

Dieta pro pacientky s těhotenskou cukrovkou (gestačním diabetem).

Strava s vyloučením přidaných cukrů, omezením škrobů, umírněnou konzumací ovoce a dostatečným příjmem kvalitních tuků, bílkovin a zeleniny vede k lepší kompenzaci těhotenské cukrovky a zajistí adekvátní výživu pro matku i plod bez nutnosti preventivního požívání potravinových doplňků.

Vhodná je strava s důrazem na kvalitní přirozené potraviny.

Redukční diety vhodné nejsou.

Frekvenci jídel je vhodné individuálně nastavit, obvykle na 3-6 porcí denně.

Obsah sacharidů může tvořit méně než 45% energetického příjmu – množství lze individuálně upravit za předpokladu dostatečného příjmu kvalitních bílkovin a tuků.

Ze stravy by měly být vyloučeny rychle vstřebatelné sacharidy s vysokým glykemickým indexem (slazené potraviny, jídla i nápoje, sladkosti, džusy, pivo, smažené produkty, pufované výrobky atd.).

Umělá sladidla nejsou v těhotenství doporučena z důvodu nedostatku informací o jejich bezpečnosti pro plod.

Výrobky bohaté na škrob a chudé na vlákninu (z bílé mouky, bílé rýže a brambor) je vhodné nahrazovat zejména zeleninou, podle individuální tolerance také celozrnnými variantami a luštěninou.

Ovoce je vhodné omezit na 1-2 kusy/hrsti denně. Přednost má méně sladké ovoce.

Tuky preferujeme v jejich přirozené formě. Vhodné jsou rostlinné (kvalitní oleje, ořechy, avokádo) i živočišné (tučné ryby, máslo, sádlo) zdroje. Nevhodné jsou průmyslově upravené rostlinné tuky (margariny, ztužené a částečně ztužené tuky, rafinované oleje) a uzeniny.

Důležitý je adekvátní příjem bílkovin (min. 1 g/kg tělesné hmotnosti + 6-10 g/den) s vysokou biologickou hodnotou (maso, ryby, vejce, mléčné výrobky).

Strava by měla obsahovat dostatek vlákniny (30 g/den), omega 3 mastných kyselin, vitamínů (kys. listová, skupiny B a D) a minerálních látek (kalcium, magnézium, železo, jód).

Během fyziologicky probíhajícího těhotenství je doporučena středně intenzivní fyzická aktivita. Vhodná je např. chůze, alespoň 30 minut denně. Během cvičení je nutné vyhnout se nárazům, nestabilitě a riziku pádu. Druh i intenzita fyzické aktivity mají být v souladu s doporučením gynekologa-porodníka.