie prsia	34 g	-	Ovsené vločky	76 g	5,5
Kuracie stehno	49 g	-	Chlieb celozrnný	110 g	5
Pstruh	54 g	-	Chlieb tmavý	127 g	7
Mrazené rybie filé	62 g	-	Pečivo biele	102 g	6
Saláma šunková	62 g	-	Zemiaky	500 g	10
Párok	72 g	-	Ryža natural varená	139 g	3
Mlieko odtučnené	296 g	1,5	Ryža	146 g	4
Kefír	280 g	1	Hrach varený	130 g	2,5
Acidofilné mlieko	290 g	1	Sója varená	60 g	0,5
Jogurt biely	230 g	1,1	Fazuľa varená	129 g	2,5
Syr Eidam	38 g	-	Šošovica varená	128 g	2,5
Syr Lučina	90 g	-	Sójový syr Tofu	128 g	-
Tvaroh	52 g	-	Vajce	1,5 ks	-



# GLYKEMICKÝ INDEX

Odborná definícia: Glykemický index (GI) potraviny je definovaný ako pomer plochy pod vzostupnou časťou krivky postprandiálnej glykémie\* testovanej potraviny, ktorá obsahuje 50 g sacharidov (cukrov), a štandardnej potravy. Štandardnou potravou môže byť 50 g glukózy alebo biely chlieb s obsahom 50 g sacharidov (cukrov). V našom zozname potravín je referenčnou hodnotou glukóza, jej GI = 100.

GI vyjadruje účinok potraviny na zvýšenie glykémie. Čím je vyššie číslo GI, tým rýchlejšie a viac stúpne glykémia.

GI nevyjadruje množstvo sacharidov ani energetickú hodnotu!!

Odporúčané sú potraviny s GI pod 55 – teda s nízkym glykemickým indexom. Pri ich konzumácii nedochádza k väčšiemu hladu, a tým k prejedaniu, a tiež nespôsobujú prudký vzostup glykémie po jedle.

Potraviny s vyšším GI – nad 70 sú nevhodné.

Na hodnotu GI majú tiež vplyv technologické spracovanie a niektoré zložky stravy (vláknina, tuk).

Suchý chlieb (žitný) má paradoxne vyšší glykemický index ako podobný chlieb natretý maslom alebo margarínom.

[www.istob.cz/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1337&Itemid=270](http://www.istob.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=1337&Itemid=270)

