

Dieta při těhotenské cukrovce

Strava v léčbě těhotenské cukrovky: co jíst a čemu se nejlépe vyhnout?

	vhodné	nevhodné
Přílohy	tepelně upravená zelenina, saláty, luštěniny, vařené brambory (lépe ve slupce), hnědá, parboiled a basmati rýže, těstoviny „al dente“ (lépe celozrnné), pohanka, jáhly, bulgur, quinoa, ječné kroupy, vločky	smažené brambory (hranolky), pečené brambory, knedlíky, noky, kulatá bílá rýže, jasmínová rýže, bílé těstoviny do měkka, kuskus, instantní bramborové a obilné kaše, kaše z bílé krupice
Pečivo	kvalitní kvasové pečivo, žitné pečivo, celozrnné nedobarvené pečivo, chléb typu Šumava, „večerní“ pečivo, knackebrot	sladké pečivo, croissantsy, bílé rohlíky a housky, veka, bagety, hnědé dobarvené pečivo (kaiserska), toustové chleby, křehké plátky, rýžové chlebičky, suchary
Zelenina	jakákoliv čerstvá, tepelně upravená, kvašená, nejlépe ke každému jídlu	sterilovaná ve sladkokyselém nálevu, zeleninové chipsy
Ovoce	čerstvé, mražené, 1 kus/hrst max. 1-2x denně	kompoty, slazené ovocné přesnídávky, marmelády, kandované, pozor na banán, mango, ananas, kaki, hroznové víno, meloun a sušené ovoce
Mléko a mléčné výrobky	plnotučné mléko, acidofilní mléko, kefír, zákys, podmásli, bílé plnotučné jogurty, tvaroh, čerstvé i zrající sýry	ochucené výrobky (ovocné jogurty, tvarohy, přibináčky, mléčné rýže, pudinky, mléčné a kysané ochucené nápoje), nízkotučné a odtučněné mléko a mléčné výrobky, tavené sýry
Bílkoviny	maso drůbeží i červené, játra, ryby, mořské plody, vejce, sýry, šunka „od kosti“	uzeniny a další zpracované masné výrobky, masové konzervy, rybí prsty
Tuky	máslo, zastudena lisované oleje, kvalitní sádlo a slanina, ořechy, semínka	částečně ztužené a ztužené tuky, margaríny, rafinované oleje
Pochutiny	v malém množství hořká čokoláda, nesladká čerstvá a kysaná smetana, žvýkačka bez cukru, domácí štrůdl bez cukru, palačinka bez cukru atd.	sladkosti, sušenky, oplatky, zákusky, mléčná čokoláda, müsli a ovocné tyčinky, slané pochutiny (krekry, chipsy, popcorn atd.)
K doslazení	v malém množství stevie, xylitol, erythritol	bílý a hnědý cukr, med, sladěnky, sirupy, melasa, umělá sladidla
Ochucovadla	nesladká hořčice, nesladká majonéza, pesto, zakysaná smetana s bylinkami, nesladký ocet, bylinky, koření	kečup, dresinky, majonézy, hořčice a hotové omáčky s cukrem/medem, sladké octy (balsamico)
Nápoje	voda, voda ochucená šťávou z 1 citrusu, hořké kakao, Caro, melta, čaj, káva (neslazené)	džusy, smoothie, limonády, pivo, alkohol, nápoje s umělými sladidly, sladké kakao, káva a čaje, sypané ovocné čaje

Tipy na jednotlivá jídla:

