



Milá maminko,

Na základě krevních testů jsme zjistili, že Váš organismus správně nezpracovává cukr (glukózu). Tato porucha se nazývá **gestační diabetes mellitus** – tzv. "těhotenská cukrovka".

### Kdy se objevuje?

Objevuje se asi u 3% těhotných žen, nejčastěji v poslední třetině těhotenství a souvisí s porušeným uvolňováním hormonů, které se spolu s **inzulínem** (hormonem, jež umožňuje vstup cukru do buněk) podílí na udržení správné hladiny cukru v krvi (glykémii).

Po porodu u většiny maminek porucha mizí.

### A jak se porucha léčí?

Ve většině případů stačí **dieta s vyloučením tzv. volných cukrů** (dále Vám vysvětlíme, co je pod tímto pojmem myšleno). Pokud ale není hladina krevního cukru (glykémie) po jídle vyhovující, pak je někdy nutno přistoupit k léčbě inzulínem, který se píchá k jídlu nebo na noc. Těchto případů je ale málo a nemusíte se obávat, inzulín se aplikuje tenkými jehličkami a vpich není bolestivý. Nebo je možné alternativně v léčbě použít tabletek. Výhody a nevýhody jednotlivých postupů s Vámi probere lékař při kontrole v poradně.

### Jak Vás budeme kontrolovat?

**Při návštěvě v diabetologické poradně obdržíte glukometr – přístroj na domácí měření glykémie a sestra Vás naučí, jak si změřit hladinu krevního cukru. Lékař pak určí, jak často se doma budete měřit.**

Je nutné, aby porce jídla včetně příloh odpovídala Vaší běžné stravě (samozřejmě s dodržением dietních zásad, které Vám vysvětlíme). Pokud byste jedla méně než obvykle, výsledky budou zkreslené.

### Proč vlastně poruchu léčíme?

Vyšší hladinu cukru v krvi sama na sobě nepoznáte. Cukr se ale dostane placentou a pupečnickem i k miminku a to se bude muset s vysokou glykemií vypořádat. Jeho slinivka bude produkovat více inzulínu a miminko bude více růst. Při porodu velkého plodu hrozí častěji poranění matky i dítěte, miminko může být nezralé a je větší riziko vzniku obezity a diabetu v jeho dalším životě. Hrozí také předčasný porod, infekce močových cest a další komplikace těhotenství.

### Budou kontroly i po porodu?

Porucha zpracování cukru většinou s porodem mizí. Abychom odlišili gestační diabetes a záchyt diabetes mellitus v těhotenství, bude Vám ještě v porodnici před odchodem domů změřen glykemický profil. Za 3 měsíce po porodu se pak objednáte do biochemické laboratoře na kontrolní **oGTT** (test se sladkou vodou), žádanku a telefonní kontakt dostanete při poslední kontrole v diabetologické poradně. O výsledek si zavoláte následující čtvrtek do poradny. Další test oGTT bude stejným způsobem proveden za 12 měsíců po porodu.

Bude-li porucha upravena a výsledek oGTT normální, pak se test na přítomnost gestačního diabetu bude opakovat na začátku dalšího těhotenství. Je totiž pravděpodobné, že i v následující graviditě k poruše dojde, proto Vám doporučujeme již na začátku těhotenství držet mírnou dietu.

Protože máte jistý sklon k „cukrovce“, je nutné, **abyste si po celý život udržovala optimální váhu a dostatečně se hýbala. Při závěrečné kontrole v diabetologické poradně obdržíte i doporučení, jak Vás dále bude sledovat obvodní lékař.**

Pokud ihned po porodu porucha nezmizí, nezužefjte. Někdy úprava trvá delší dobu a Vy přijdete na další test po ukončení šestinedělí či později.



## Dieta při gestačním diabetes mellitus (těhotenské cukrovce)

Jezte pravidelně, vícekrát denně (5-6x) normální porce.  
Neměly byste hladovět. Měly byste jíst tak, aby přírůstky na váze byly přiměřené.

