

RÁMCOVÝ JÍDELNÍČEK PŘI GESTAČNÍM DIABETU

200 g sacharidů; 70g tuku; 90g bílkovin; 1 800 kcal = 7 500 kJ

Snídaně – 40g S

2 dl mléka nebo bílá káva

60 g celozrnné pečivo 10 g másla

50 g sýr nebo tvaroh, libová uzeniny (90% masa), vejce

100 g zeleniny

Přesnídávka – 20 g S

100 g ovoce (jablko, citrusové plody, kiwi, broskev, jahody...)

20 g celozrnné pečivo

Oběd – 50 g S

20 g olej

10 g mouka

100 g libové maso (ryby 2-3x týdně)

150 g zelenina

150 g brambory nebo 190 g bramborová kaše

110 g bramborový nebo 70g kynutý knedlík

90 g dušená rýže

100 g vařené těstoviny

140 g vařené luštěniny

70 g celozrnné pečivo

Svačina – 25 g S

2 dl mléka, kefír nebo 150 g jogurt

30 g celozrnné pečivo

Večeře – 45 g S

15 g olej

100 g libové maso nebo ryba, tvaroh, sýr, vejce, šunka (90% masa)

150 g brambory nebo jiná příloha viz.oběd

150 g zelenina

2.večeře – 20 g S

2 dl mléka, 150g jogurt, 30g pečiva

Tučně vyznačené potraviny v jídelníčku obsahují sacharidy!

Základem diety je úprava příjmu cukrů (sacharidů).

Celodenní příjem stravy rozdělit raději na 5-7 porcí. Energetický příjem stravy by měl odpovídat stupni těhotenství, hmotnosti a fyz. aktivitě.

Intervaly mezi jednotlivými jídly by měly být nejlépe 2-3 hodinové.

Není vhodné konzumovat Dia a light výrobky – sušenky, nápoje a náhradní sladidla.

Je vhodné zařadit - denně 3 porce mléčných výrobků

- sýr 50g, tvaroh 50g, jogurt, mléko nebo kefír 2 dl

- 2-3x týdně ryby – rybí pomazánka, tuňák, filé, pstruh, kapr....

Dostatek kys.listové – listová zelenina, zelí, chřest, brambory, játra, vlašské ořechy.....

Každé hlavní jídlo je vhodné kombinovat se zeleninou (vařenou, sterilovanou, syrovou).

Nezapomeňte na dostatečný pitný režim – voda, voda s citrónem, ovocný čaj (sáčky)

Omezte sůl – uzeniny, slané sýry, brambůrky, slané oříšky, instanční pokrmy....

POTRAVINY, které OBSAHUJÍ sacharidy

Sladkosti - vyloučit - cukr, med, džem, sušenky, moučníky, čokoládu, zmrzlinu !!

Občas v malém množství – ovocný tvaroh, neslazený pudink, štrúdl,

Na svačiny v povoleném množství lze:

☞ **Ovoce** : pozor na **sladké druhy** – banány, hroznové víno, švestky, hrušky
pozor na kompoty, džem, džus, sušené druhy ovoce

☞ **Tekuté mléčné výrobky**: mléko, kefír, podmáslí = 1 porce 2dcl nebo jogurt 1ks.

Na hlavní jídla v povoleném množství – doporučujeme odvážit!

☞ **Přílohy**: brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, knedlíky

☞ **Pečivo**: chléb, celozrnné pečivo, rohlíky, veka

☞ **Luštěniny**: čočka, hrách, fazole, sója

Váhy příloh upravit podle aktuálně naměřené glykémie.

POTRAVINY, které NEOBSAHUJÍ sacharidy

Maso, drůbež, ryby, nemleté uzeniny (90% masa), houby, vejce, tuk, sýry, tvaroh, zelenina