

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 metabolismu 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, agávosý, 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 foodu, vynechte instantní potraviny a omezte tučné jídlo, jako je 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. 5 g na 100 g celkového množství sacharidů obsaženého v jídle nebo potravíně.

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 se zeleným pozadím mají nižší obsah 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 40 g sacharidů

Sacharidy jsou v pečivu. Upřednostňujte celozrnné, žitné, kváskové pečivo – důvodem je obsah vlákniny. Dále pozor na sacharidy v ovoci, to konzumujte především čerstvé a do 100 g na porci. Mléčné výrobky lze konzumovat bez omezení. U některých těhotných žen mohou 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
Knäckebrot 1 ks 6 g	Celozrnný rohlík 1 ks (50 g) 24 g	Bílý rohlík 1 ks (42 g) 25 g	Toastový chléb krajíc (38 g) 20 g	Vločky ovesné (50 g) 26 g	Vločky pohankové (50 g) 35 g
Máslo porce (10 g) 0,08 g	Rama Classic porce (10 g) 0,05 g	Žervé porce (20 g) 1,1 g	Tvaroh polotučný porce (100 g) 4 g	Mléko 1,5 % tuku (100 ml) 4,9 g	Kukuřičné lupínky (50 g) 42 g !!
Plátek sýra eidam 30 % 0,23 g	Plátek sýra eidam 45 % 0,17 g	Jogurt bílý 2,7 % (150 g) 6 g	Skyr bílý (150 g) 4,6 g	1 lžička marmelády (10 g) 6 g	1 lžička medu (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 zahusťení.

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	Žampionový krém 14 g	Rybí polévka 11 g

Oběd a večeře má obsahovat 50–60 g sacharidů

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

Ke svačině můžete jíst ovoce, bílý jogurt s poloviční porcí ovoce (do 50 g), 1/2 ks pečiva se šunkou, sýrem. Mléčné výrobky ke svačinám nezvyšují glykémii tak jako u snídani. 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 kaka.

Borůvky (100 g) 8 g	Jablko (100 g) 17 g	Maliny (100 g) 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
Kefir 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 20 g sacharidů

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