

DIABETICKÁ DIETA V TĚHOTENSTVÍ

Bc. Petra Rýdlová, DiS.
Interní a diabetologická ambulance
Gynekologicko-porodnická klinika
VFN a 1. LF UK v Praze
Apolinářská 18



Diabetická dieta v těhotenství

- obsah sacharidů $\leq 35 - 45\%$ energetického příjmu
(do 200 g sacharidů za den)
- vážit potraviny a počítat sacharidy
- rozdělení sacharidů do 3 - 6 jídel za den
- fyzická aktivita
- i pro obézní (redukční diety nejsou doporučeny)
- selfmonitoring glukometrem



**AKTUALIZACE
DOPORUČENÉHO POSTUPU
ČGPS ČLS JEP**

Co jíst?

BÍLKOVINY, TUKY



Co jíst?

Sacharidy s vlákninou

=

NÍZKÝ GLYKEMICKÝ INDEX



www.shutterstock.com · 287411804



Energie 1000 kJ / 240 kcal	Tuky 17 g	Nasycené mastné kyseliny 1,9 g	Cukry 0,8 g	Sůl 1,3 g	250 g
15%	84%	9%	11%	21%	

Co určitě nejíst!

JEDNODUCHÉ CUKRY



Co určitě nejíst!

„SKRYTÉ CUKRY“



Pozor!!



Pozor na pečivo!!

Dalamánek chlebový 70g



55,71 Kč/kg

Přidat

Rustikální bageta pohanka 120g



82,50 Kč/kg

9,90 Kč

Přidat

+

Popis produktu

Dalamánek chlebový

Složení

Voda, Mouka **pšeničná**, Mouka **žitná**, Pekařská směs (**žitná mouka**, **pšeničná mouka**, sušený pšeničný kvas, sl. **lepek**, **sladová mouka**, žito, ječmen, zahušťovadlo guarová mouka, **cukr**, emulgátor E472e, protispěková látka fosforečnan vápenatý, látka zlepšující mouku: kyselina askorbová, enzymy, Droždí, Sůl jedlá, Drovo: pševcová sůl hrubá, kmín

Popis produktu

Rustikální bageta pohanka, pečivo vícezrné

Složení

Pšeničná mouka, Pitná voda, Pekařská směs (12%) (len, **pšeničná mouka**, pohanka (26%), slunečnice, **sojová drť**, **cukr pražený**, **ječný slad**, regulátor kyselosti: E330), Droždí, Řepkový olej, Jedlá sůl s jódem, Pekařský zlepšující přípravek (**pšeničný lepek**, emulgátor: E472, cukr, **pšeničná mouka**, enzymy, látky zlepšující mouku: E300, E920)



Pozor na pečivo!!



Kornspitz XXL 120g



Chléb konzumní 1200g

19,92 Kč/kg

Přidat

Popis produktu

Vlastnosti

Bez konzervantů, S vysokým obsahem vlákniny

Další popis

Budte fit na www.penam.cz

Žitno-slunečnicový chléb celozrný

Složení

Celozrný žitný šrot, Žitný kvas (pitná voda, **celozrná žitná mouka**, **celozrný žitný šrot**), Pitná voda, Slunečnicová semena 8 %, Sirup z cukrové řepy, Jedlá sůl, Karamelový sirup, Droždí, **Pšeničná mouka**, Výrobek obsahuje 47 % žitného celozrného podílu a 8 % slunečnicových semen

Popis produktu

Kornspitz XXL, pečivo pšenično-žitné

Další informace

Trvanlivost: 24 hodin.

Složení

Pšeničná mouka, Zlepšující přípravek (mouka **žitná a cukr** **pšeničná sladová mouka**, kyselina: kyselina cit askorbová, enzymy), **Pšeničné otruby**, **Sójový šrot**, L Koření, **Žitná mouka**, Droždí, Jedlá sůl, Posyp: jedlá sůl

Popis produktu

Marketing produktu

Dodání konkrétní varianty (1/ - 24/) závisí na aktuální nabídce v obchodě a na době dodání. Aktuální informace získáte Informační lince na čísle 800 222 555, volba 2. Linka je Vám k dispozici každý den od 7:00 do 23:00 hodin.

Chléb pšenično - žitný.

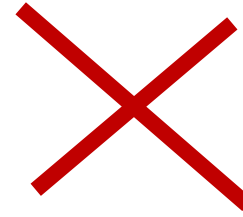
Složení

1/ **Pšeničná mouka**, **žitná mouka**, voda, přírodní **žitný kvas**, sůl s jódem, pekařské droždí, kmín, **pšeničný lepek** **mouka** bobtnava, kukuřičná mouka bobtnava, zahušťovadlo guma guar, bramborová kaše, pšeničná sladová mouka

Nápoje ✓



Nápoje



Když je hlad.....?

**Mezi jídly pouze potraviny bez sacharidů
nebo s minimálním obsahem sacharidů**



Co mlsat?

Těsto bez cukru, lze kombinovat s/se

- čerstvým nebo mraženým ovocem
- šlehačkou (ne ve spreji)
- oříšky, skořicí, hořkým kakaem....

Domácí zmrzlina bez cukru

Ovoce se šlehačkou, oříšky, hořkým kakaem...

Občas kostička hořké čokolády



DĚKUJI ZA POZORNOST

Kontakt:

Interní a diabetologická ambulance

Gyn-Por klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Apolinářská 18, Praha 2

Tel. 224 967 413

Péče o těhotné s pregestačním diabetem, GDM
a dalšími interními komplikacemi v těhotenství

www.diabetesatehotenstvi.cz

www.tehotenskacukrovka.cz