Dieta při těhotenské cukrovce

MUDr. Daňa Fabová
diabetologická ambulance
J. Wolkera 495/3, 682 01 Vyškov
tel.: 517 446 098
IČO: 712 33 415
81
455
001

Základem diety je úprava přijmu cukrů (sacharidů), které ovlivňují hladinu krevního cukru (glykemii).

1. Vyloučení volných **(jednoduchých) cukrů** jako jsou bílý a hnědý cukr (řepný i třtinový), med, hroznový cukr atd. a všech potravin a nápojů, které je obsahují: džusy, limonády, pivo, sladkosti, sladké pečivo, různá dochucovadla (kečup, hořčice, majonéza, dresinky), rajský protlak, sterilované a nakládané zeleniny, instantní produkty, ale i paštiky a další uzeniny.

2. Potraviny obsahující **složité cukry** (polysacharidy neboli škroby), které jsou obsaženy především v pečivu a dalších přílohách (brambory, rýže, těstoviny atd.), nelze ze stravy vyloučit. Ve výživě jsou stejně důležité jako **tuky a bílkoviny**, jinak by strava nebyla vyvážená. Jejich příjem je ale nutné omezit na 250 g denně, rozložit do 6 denních jídel a dodržet dostatečný interval mezi jednotlivými jídly (2 až 3 hodinový). 250 g sacharidů za den je dostatečná dávka pro matku i plod.

3. Zpočátku bude nutné potraviny obsahující sacharidy odvažovat na kuchyňské váze, dokud se toto množství nenaučíte přesně odhadnout tak, abyste nepřekračovaly doporučenou dávku k jednotlivým jídlům.

Snídaně	40g *sach.*	**obyčejný chléb typu šumava, máslo, margarín, vejce, šunka od kosti, zelenina**
Svačina	30g *sach.*	**ovoce, mléčné výrobky, pečivo**
Oběd	60g *sach.*	**polévka, maso + příloha, zelenina, nedojídat se ovocem po obědě**
Svačina	30g *sach.*	**ovoce, mléčné výrobky, pečivo**
Večeře	60g *sach.*	**viz. oběd**
2. večeře	30g *sach.*	**měla by obsahovat složené sacharidy (pečivo, těstoviny, brambory apod.), není vhodné samotné ovoce či mléčný výrobek**

4. **Co obsahuje minimální množství sacharidů, a můžete jíst bez omezení:**
   - některé druhy **zeleniny**: kedlubna, brokolice, salátová okurka, zelená paprika, cuketa, listové saláty, ale také avokádo (ostatní druhy zeleniny obsahují již vyšší množství sacharidů a je nutné je započítávat – viz tabulka, pozor! kukuřice ve skutečnosti není zelenina a obsahuje vyšší množství sacharidů podobně jako přílohy – nutno vážit), stejně tak nutno vážit zelený hrášek
   - **maso** (kromě hovězích jater), ryby, vejce, máslo, margaríny (pomazánkové máslo je mléčný výrobek – nutno počítat, viz tabulka).

5. **Tuky a bílkoviny** obsažené ve stravě nemají přímý vliv na glykemii a jejich příjem není omezen. Je však vhodné „nepřehánět" tuky (omezit tučné maso, smetanové mléčné výrobky).

6. **Ovoce** sice také obsahuje **volné cukry**, ale pokud se najednou nesní více než 1 kus zůstává glykemie v normě. Ovoce jíme pouze v rámci svačin, nekombinujeme s hlavními jídly, ani se jím nedojídáme mezi jídly. Zcela nevhodné je doslazované ovoce (kompoty, kandované ovoce, marmelády).

7. Podle naší zkušenosti mají některé těhotné diabetičky po **mléku a mléčných výrobcích** k snídani vyšší hodnoty glykemie, než by odpovídalo obsahu sacharidů a než po stejné dávce stejného mléčného výrobku snědeného v jinou denní dobu. V těchto případech je nutné mléko a mléčné výrobky nesnídat. Již k dopolední svačině je možné mléčné výrobky jíst.

8. Prakticky veškeré celozrnné **pečivo** v obchodech je dobarvované karamelem nebo sladem a výrazně zvyšuje glykemii. Kupujte proto bílé pečivo a obyčejný chléb. Celozrnným výrobkům dejte přednost pouze, je-li z ověřených zdrojů (bio, domácí).

9. Ze stravy **vynechejte většinu uzenin** (salámy, párky, klobásy, paštiky). Kromě nevhodného složení a řady škodlivých látek obsahují také sacharidy, včetně jednoduchých cukrů. Vhodná je pouze kvalitní šunka od kosti.

10. Vynechte též potraviny obsahující **náhradní sladidla**, tzv. „light" potraviny a „dia" výrobky. Jejich bezpečnost pro plod nebyla dostatečně potvrzena.

11. **Nápoje** - doporučujeme vodu, neslazený čaj (pouze pozor na ovocné sypané čaje s kousky ovoce) a neslazenou kávu či meltu (Caro). Do 1,5 l vody je možno vymačkat 1 citrusový plod. Ovocné džusy a šťávy nejsou vhodné pro vysoký obsah jednoduchých cukrů.

12. V těhotenství je velmi důležité jíst **druhou večeři** obsahující složitější sacharidy (např. kousek pečiva), protože příliš dlouhý interval mezi večeří a snídaní vede k tvorbě ketolátek, které se pak objeví v ranní moči a signalizují noční hladovění. Dodržování druhé večeře, její správné načasování a složení má rovněž pozitivní vliv na hodnotu ranní lačné glykemie.

Za spolupráci na přípravě brožury děkujeme
MUDr. Mileně Moravcové, MUDr. Haně Krejčí,Ph.D., MUDr. Kateřině Anderlové, Ph.D.
Diabetologická ambulance, Gynekologicko-porodnická klinika VFN a 1. LF UK „U Apolináře"
www.tehotenskacukrovka.cz

Lilly | DIABETES