VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Lenka Křižanová | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 18. 12. 2019
Edukační materiál

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI GESTAČNÍM DIABETU MELLITU

1 Indikace

Gestační diabetes mellitus je typ cukrovky objevující se zhruba u 3 - 5% žen během těhotenství. Produkce inzulinu nestačí pokrýt zvýšené nároky matky a plodu. Začíná nejčastěji v druhé polovině těhotenství (v menšině případů i dříve) a končí porodem - odloučením placenty. Nejpozději do konce šestinedělí se porucha látkové výměny zcela normalizuje. Pokud cukrovka přetrvává i po šestinedělí, pak se jedná o jiný typ cukrovky, který se shodou okolností objevil v těhotenství.

2 Charakteristika diety

Základem diety je úprava příjmu sacharidů, které mají vliv na hladinu krevního cukru (glykémii). Dostatečný příjem sacharidů je mezi 200 až 250g / den. Případný nedostatečný příjem sacharidů (klesající pod 200g) vede k tvorbě ketolátek.

Důležité zásady:

- Jídelníček si rozvrhněte do 5 – 6 denních dávek
- Interval mezi jednotlivými jídly by neměl být delší než 3 hodiny
- Dodržujte časové rozdělení (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře, II. večeře)
- Důležitá je pravidelnost a nevynechávání jídel, zejména druhých večeří
- Do jídelníčku nezařazujte nadýmavé potraviny
- Vynechejte pikantní koření
- K přípravě stravy nepoužívejte smažení

3 Vhodné potraviny a pokrmy

Pečivo

Obecně platí, že celozrnné je zdravější. To, co je běžně k dostání, je však často bílé pečivo dobarvené karamelem, což je cukr. Toto pečivo zvyšuje hodnoty glykémie. Pokud budete konzumovat pečivo celozrnné, pak jen z věrohodného zdroje (většina prodejen zdravé výživy takové nabízí) nebo vlastnoručně upečené, jinak raději volíme obyčejné bílé pečivo a chléb typu „Šumava“. Nevhodná je také většina toustových chlebů a další balené pečivo - pro obsah volných sacharidů.

Mléko a mléčné výrobky

Jogurt, tvaroh - nepřislazované, lze dochutit čerstvým ovocem (v odváženém množství), smetana, Lučina, žervé, kysané mléčné výrobky, máslo. Tavený sýr bez příchutě, plátkový sýr do 30% t.v.s. Mléko - volíme raději polotučné. Máslo používejte bez omezení.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI GESTAČNÍM DIABETU MELLITU

Ovoce

Povolené jsou všechny druhy, ale vždy jen čerstvé nebo mražené (pokud nebylo přislazované), nikdy ne kompotované nebo kandované. Vhodné není ani sušené - pro vysokou koncentraci ovocných cukrů. Stejně tak i 100% džusy - jedna sklenička obsahuje šťávu z velkého množství ovoce. Ovoce jezte pouze v rámci svačin, nekombinujte je s hlavními jídly ani se jím mezi jídly nedojídejte. Ořechy jsou zdravé, ale ne bez omezení - obsahují sacharidy - vhodné je řídit se diabetickými tabulkami a množství odvážit.

Nápoje

Neochucené vody, minerální vody, neslazené čaje (včetně ovocných sáčkových). Ovocné sypané čaje se neosvědčily, zřejmě pro vyšší obsah sušeného ovoce. Příjem kávy nesouvisí s cukrovkou, ale obecně platí, že více jak dva šálky denně nejsou vhodné. Smetanu do kávy přidávejte pouze tekutou, smetana v prášku obsahuje cukr.

Náhradní sladidla

Těhotné ženy nesmí umělá sladidla, která jsou obsažena ve většině „dia" nebo „light" výrobků. Ty sice nezvyšují glykémii a jsou doporučována ostatním diabetikům, ale v těhotenství jsou zakázané. Jde o chemické látky, jejichž vliv na plod může být potenciálně rizikový. Je možno používat pouze rostlinné sladidlo STEVIE.

<u>Co obsahuje minimální množství sacharidů a není proto třeba vážit ani počítat?</u>

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 (i kukuřice a zelený hrášek).

Maso (kromě hovězích jater), **ryby**, kvalitní šunka s vysokým podílem masa, vždy vážená. Není vhodné kupovat šunku v zatavené fólii, ta obsahuje lák s volnými cukry.

Máslo, margaríny (pomazánkové máslo je mléčný výrobek - nutno počítat).

Tuky, bílkoviny obsažené ve stravě nemají přímý vliv na glykémii a jejich příjem není omezen. Je vhodné nejíst příliš tučné nezdravé potraviny, jako např. bůček, škvarky, hranolky a jiné. K vaření používat kvalitní oleje.

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Lenka Křižanová | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 18. 12. 2019
Edukační materiál

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI GESTAČNÍM DIABETU MELLITU

4 Nevhodné potraviny

Potraviny a nápoje obsahující volné sacharidy, tj. jednoduché cukry - bílý a hnědý cukr (řepný i třtinový), med, hroznový cukr. Dále kečup, rajčatový protlak, hořčici, majonézu, dresinky, nealkoholické pivo, sterilovanou a nakládanou zeleninu, ale i paštiky a další uzeniny, instantní produkty.

Uzeniny jsou obvykle velmi nekvalitní, vyráběné z jatečního odpadu (kůže, šlachy atd.). Obsahují přidané škroby, volné cukry (paštika), nejrůznější dochucovadla, konzervanty a jiné. Vysloveně škodlivé jsou pro vysoký obsah dusitanů a v případě uzených výrobků také kancerogenních látek, které při uzení vznikají.

5 Technologická úprava

Pokrmy připravujeme vařením, dušením, pečením, lze také grilovat. Vhodná je též příprava v horkovzdušné troubě, parním hrnci. Smažení omezujeme - max. 1x měsíčně.

6 Příklad jídelního lístku

1. den:

Snídaně: Chléb. Máslo. Šunka. Rajče. Čaj černý s citrónem.
Přesnídávka: Ovocný salát s ořechy.
Oběd: Polévka hovězí s nudlemi. Zapečená treska se sýrem. Bramborová kaše. Ledový Salát. Nesycená minerální voda.
Svačina: Houska. Eidam30%. Máslo.
Večeře: Vepřová pečeně. Dušená mrkev s hráškem. Brambory. Máslo. Čaj černý.
II.večeře: Chléb. Žervé.

2. den:

Snídaně: Chléb. Máslo. Vejce na tvrdo. Čaj černý s citrónem.
Přesnídávka: Ovocný salát s vločkami-(vločky v syrovém stavu).
Oběd: Polévka nudlová. Hovězí po Srbsku. Těstoviny. Voda.
Svačina: Houska. Lučina.
Večeře: Grilované kuřecí stehno. Brambory. Máslo. Rajčatový salát. Čaj černý.
II.večeře: Chléb. Bílý jogurt.

3. den:

Snídaně: Chléb. Máslo. Tavený sýr. Paprika. Čaj černý s citrónem.
Přesnídávka: Jablko.
Oběd: Polévka bramborová. Krůtí prsa přírodní. Grilovaná Zelenina. Rýže dušená. Minerální voda.
Svačina: Rohlík. Acidofilní mléko.
Večeře: Zapečená brokolice se sýrem. Brambory. Máslo. Čaj černý.
II.večeře: Chléb. Ředkvičky. Šunková pěna.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.