	příklady vhodných jídel	nevhodná jídla
Snídaně do 30 g sacharidů	chléb (max. 60 g) nebo večerní pečivo (bez omezení), máslo, vejce/sýr/šunka od kosti/domácí pomazánka, zelenina vaječná omeleta se zeleninou (lze i bez pečiva) bílý jogurt/tvaroh s trochou ovoce, ořechy (u některých žen není mléčná snídaně vhodná)	větší množství pečiva nebo nevhodné typy pečiva (bílé, sladké atd.) snídaňové cereálie, müsli, kukuřičné lupínky atd. (opatrně i s vločkovou kaší) ochucené (sladké) mléčné výrobky větší množství ovoce
Svačiny do 20 g sacharidů	sýr, zelenina, ořechy, bílý jogurt, zákys, tvaroh, ovoce (1 střední kus/hrst), avokádo, olivy (lépe bez pečiva)	větší množství pečiva nebo nevhodné typy, sladké cereálie, ochucené (sladké) mléčné výrobky, větší množství ovoce
Polévky běžná porce 15-20 g sach.	vývary, zeleninové, luštěninové, zahustit nejlépe rozmixovanou zeleninou nebo luštěninou	instantní, doslazované (rajská, zelná), zahušťované větším množstvím mouky nebo moučnou zavářkou
Hlavní jídla do 30 g sacharidů s polévkou/ do 50 g bez polévky	maso/ryba, zelenina, příloha individuálně (podle glykémie) zeleninový salát (tuňák, vejce, sýr, olivy) luštěniny, vejce, zelenina zapečená zelenina se smetanou, vejcem, sýrem	slazené omáčky (rajská, rajčatová, svičková), doslazené zelí větší porce (> 150-200 g) rizota nebo ochucených těstovin větší nebo nevhodné přílohy (hranolky, knedlíky atd.) sushi, pizza, fast food
2. večeře* do 20 g sacharidů	půl krajíček chleba se sýrem a zeleninou bílý jogurt ořechy, sýr, zelenina zbytek první večeře	*je individuální – u někoho zlepšuje ranní glykémii, u někoho jsou ranní glykémie lepší bez 2. večeře

Jak spočítat množství sacharidů v potravíně/příloze?

Hodnoty ve sloupci A (a také na obale potravin) udávají, kolik je gramů sacharidů ve 100 g dané potraviny.

Např. chci zjistit, kolik gramů sacharidů je ve 130 g rýže. Výpočet: hodnota pro rýži ve sloupci A / 100 x váha rýže (28/100 x 130 = 36).

Výsledek: 130 g vařeného rýže obsahuje 36 g sacharidů.

Pro výpočet obsahu sacharidů u obilovin a luštěnin v nevařeném suchém stavu použijte údaj z obalu potraviny.

Jak spočítat vhodnou porci potraviny/přílohy?

Hodnoty ve sloupci B udávají váhu potraviny, která obsahuje 10 g sacharidů.

Např. chci zjistit, jak velkou porci přílohy si můžu dát, aby měla 30 g sacharidů. Výpočet: 3x hodnota ve sloupci B.

Výsledek: 30 g sacharidů je obsaženo ve 150 g brambor (3x50), 60 g chleba (3x20), 108 g vařeného bílé rýže (3x36), 120 g vařených těstovin (3x40), 159 g vařeného bulguru (3x53) atd.

	A: množství sacharidů (g) ve 100 g potraviny	B: množství potravin (g) obsahující 10 g sacharidů
Přílohy - škroboviny		
Brambory pečené/vařené	20	50
Bramborové hranolky	33	30
Bramborová kaše s mlékem	15	67
Bramborové noky - gnocchi	33	30
Bramborový salát s majonézou	13	77
Brambory sladké - batáty	20	50
Bulgur vařený	19	53
Chléb Šumava	50	20
Chléb žitný 100%	48	21
Jáhly vařené	24	42
Knedlík bramborový	33	30
Knedlík houskový	40	25
Kroupy ječné vařené	25	40
Kuskus hotový	25	40
Mouka pšeničná bílá	74	14
Mouka pšeničná celozrnná	71	14
Mouka rýžová	83	12
Mouka žitná celozrnná	69	14
Ovesné vločky	68	15
Pečivo bílé, celozrnné, grahamové	50	20
Pohanka vařená	20	50
Quinoa vařená	21	48
Rýže bílá vařená	28	36
Rýže natural vařená	24	42
Strouhanka	77	13
Škrob bramborový	83	12
Škrob kukuřičný	87	11
Těstoviny vařené průměr	25	40
Luštěniny		
Cizrna vařená	20	50
Čočka vařená	16	63
Fazole vařené	20	50
Hrách vařený	20	50
Sója suchá	25	40
Sója vařená	11	91
Ovoce		
Avokádo	5	200
Ananas	13	80
Angrešt	10	100
Banán	22	45
Bluma	13	80
Borůvky	13	80
Broskev	12	83
Brusinky	12	83
Citrón	9	111
Fíky čerstvé	18	56
Granátové jablko	10	100
Grapefruit	10	100
Hroznové víno	17	59
Hruška	13	77
Jablko	13	80
Jahody	9	115
Kaki	17	60
Kiwi	14	71
Lichi	16	63
Mandarinka	9	111
Mango	15	67
Maliny	12	85
Meruňka	12	85
Nektarinka	8	125
Olivy	nepočítáme	nepočítáme
Ostružiny	12	85
Papája	9	115
Pomelo	8	130
Pomeranč	10	100
Rybíz červený	13	80
Rybíz černý	14	71
Ryngle	17	60
Švestky	14	71
Třešně	13	77
Višně	12	85