GI	Potravina	GI	Potravina	GI	Potravina
27	Bôby sušené	70	Kaša ovsená + E80	56	Ryža biela
10	Brokolica	70	Kavli krehký chlieb	58	Ryža biela dlhá
40	Broskyňa	50	Kivi	54	Ryža hnedá
90	Burizony	54	Kokteil ovocný	44	Ryža instantná varená minútu
70	Coca-Cola	48	Koláče	47	Ryža parboiled
30	Cicer varený	46	Kompót broskyňový	85	Ryža predvarená
72	Cornflakes	42	Kompót hruškový	50	Ryža tmavá natural
75	Croissant	56	Kompót marhuľový	20	Sója varená
70	Cukor sacharóza	70	Kukurica	14	Sójové bôby v konzerve
10	Cesnak	34	Kukurica indická	50	Sorbet
20	Čerešne	53	Kukurica sladká	22	Slivky
22	Čokoláda horká 70 % kakaa	45	Kuracie nugety	57	Sušienky bohaté na vlákninu
22	Čokoládový nápoj s umelým sladidlom	64	Kuskus	55	Sušienky maslové
48	Čokoládový nápoj sladený	45	Laktóza	55	Sušienky slané
25	Droždie	50	Mango	10	Šaláty hlávkové
87	Džem jahodový	30	Marmeláda ovocná bez cukru	75	Šiška
50	Džem	85	Med	60	Špagety varené 20 minút
47	Džús grapefruitový	71	Melón červený	41	Špagety varené 10 – 15 minút
44	Džús mrkvový	65	Melón žltý	35	Špagety varené 5 minút
50	Džús pomarančový	55	Marhule	44	Špagety varené al dente
40	Džús paradajkový	30	Marhule sušené	40	Štáva z čerstvých pomarančov
65	Fanta	60	Mlieko kondenzované sladené	27	Šošovica červená
30	Fazuľa biela	30	Mlieko odtučnené	30	Šošovica hnedá
40	Fazuľa červená	25	Mlieko plnotučné	22	Šošovica zelená
30	Fazuľa zelená	29	Mlieko polotučné	40	Cestoviny celozrnné
35	Figy	29	Mlieko sójové	55	Cestoviny varené biele
50	Figy sušené	70	Múka amarantová	49	Tortellini syrové
20	Fruktóza	70	Múka biela	73	Tekvica
100	Glukóza	50	Múka z pohánky	64	Tyčinka Mars karamelová
22	Grapefruit	61	Múka žitná	47	Tyčinka Mars orechová
10	Huby	35	Mrkva surová	55	Tyčinka Snickers
22	Hrach lúpaný	61	Muffiny	43	Tyčinka Twix
90	Hranolčky smažené	61	Müsli tyčinka	49	Varená mrkva
48	Hrášok zelený	30	Nutella	52	Vločky Kellogs s medom
65	Hrozienka	15	Orechy vlašské	39	Vločky Kellogs
40	Hrozno	20	Oriešky burské	55	Vločky müsli
35	Hruška	22	Oriešky kešu	65	Zavarenina
75	Chipsy	10	Paprika	10	Zelenina koreňová
56	Chlieb biely Pita	10	Paradajky	70	Zemiaková kaša
64	Chlieb celozrnný	27	Párky	85	Zemiaková kaša instantná
39	Chlieb čierny nemecký	58	Pizza syrová	52	Zemiaková knedľa
47	Chlieb ovsený – otruby	42	Polievka šošovicová	90	Zemiaky pečené v rúre
70	Chlieb pšeničný biely	38	Polievka paradajková	70	Zemiaky popučené
44	Chlieb žitný	35	Pomaranč	76	Zemiaky v mikrovlnke
40	Jablčná štáva prirodná	76	Popcorn bez cukru	87	Zemiaky varené bez šupky
50	Jahody	51	Pšenica rýchlo varená	65	Zemiaky varené v pare
32	Jogurt nízkotučný s fruktózou	40	Puding instantný	50	Zemiaky varené v šupke
35	Jogurt sladený	70	Ravioli	60	Žemľa hamburgerová
48	Jogurt sójový	39	Ravioli plnené mäsom	60	Zmrzlina
10	Kapusta	70	Rezance	50	Zmrzlina nízkotučná
70	Kaša kukuričná	36	Rybie prsty	32	Žito – zmo
48	Kaša ovsená	50	Ryža basmati		

