

Stravovací plán

prevence vzniku těhotenské cukrovky (Gestační diabetes mellitu - GDM)

od Nutričních terapeutů

	Ilustrační jídelníček
Snídaně	1. 100g/hrst/kus ovoce + řecký jogurt milko 2. 2ks vejec + zelenina + plátek žitného chleba 3. banánové lívance (2ks vejec, 1banán) 4. ovesná kaše s jogurtem a ovocem
Svačina	1. 100g/hrst/kus ovoce + hrst (30g ořechů/semínek)+100g (jogurt/kefir/podmáslí) 2. tyčinka lifebar 3. chia puding s ovocem
Oběd	1. 100g masa (ryba, kuřecí, krutí, kraličí...) + zelenina (čerstvá, vařená, pečená, dušená, grilovaná)+1hrst přílohy (pohanka, jáhly, bulgur, celozrnné těstoviny, čočkové těstoviny, neloupaná rýže) 2. vývar se zeleninou 3. 2ks vejec + zelenina (vařená, pečená, dušená, grilovaná) + celozrnné pečivo 5. zeleninový krém + maso + celozrnné pečivo
Svačina	1. 100g šunky (vysoko procentní cca 95% masa) + zelenina + celozrnné pečivo 2. 100g čerstvého sýra + zelenina + celozrnné pečivo 3. 150ml kefir/podmáslí (nesladké) + zelenina + celozrnné pečivo 4. 2ks vejec + zelenina + celozrnné pečivo
Večeře	1. 100g masa (ryba, kuřecí, krutí, kraličí...) + zelenina (čerstvá, vařená, pečená, dušená, grilovaná) 2. vývar se zeleninou 3. 2ks vejec + zelenina (vařená, pečená, dušená, grilovaná) + celozrnné pečivo



Každé jídlo musí obsahovat všechny makro živiny (sacharidy, bílkoviny, tuky) ve vyváženém poměru.

Důležitá je pravidelnost:

- 3-5 jídel
- po 2-4h

Doporučený energetický příjem dle WHO pro těhotné ženy je cca 8200 kJ/ den

- sacharidy: 200g
- tuky: 70g
- bílkoviny: 150g

Kalorický příjem v těhotenství dle BMI

- BMI < 18,5 - 146-147 kJ/ kg
- BMI 18,5-25,0 - 126-143 kJ/ kg
- BMI 25,1-30,0 - 105-122 kJ/ kg
- BMI > 30,1 - 100 kJ/ kg



www.stob.cz
 kalorické tabulky
 fit recepty

Kontakt na nutričního terapeuta v okolí (vyplní gyneolog)

.....

1

BÍLKOVINY

Jsou stavební jednotky svalů.
 V průměru bychom měli sníst 1,3g/1kg váhy/den.

2

TUKY

Tvoří buněčné membrány.
 Jsou to rozpoštědla pro vitamíny (A, D, E, K).
 V průměru bychom měli sníst alespoň 55g tuku/den.

3

SACHARIDY

Přímý zdroj energie.
 Sacharid není jen cukr, existuje mnoho druhů sacharidů. Vybírejte „pomalé“
 V průměru bychom měli sníst cca 180g/den.

Know how

Zdroje SACHARIDŮ

Vybírejte tzv. pomalé sacharidy – tedy potraviny s nízkým glikemickým indexem. Glikemický index jednotlivých potravin můžete najít na internetu. Jsou to např. následující potraviny:

Přílohy a luštěniny

- 1 hrst (před uvařením)
- **přílohy:** rýže, pohanka, kuskus, bulgur, quinoa, brambory, batáty,
- **luštěniny:** cizrna, čočka, červená čočka, mungo fazole

Zelenina:

- jakékoli množství, min. však 300g
- jezte především zelenou zeleninu bohatou na kyselinu listovou
- **vybírejte lokální a sezonní druhy** - saláty, polniček, rukola, okurka, cuketa, rajče, lilek, dýně, řepa, zeli, cibule, česnek, paprika bílá, ředkev, řapíkatý celer, petržel, mrkev, květák, brokolice, lusky, kedlub

Ovoce:

- můžete v podstatě cokoli v množství 1-2ks denně
- pro vás nejlepší nutriční hodnoty mají zejména bobuloviny: borůvky, maliny, jahody, ostružiny
- i zde platí následující: vyberte sezonní a lokální druhy ovoce, nejlépe domácí

Sladkosti:

- je dobré se sladkostem ve větší míře vyhýbat

kdvž chcete mlsat:

- 2 kostičky vysokoprocentní (70% a víc) hořké čokolády
- nejvhodnější sladidlo = **ČEKANKOVÝ SIRUP**

Zdroje BÍLKOVIN

Maso:

- maso jako takové zařazujte do jídelníčku 3-4x týdně
- alespoň 2x týdně rybu
- vybírejte kvalitní maso nejlépe od lokálních farmářů v biokvalitě
- uzenářské výrobky (šunka) zařazujte max. 3-4x týdně, dejte pozor na kvalitu (min 95% masa) a vybírejte takové výrobky kde je do 2g soli
- **POZOR** - vynechat játra, mají vysoký obsah vit. A, který v těhotenství působí teratogenně (vznik malformací plodu)

Mléčné výrobky:

- pravidelně konzumujte jogurty - řecký jogurt milko, bílý Kunín, bílý hollandia, olma klasik
- vyhýbejte se slazeným jogurtům
- pravidelně zařazujte kefír, podmáslí
- vhodné jsou čerstvé i tvrdé sýry (vysoký obsah vápníku)
- hermelín zařazujte jen zřídka - plísňové potraviny nejsou v těhotenství vhodné, vhodná je naopak mozzarella
- na ovesnou kaši používejte polotučné mléko
- do polévek místo smetany mléko plnotučné (jen trochu a nezařazujte často)

Zdroje TUKŮ

- ty co jsou zařazené v potravinách jsou nejlepší: ořechy, avokádo, olivy
- na přípravu jídel: panenský olivový (studená), řepkový (teplá)

Pitný režim

- Denně 1,5-2l tekutin
- neslazený bylinkový čaj, voda

Jak by mohla/nemohla včasná intervence ve změně stravování těhotných ovlivnit vznik gestačního diabetu

Váš věk:

Vaše výška:

Vaše váha před otěhotněním:

Vaše současná váha:

Současný týden těhotenství:

Léčí se nebo léčil se u Vás v rodině někdo s cukrovkou?

Kouřila jste před otěhotněním?

- a) Ano, v těhotenství jsem přestala
- b) Ano, kouřím i během těhotenství
- c) Ne, nekouřila jsem ani před otěhotněním ani v těhotenství

Hlídala jste si někdy v minulosti jídelníček? Případně jste si zapisovala do kalorických tabulek či do jiné aplikace potravin, které konzumujete?

- a) ANO
- b) NE

Sportovala jste před otěhotněním pravidelně?

- a) ANO
- b) NE

Jak často?

Jaký sport jste dělala?

Řekla byste o sobě, že jste před otěhotněním jedla zdravou a vyváženou stravu, bohatou na vitamíny a všechny potřebné živiny?

- a) ANO
- b) NE
- c) snažila jsem se, ale nebylo to určitě 100%

Pokud je Vaše těhotenství plánované, změnila jste stravování již před otěhotněním?

- a) moje těhotenství není plánované
- b) už před otěhotněním jsem cíleně změnila stravování (racionální zdravá strava)
- c) moje těhotenství je plánované, ale stravu jsem nijak neměnila
- d) moje těhotenství je plánované, stravu jsem neměnila, jím dlouhodobě zdravě

Pokud je Vaše těhotenství plánované a změnila jste stravování, v důsledku čeho jste se rozhodla pro změnu?

- a) na doporučení lékaře
- b) na doporučení odborníka z oboru (nutriční terapeut, nutriční specialista)
- c) z vlastní iniciativy (něco jsem si o tom přečetla....)
- d) moje těhotenství není plánované

Konzultoval s Vámi váš gynekolog na začátku těhotenství Vaše stravování?

- a) ne
- b) něco málo zmínil

- c) ano, informacím o stravě věnoval dostatek času a měla jsem možnost se ptát
- d) zmínil důležitost stravování v těhotenství a doporučil mi konzultaci s odborníkem (nutriční poradna, nutriční terapeut)

Změnila jste Vy sama vaše stravování, když jste se o těhotenství dozvěděla?

- a) ano, snažím se jíst zdravěji
- b) ne, nic jsem nezměnila
- c) v prvním trimestru mě trápily nevolnosti, proto jsem byla ráda za cokoli co jsem snědla, když nevolnosti ustoupily, snažím se jíst zdravě
- d) v prvním trimestru mě trápily nevolnosti, proto jsem byla ráda za cokoli co jsem snědla, když nevolnosti ustoupily, vrátila jsem se ke své běžné stravě

Co se u Vás ohledně stravování změnilo nejvíc? Napiště prosím u zmíněných potravin kolikrát denně nebo jaké množství zmíněné potraviny jste konzumovala před a během těhotenství.

Např.: Ovoce - 3 ks denně, fastfood - 5x v měsíci....

	před otěhotněním	v těhotenství
alkohol (víno, pivo, tvrdý alkohol)		
káva		
sladkosti		
pochutiny (chipsy, kreky, solené ořechy...)		
sladké pití (džus, limonády, cola...)		
fastfood		
slazené mléčné výrobky		
uzeniny		
ovoce		
zelenina		
neslazené mléčné výrobky		
ryby		
luštěniny		
libové maso		
pečivo		

Jste sledována pro těhotenskou cukrovku?

- a) ANO
- b) NE

Když jste se dozvěděla, že máte těhotenskou cukrovku, poskytl Vám Váš gynekolog dostatečné informace o zásadách diabetické diety v těhotenství?

- a) ne
- b) něco málo zmínil
- c) ano, informacím o cukrovce věnoval dostatek času a měla jsem možnost se ptát
- d) zmínil základní informace a doporučil mi konzultaci s odborníkem (diabetická poradna, nutriční terapeut)

Dnes jste se dozvěděla, že nejlepší způsob jak si hlídat stravu při onemocnění těhotenské cukrovky je vynechat příjem rychlých sacharidů a omezit příjem pomalých sacharidů. Množství pomalých sacharidů je pak vhodné zapisovat si do kalorických tabulek nebo podobné aplikace. Je to pro Vás problém?

- a) ano
- b) ano, ale zvyknu si na to
- c) ne
- d) ne, už jsem se s tím setkala v minulosti

Kdybyste měla možnost navštívit nutričního terapeuta a individuálně se s ním poradit o změně stravování během těhotenství, využila by jste ji ?

- a) určitě ano
- b) myslím si, že ano
- c) ne