Základem diety je **omezení až vyloučení jednoduchých cukrů (monosacharidů)** ve stravě. To znamená vyloučit potraviny, které jednoduchý cukr obsahují: sladké nápoje, sušenky, dorty, koláče, koblihy, loupáky, čokoládu, cappuccino, bonbóny apod.

Přítomnost cukru v některých potravinách ale není na první pohled zřejmá – cukr je obsažen v kečupu, hořčici, majonéze, v čalamádách, sterilovaných okurkách, sterilovaném zelí....; v teplých pokrmech jako je svíčková, rajská, koprová omáčka.

### Jednoduché cukry (monosacharidy)

- **fruktóza** (ovocný cukr), **glukóza** (hroznový cukr - Glukopur), **sacharóza** (řepný cukr), **laktóza** (mléčný cukr)

### Složené cukry (polysacharidy)

- **škroby** – nejsou omezovány (obsahují je brambory, rýže, těstoviny, luštěniny, mouka, pečivo,....)

V těhotenství se **NEDOPORUČUJE VĚTŠINA UMĚLÝCH SLADIDEL !!!!!**

(např. acesulfam, sacharin, sorbitol). Výjimečně je možné sníst malé množství potraviny slazené sladidlem ASPARTAM. Názor na používání Aspartamu v těhotenství není jednotný, a proto ani my Vám jej nedoporučujeme!

**Nová sladidla** – sukralóza, stévie . Z dosavadních poznatků se zdají být tato sladidla bezpečná, nicméně nedoporučujeme jejich pravidelnou a velkou konzumaci.

Dle literatury je možno použít sukralózu (Cukren, Candys starlinea).

**Mléčné výrobky** – bez obsahu cukru můžete jíst v přiměřeném množství – bílý jogurt, neochucený tvaroh, žervé, kefír, ...

**Ovoce** – obsahuje ovocný cukr fruktózu. Jezte **maximálně 150g za den** (vybírejte raději kyselejší druhy a dávku rozdělte do několika menších)

**150 g jsou například :**

- 2 menší jablka
- 1 malý pomeranč
- 5 rovných lžic angreštu
- 1/2 grapefruitu
- 2 kiwi
- 20 ks třešní
- 2/3 sklenky (2 dcl) jahod
- 4 ks menších meruněk
- 1 broskev
- 8 rovných lžic rybízu
- 5 rovných lžic malin
- 2 malé hrušky

POZOR na **meloun** – nutno odvážit, protože nelze spolehlivě určit velikost plátku.

**Banán a hroznové víno vynechejte**, obsahují velké množství cukru.



**Nápoje – VYHÝBEJTE SE SLADKÝM NÁPOJŮM** – limonádám, slazeným minerálkám,...

**POZOR NA DŽUSY** – 100% bez cukru znamená, že nebyl přidán řepný cukr, ale džus obsahuje fruktózu, proto můžete vypít jen 150ml/den. Je nutné džus naředit a dávku rozdělit do menších porcí.

**Minerálky bez příchutě je možno pít bez omezení.**

**POZOR na ochucené minerálky!!** Mohou být slazené cukrem či kombinací cukru a umělého sladidla, které není v těhotenství vhodné, nebo jen umělým sladidlem. Proto se těmto nápojům vyhněte. Vodu obsahující jen přírodní aroma (Toma svěží) není nutno omezovat.

Ovocné čaje jsou vhodné, krom granulovaného, který obsahuje cukr.

**Zelenina, maso, vejce, sýry nejsou omezené.**

**ČTĚTE pozorně informace na etiketách!!!**

Jakékoliv dotazy Vám rádi zodpovíme při pravidelných kontrolách v poradně.

Přejeme Vám hodně úspěchů ve zvládnání dietních úskalí.

Kolektiv diabetologické ambulance

**Kontakty:**

Telefon: 485 312 198

e-mail: [dia@nemlib.cz](mailto:dia@nemlib.cz)