\* Postprandiálna glykémia = glykémia 2 hod. po jedle



# VÝMENNÉ TABUĽKY SACHA

## 1. časť – škroboviny

<b>Knäckebröt</b> 65,1  15 g 1 ks 44 kcal	<b>Chlieb celozrnný</b> 46,9  21 g 1/2 ks 45 kcal	<b>Chlieb grahamový</b> 49,9  20 g 1/2 ks 47 kcal	<b>Chlieb biely</b> 50,8  19 g 1/2 ks 46 kcal	<b>Chlieb zemiakový</b> 51,5  19 g 1/2 ks 44 kcal	<b>Suchár diétny</b> 72  13 g 1 ks 50 kcal
<b>Žemľa tmavá</b> 61,7  16 g 1/2 ks 49 kcal	<b>Pečivo celozrnné</b> 54,7  18 g 1/2 ks 44 kcal	<b>Pečivo grahamové</b> 58,6  17 g 1/2 ks 50 kcal	<b>Pečivo biele</b> 57,5  17 g 1/2 ks 50 kcal	<b>Bageta biela</b> 60,3  16 g 49 kcal	<b>Strúhanka</b> 76,8  13 g 2 PL 45 kcal
<b>Ovsené vločky</b> 68,1  14 g 2 PL 53 kcal	<b>Cestoviny celozrnné</b> 75,2  13 g 2 PL 44 kcal	<b>Cestoviny celozrnné varené</b> 26,5  37 g 2 PL 46 kcal	<b>Cestoviny biele</b> 75,2  13 g 2 PL 47 kcal	<b>Cestoviny biele varené</b> 26  37 g 2 PL 47 kcal	<b>Kukuričné vločky</b> 82,8  12 g 3 PL 42 kcal
	<b>Ryža natural</b> 76,3  13 g 1 vrchovatá PL 45 kcal	<b>Ryža natural varená</b> 23,7  2 PL 45 kcal	<b>Ryža lúpaná</b> 79,2  12 g 1 vrchovatá PL 44 kcal	<b>Ryža lúpaná varená</b> 26,1  38 g 2 PL 44 kcal	<b>Ryžová múka</b> 79,4  12 g 1 PL 45 kcal
<b>Jačmenné krúpy</b> 75,3  13 g 1 PL 44 kcal	<b>Pšeničná múka celozrnná</b> 71  14 g 2 PL 44 kcal	<b>Sójové mlieko sušené</b> 15 g 2 PL 114 kcal	<b>Pšeničná múka biela</b> 73,1  13 g 1 PL 46 kcal	<b>Kukuričný škrob</b> 87,3  11 g 1 PL 41 kcal	<b>Zemiakový škrob</b> 83,4  12 g 1 PL 42 kcal
<b>Sója suchá</b> 26  38 g 3 PL 135 kcal	<b>Sója varená</b> 10,7  93 g 5 PL 135 kcal	<b>Sójový granulát</b> 79 g  250 ml 63 kcal	<b>Topinambury</b> 16,5  60 g 1/2 ks 18 kcal	<b>Žemľová knedľa</b> 42,5  20 g 1/2 plátku 47 kcal	<b>Zemiaková knedľa</b> 50 g  11/2 ks 70 kcal
<b>Šošovica suchá</b> 62  17 g 2 PL 51 kcal	<b>Šošovica varená</b> 17,2  58 g 3 PL 52 kcal	<b>Hrach suchý</b> 60,5  16 g 2 PL 48 kcal	<b>Zemiaky</b> 20,6  49 g 1 malý kus 40 kcal	<b>Zemiakové pyrė</b> 90 g  2 PL 85 kcal	<b>Zemiakový šalát</b> 68 g  90 kcal
<b>Fazuľa suchá</b> 59,7  16 g 2 PL 47 kcal	<b>Fazuľa varená</b> 20,8  48 g 3 PL 51 kcal	<b>Hrach varený</b> 20  49 g 3 PL 48 kcal	<b>Chipsy</b> 25 g  2 hrsti 150 kcal	<b>Hranolčėky</b> 40 g  100 kcal	<b>Popcorn</b> 18 g  7 PL 85 kcal



# RIDOVÝCH JEDNOTIEK (SJ)



## 2. časť – ovocie a ovocné nápoje

<b>Ananás</b> 12,7  78 g 1 plátok 34 kcal	<b>Egreše</b> 9,7  103 g 31 kcal	<b>Avokádo</b> 6  167 g 1/2 ks 372 kcal	<b>Banán</b> 21,8  45 g 1/2 ks 37 kcal	<b>Čučoriedky</b> 11,5  87 g 120 ml 28 kcal	<b>Broskyne</b> 12,1  82 g 1 ks 34 kcal
<b>Brusnice</b> 12,1  82 g 120 ml 31 kcal	<b>Citróny</b> 9,2  108 g 1 ks 30 kcal	<b>Figa čerstvá</b> 18,1  55 g 1 1/2 ks 5 kcal	<b>Grapefruit</b> 10  100 g 1/2 ks malého 33 kcal	<b>Hrozno</b> 16,9  59 g 10 bobúľ 46 kcal	<b>Hrušky</b> 13,4  74 g 1/2 ks 31 kcal
<b>Jablká</b> 13  77 g 1/2 ks 32 kcal	<b>Jahody</b> 8,7  114 g 5 ks 33 kcal	<b>Kivi</b> 13,9  72 g 1 ks 36 kcal	<b>Maliny</b> 12,8  77 g 120 ml 36 kcal	<b>Mandarínky</b> 9,4  106 g 1 ks 36 kcal	<b>Mango</b> 16,5  60 g 2 plátky 37 kcal
<b>Marhule</b> 12  83 g 1 ks 32 kcal	<b>Melón červený</b> 6  165 g 1 plátok 41 kcal	<b>Melón cukrový</b> 7,7  130 g 2 mesiačky 41 kcal	<b>Černice</b> 12,1  82 g 130 ml 31 kcal	<b>Pomaranče</b> 11  90 g 1 ks 32 kcal	<b>Ríbezle čierne</b> 17,2  58 g 120 ml 26 kcal
<b>Ríbezle červené</b> 12,8  78 g 150 ml 26 kcal	<b>Ringloty, slivky</b> 15,8  63 g 2 ks 34 kcal	<b>Čerešne</b> 14,4  69 g 18 ks 37 kcal	<b>Višne</b> 12,2  82 g 21 ks 37 kcal		