	A: množství sacharidů (g) ve 100 g potraviny	B: množství potravin (g) obsahující 10 g sacharidů
Ořechy		
Arašídý (buráky)	17	60
Kaštiny pečené	53	19
Kešu	29	35
Kokos strouhaný	25	40
Lískové	15	65
Mandle	17	60
Para ořechy	10	100
Pekanové	14	71
Piniové	12	81
Pistaciové	25	40
Vlašské	14	70
Semínka		
Dýňová	13	75
Chia	25	40
Konopná	2	417
Lněná	3	345
Mák	28	36
Sezamová	13	80
Slunečnicová	18	56
Zelenina		
Brokolice	6	175
Celer bulvový	7	135
Celer řapíkatý	5	200
Cibule	8	125
Cuketa	nepočítáme	nepočítáme
Čekanka	nepočítáme	nepočítáme
Čínské zelí	nepočítáme	nepočítáme
Dýně	9	111
Fazolky zelené	nepočítáme	nepočítáme
Fenykl	nepočítáme	nepočítáme
Hrášek zelený	11	91
Chřest bílý	4	250
Chřest zelený	nepočítáme	nepočítáme
Kapusta hlávková	6	182
Kapusta růžičková	5	200
Kedlubna	5	185
Křen	15	67
Kukuřice	18	56
Květák	5	222
Lilek	5	222
Mangold	nepočítáme	nepočítáme
Meloun cukrový žlutý	9	111
Meloun vodní červený	6	167
Mrkev	7	143
Mungo fazolky naklíčené	6	167
Okurka	nepočítáme	nepočítáme
Paprika bílá	4	250
Paprika barevná	5	200
Pastinák	15	67
Patison	nepočítáme	nepočítáme
Pažitka	nepočítáme	nepočítáme
Petržel	10	103
Rajčata/rajčatové pyré	5	200
Rajský protlak	23	43
Rebarbora	nepočítáme	nepočítáme
Ředkvičky, ředkev bílá	4	250
Řepa červená	10	100
Salát listový, hlávkový	nepočítáme	nepočítáme
Špenát	nepočítáme	nepočítáme
Topinambur	4	250
Zelí bílé hlávkové	5	222
Zelí červené hlávkové	7	154
Zelí kysané	nepočítáme	nepočítáme
Mléčné výrobky		
Jogurt bílý průměr	5	200
Mléko acidofilní, kefír, podmáslí	4	250
Mléko kravské, kozí, ovčí	5	200
Pomazánkové máslo	6	167
Smetana ke šlehání 33%	3	333
Smetana na vaření 12% a zakysaná	4	250
Syrovátka	4	250
Sýry: tvrdé, lučina, mozzarella, bryndza, balkánský	nepočítáme	nepočítáme
Tvaroh měkký	4	250
Maso, ryby, vejce, oleje, tuky, bylinky, koření, houby	nepočítáme	nepočítáme

Kontakt:

MUDr. Hana Krejčí, Ph.D., MUDr. Kateřina Anderlová, Ph.D.
Diabetologická a interní ambulance pro těhotné v porodnici „U Apolináře“
Gyn.-por. klinika 1. LFUK a VFN, Apolinářská 18, Praha 2, 128 08
tel. 22496 7413, 7226
www.tehotnaskacukrovka.cz

ELI LILLY ČR, s.r.o., Pobřežní 394/12, 186 00 Praha 8, Tel.: 800 112 122

PP-LD-CZ-0080