Těhotenská cukrovka

je charakterizována jako zvýšená hladina cukru v krvi vznikající v průběhu těhotenství.

Diagnostikuje se

odběrem glykémie nalačno co nejdříve po zjištění gravidity a následně testem oGTT.

GESTAČNÍ DIABETES

TĚHOTENSKÁ CUKROVKA ...

je cukrovka, která vzniká v průběhu těhotenství. Většinou odeznívá po porodu.
Na jejím vzniku se podílí několik faktorů, např. vliv těhotenských hormonů, predispozice k poruše metabolizmu cukrů a vliv nesprávného režimu (energeticky vydatná strava, nedostatek pohybu). Některé z těchto faktorů dokážeme ovlivnit, a to především úpravou jídelníčku a pohybem.
U všech těhotných žen se provádí tzv. screening, a to stanovením glykémie nalačno co nejdříve po zjištění gravidity. Pokud je glykémie nalačno v pořádku (do 5,1 mmol/l), provádí se mezi 24.– 28. týdnem gravidity oGTT test. Normální hodnoty oGTT testu: Nalačno do 5,1 mmol/l, po 1 hod. do 10,0 mmol/l, po 2 hod. do 8,5 mmol/l.

Je důležité dodržovat několik pravidel …

Složité sacharidy – brambory, rýže, těstoviny, knedlíky – rozdělte do menších porcí, max. 150–200 g porce.
V jídelníčku vybírejte potraviny s minimálním množstvím sacharidů jako jsou maso, ryby, vejce, máslo, margaríny, olej a některé druhy zeleniny. Tyto potraviny zvyšují glykémii minimálně.
K pití doporučujeme čaj bez cukru, čistou vodu nebo s plátkem citrusu, kávu/caro bez cukru.
Nedoporučujeme pít 100% šťávy, džusy, smoothie (velký obsah jednoduchých sacharidů – cukr).
Z jídelníčku vynechte veškerý přidaný cukr – bílý, třtinový, med, různé sirupy (čekankový, agávový, datlový, kokosový). **Dobrý cukr neexistuje.**
Omezte jednoduché sacharidy – sladké pečivo, sladkosti, slazené nápoje, kompoty, kandované a sušené ovoce, nakládanou zeleninu, povidla, marmelády, kečup, rajský protlak, hořčici, dresinky, majonézu apod.
Vyhýbejte se fast food, vynechte instantní potraviny a omezte tučné jídlo – bůček, slanina, paštiky, tučná smetana.
Vynechte umělá sladidla, a to i v nápojích – pokud nápoj neobsahuje cukr a je sladký, obsahuje sladidlo.
Ovoce konzumujte čerstvé, max. 100 g na porci.
Jezte pravidelně, a to 3–6× denně, intervaly mezi jídly by měly být 2,5 – 3 hodiny.
Dostatečně se hýbejte, například chůze (denně min 6 000 kroků), těhotenské cvičení, těhotenská jóga apod.
Výše uvedená doporučení jsou orientační, jakékoliv individuální změny konzultujte se svým ošetřujícím lékařem.

Celkové množství sacharidů na den by mělo být do 200 g.

Sacharidy jsou skupinou chemických látek, které řadíme spolu s tuky a bílkovinami mezi tzv. základní živiny.
Rozdělujeme je na komplexní sacharidy (kam patří škrob a vláknina) a jednoduché sacharidy (cukr). **Jednoduché sacharidy nám po jejich konzumaci rychle zvyšují hladinu glykémie, proto bychom jejich množství měli redukovat** na max. 5g na 100g celkového množství sacharidů obsaženého v jídle nebo potravině.
V jídelníčku upřednostňujte komplexní sacharidy (těstoviny, brambory, rýže).

JÍDELNÍČEK

V následující části naleznete doporučené dávky sacharidů na jednotlivá jídla. V tabulkách s potravinami naleznete hodnoty sacharidů. Kombinací jednotlivých potravin si jednoduše spočítáte, kolik sacharidů bude v jednotlivých jídlech obsaženo.
Potraviny v tabulkách můžete kombinovat podle vaší chutě a fantazie. Jen dbejte na celkový součet sacharidů v daném doporučení. Potraviny s zeleným pozadím mají nižší obsach sacharidů, růžové pak vyšší.
Pokud má vaše jídlo hodně sacharidů, pracujte s hmotností a počtem jednotlivých potravin.
Uvedené potraviny slouží jako příklad. Informace o obsahu sacharidů naleznete na obalu potravin. Naučte se rozlišovat mezi složitými sacharidy (ty upřednostňujte) a jednoduchými sacharidy.

Snídaně má obsahovat do 40g sacharidů.

Sacharidy jsou v pečivu. Upřednostňujte celozrnné, žitné, kvás. pečivo – důvodem je obsah vlákniny. Dále pozor na sacharidy v ovoci, to konzumujte především čerstvé a do 100g na porci. Mléčné výrobky lze konzumovat bez omezení. U některých těhotných žen můžou ale mléčné výrobky ke snídani vést k vyšší glykémii po jídle, proto je konzumujte individuálně a po domluvě s lékařem.