<b>Grapefruitová šťava</b> 10,5  110 ml 44 kcal	<b>Jablková šťava</b> 11,9  100 ml 47 kcal	<b>Mrkvová šťava</b> 7,2  90 ml 36 kcal	<b>Vino biele prírodné</b> 6,8  0,1 g sacharidov 100 ml 53 kcal		
<b>Pomarančová šťava</b> 9,3  104 ml 45 kcal	<b>Paradajková šťava</b> 4  250 ml 45 kcal	<b>Cviklová šťava</b>  120 ml 46 kcal	<b>Pivo svetlé 10°</b> 3,7  500 ml 155 kcal	<b>Pivo svetlé 12°</b> 4,2  500 ml 170 kcal	<b>Pivo DIA</b> 2,5  500 ml 165 kcal



### 3. časť – mlieko a mliečne výrobky

Jogurt biely	Kefir	Mlieko kravské	Cmar	Srvátka	Tvaroh
 4,9 206 g 200 ml 77 kcal	 4 251 g 250 ml 123 kcal	 4,8 210 g 210 ml 138 kcal	 4,6 217 g 220 ml 80 kcal	 4,7 213 g 210 ml 52 kcal	 4,6 218 g 214 kcal

### 5. časť – zelenina

#### Nezapočítateľná zelenina

Brokolica	Cuketa	Kapusta červená	Cesnak	Čínska kapusta	Tekvica
5,7 	2,9 	5,5 	25 	2,5 	6,1 
Hľávkový šalát	Hľávková kapusta	Špargľa	Kel	Kaleráb	Karfiol
2,5 	5,4 	3 	5,5 	5,4 	4,5 
Kapusta sudová	Baklažán	Uhorky	Olivy	Paprika	Paradajky
3,7 	4,5 	2,3 	4,1 	4,6 	4,1 
Rebarbora	Redkovka	Špenát	Šampiňóny		
4,8 	3,9 	3 	3 		

#### Započítateľná zelenina až nad 200 g

Zeler	Cibuľa	Fenikel	Kel ružičkový	Fazuľka zelená struky
7,3 	8,9 	52,5 	6,3 	6,3 

#### Započítateľná zelenina





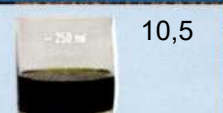

Červená repa	Kukurica lahôdková	Mrkva	Hrášok zelený
9,5  104 g 36 kcal	18,8  53 g 44 kcal 2 PL	7,3  136 g 28 kcal 2 malé ks	12,9  77 g 39 kcal 150 ml



## 4. časť – orechoviny

<b>Arašidy</b>  18,2 55 g 4 PL 321 kcal	<b>Gaštany</b>  40,5 24 g 3 ks 44 kcal	<b>Kokos mletý</b>  23,9 41 g 150 ml 256 kcal	<b>Lieskové oriešky</b>  15,8 63 g 4 PL 410 kcal	<b>Mandle</b>  18,6 53 g 4 PL 316 kcal	<b>Kešu oriešky</b>  26 38 g 3 PL 221 kcal
<b>Para orechy</b>  10,5 70 g 3 PL 645 kcal	<b>Píniové oriešky</b>  70 g 5 PL 415 kcal	<b>Pistácie</b>  25,4 39 g 4 PL 234 kcal	<b>Vlašské orechy</b>  14,5 69 g 6 PL 461 kcal		

## 6. časť – rýchlo vstrebateľné sacharidy

<b>Kryštalový cukor</b>  99,8 10 g 1 PL 38 kcal	<b>Hroznový cukor Glukopur</b>  99,8 10 g 1 PL 38 kcal	<b>Kockový cukor</b>  99,8 10 g 2 kocky 38 kcal	<b>Med</b>  81,7 13 g 1 PL 39 kcal	<b>Coca-Cola</b>  10,5 213 g 100 ml 43 kcal	<b>100 % ovocný nápoj</b>  100 ml 44 kcal
--	--	---	---	---	---

## 7. časť – DIA výrobky

<b>Hořické trubičky DIA</b>  48 g 3 ks 300 kcal!	<b>DIA čokoláda</b>  45,4 23 g 152 kcal!	<b>DIA džem</b>  25 g 60 kcal	<b>Dia kompót slivky, marhuľa</b>  100 g 40 kcal
--	---	---	---

### Návod na používanie tabuliek:

Sacharidové jednotky vytvárajú systém rozdelenia potravín podľa obsahu sacharidov s cieľom stanoviť, aké množstvo potraviny obsahuje 10 g sacharidov (= 1 SJ). Tabuľky pomáhajú pacientovi zostaviť rovnocenné množstvá rôznych druhov potravín s povoleným obsahom sacharidov.

