

RÁMCOVÝ JÍDELNÍČEK PŘI GESTAČNÍM DIABETU

250 g sacharidů; 80g tuku; 95g bílkovin; 2 100 kcal = 8 800 kJ

Snídaně – 45g S

2 dl mléka nebo bílá káva

65 g celozrnné pečivo

15 g másla

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

100 g zeleniny

Přesnídávka – 30 g S

100 g ovoce (jablka, citrusové plody, kiwi, broskve, jahody...)

30 g celozrnné pečivo

10 g másla

Oběd – 65 g S

20 g olej

100 g libové maso (200g ryba 2-3x týdně)

150 g zelenina

10 g mouka

200 g vařené brambory nebo 260 g bramborová kaše

140 g bramborový nebo 100g kynutý knedlík

120 g dušená rýže

130 g vařené těstoviny

180 g vařené luštěniny

80 g celozrnné pečivo

Svačina – 35 g S

2 dl mléka, kefír nebo 150 g jogurt

50 g celozrnné pečivo

Večeře – 55 g S

20 g olej

100 g libové maso nebo 200g ryba, tvaroh, sýr, vejce, šunka (90%)

200 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