Šumava chléb silný krajíc (70 g) **34 g**	Šumava chléb slabý krajíc (50 g) **24 g**	Žitný chléb silný krajíc (70 g) **34 g**	Žitný chléb slabý krajíc (50 g) **24 g**	Kváskový chléb sil. krajíc (70 g) **24 g**	Kváskový chléb sla. krajíc (50 g) **24 g**
Knackebrot 1ks **6 g**	Celozrnný rohlík 1 ks (50g) **24g**	Bílý rohlík 1ks (42 g) **25g**	Toastový chléb 1 krajíc (38 g) **20g**	Vločky ovesné (50 g) **26 g**	Vločky pohankové (50 g) **35 g**
Máslo porce (10 g) **0,08 g**	Rama Classic porce (10 g) **0,05g**	Žervé 1 porce (20g) **1,1g**	Tvaroh polotučný 1 porce (100g) **4 g**	Mléko 1,5% tuku (100 ml) **4,9 g**	Kukuřičné lupínky (50g) **42g !!**
Plátek sýra eidam 30% **0,23 g**	Plátek sýra eidam 45% **0,17g**	Jogurt bílý 2,7% (150 g) **6g**	Skyr bílý (150 g) **4,6 g**	1 lžička marmelády (porce 10 g) **6 g**	1 lžička medu (porce 10 g) **8 g**
1 vajíčko na tvrdo **0,5 g**	Šunka od kosti (100 g) **1,4 g**	Šunka krůtí (100 g) **0,5 g**	Šunka vepřová (100 g) **0,5 g**	Párky 1 ks (60 g) **2,4 g**	Salám Herkules (100 g) **3,6 g**

Polévky

Lze konzumovat jako hlavní jídlo nebo jeho součást (s pečivem nebo bez), případně jako snídani či svačinu. Obvyklá porce je 200 ml. Sacharidy jsou obsaženy v nudlích, kapání, bramborách, rýži nebo v jíšce použité k zahuštění.

Vývar bez nudlí se zeleninou a masem **10 g**	Vývar s nudlemi a zeleninou **12 g**	Špenátová polévka nezahuštěná **5 g**	Brokolicový krém nezahuštěný **4 g**	Zeleninová polévka nezahuštěná **14 g**	Čočková polévka nezahuštěná **20 g**
Rajčatová polévka **14 g**	Hráškový krém **15 g**	Bramboračka **17 g**	Fazolová polévka **12 g**	Žampiónový krém **14 g**	Rybí polévka **11 g**

Oběd a večeře má obsahovat 50–60g sacharidů

Sacharidy jsou obsaženy v přílohách (doporučené množství příloh v uvařené podobě je 150–200g). Pokud je součástí hlavního jídla polévka, je vhodné zredukovat přílohu o 20–30g. K hlavnímu jídlu se doporučuje zelenina, ovoce není vhodné. Nedoporučuje se jíst fast food (vysoký obsah sacharidů a tuků). Maso a ryby péct, grilovat, sous- vide, **nesmažit na oleji**.

Brambory vařené (150 g) **28 g**	Brambory pečené (150 g) **39 g**	Rýže bílá (150 g) **42 g**	Rýže jasmínová (150 g) **38 g**	Kuskus vařený (150 g) **33 g**	Bulgur vařený (150 g) **28 g**
Grilovaná zelenina (150 g) **7 g**	Salát – listy, čerstvá zelenina (150 g) **5 g**	Pohanka (150 g) **30 g**	Těstoviny vařené (150 g) **36 g**	Knedlík houskový 1 ks (60 g) **25 g**	Knedlík bramborový 1 ks (50 g) **20 g**
1 Kuřecí plátek (150 g) **0 g**	Ryba (150 g) **0 g**	Telecí maso (150 g) **0 g**	Hovězí maso (150 g) **0 g**	Omáčka (100 ml) **10 g**	Dresink jogurtový (30 g) **3 g**

Svačina má obsahovat max. 30g sacharidů

Ke svačině můžete jíst ovoce, bílý jogurt s poloviční porci ovoce (do 50 g), 1/2 ks pečiva se šunkou, sýrem. Mléčné výrobky ke svačinám nezvyšují glykémii tak jako u snídaně. Je možné si občas dát malý kousek bábovky, štrůdlu, domácí tvarohový dezert nebo zmrzlinu (tvaroh a ovoce). Je možný i kousek čokolády, doporučujeme 60% a více kakaa.

Borůvky (100 g) **8 g**	Jablko (100 g) **17 g**	Maliny (100g) **12 g**	Banán (100 g) **22 g**	Hruška (100 g) **14 g**	Hroznové víno (100 g) **17 g**
Okurka (100 g) **3 g**	Rajčata (100 g) **4 g**	Paprika – Kapie (100 g) **1 g**	Mrkev (100 g) **1 g**	Kedlubna (100 g) **1 g**	Kukuřice vařená (100 g) **18 g**
Kefír neochucený (100 g) **4 g**	Tvarohový koláč domácí (30 g) **8 g**	Bábovka mram. (30 g) **35 g**	Bábovka tvarohová (30 g) **20 g**	Štrůdl – domácí (30 g) **11 g**	Cheesecake (30 g) **10 g**

Druhá večeře má obsahovat do 20g sacharidů

Je vhodná především u žen, které mají vyšší glykémie nalačno. Je možné konzumovat zeleninu, mléčné výrobky, 1/2 ks pečiva. Ovoce většinou není vhodné.

MUDr. Katarína Halčiaková, EUC klinika Praha, ve spolupráci se společností sanofi-aventis, s.r.o., Evropská 846/176a, 160 00 Praha 6, cz-info@sanofi.com

MAT-CZ-2300627 – 1.0 – 06/2023