**1 sacharidová jednotka = 10 gramov sacharidov.**

V starších materiáloch sa môžete stretnúť aj s názvami Chlebová jednotka (CHJ) alebo Broteinheit (BE). Do sacharidových jednotiek započítavame takmer všetku rastlinnú stravu a z potravín živočíšneho pôvodu len mlieko a mliečne výrobky. Na fotografiách je vždy zobrazené množstvo potraviny zodpovedajúce 1 sacharidovej jednotke (t. j. s obsahom 10 g sacharidov). Vedľa fotografie je uvedená hmotnosť, energetický obsah (kcal) a v závislosti od typu potraviny aj objem (ml) alebo odhad množstva v kusoch (ks) či polievkových lyžiciach (PL) – všetko zodpovedajúce 1 SJ.

Pri výrobe fotografií bol použitý dezertný tanierik s priemerom 19 cm.



Surovinu, pri ktorej nie je uvedený odhad, je potrebné vážiť. Vždy odporúčame aspoň prvýkrát si dané množstvo každej potraviny odvážiť, aby bol váš odhad množstva čo najbližšie skutočnej hmotnosti danej potraviny.

Voľné políčka sú ponechané na zapísanie iných surovín podľa individuálnych požiadaviek pacienta po konzultácii s dietetickým odborníkom. Odporúčame vám tento edukačný materiál umiestniť na bežne dostupné miesto vo vašej kuchyni (napr. na chladničku) tak, aby vám nič nebránilo každodenne ho používať pri príprave jedál.

Počet sacharidových jednotiek na deň a ich rozdelenie počas dňa určuje lekár – diabetológ v závislosti od typu diabetu a druhu liečby. Dodržiavanie diétného režimu – SJ – napomáha k celkovej úspešnosti liečby diabetika.

### Vysvetlivky k tabuľkám:

- časť** – škroboviny (výrobky obsahujúce tzv. zložené sacharidy – škroby). Odporúčame uprednostňovať v potrave najmä tmavé a celozrnné škroboviny.
- časť** – ovocie a ovocné šťavy (obsahujú tzv. ovocný cukor). Odporúčame uprednostňovať najmä menej sladké ovocie – citrusové ovocie, jablká.
- časť** – mlieko a mliečne výrobky (obsahujú mliečny cukor). Odporúčame uprednostňovať nízkočučné mlieko a výrobky najmä u obéznych pacientov s cukrovkou typu 2.
- časť** – suroviny ako gaštany, orechy, vlašské orechy a iné (obsahujú značné množstvo sacharidov a treba ich započítať). Odporúčame konzumovať nesolené orechoviny pravidelne v menších množstvách (0,5 – 1 SJ/deň).
- časť** – zelenina, ktorú môže diabetik konzumovať bez obmedzenia, ale musí dávať pozor na množstvo – mrkva, kukurica, zelený hrášok a cvikla (červená repa). Ďalej si sleduje množstvo zeleniny nad 200 gramov, a to cibule, zeleru, zelenej fazuľky, ružičkového kelu a fenikla.
- časť** – rýchlo vstrebateľné sacharidy vhodné iba pri hypoglykémii. Suroviny ako mäso, mäsové výrobky a vajcia sa pre nízky alebo žiaden obsah sacharidov nezapočítavajú. Pozor však napríklad na bravčové mäso a niektoré mäsové výrobky, ktoré majú vysoký obsah tuku, čo je nevhodné najmä u obéznych pacientov s cukrovkou typu 2. Odporúčame preto uprednostňovať najmä ryby a hydinu. Najčastejšie chyby pacienta stravujúceho sa podľa systému sacharidových jednotiek:
  - nezapočítavanie ovocia
  - nezapočítavanie škrobovín ako príloh
  - nezapočítavanie mliečnych výrobkov

**Pozor: Neodporúčame diabetikom konzumovať pivo ani destiláty!**

V prípade, že si spoločenská situácia vyžaduje požitie alkoholického nápoja, uprednostnite pohár suchého červeného vína pred inými alkoholickými nápojmi.