

## Jak se stravovat při těhotenské cukrovce

MUDr. Kateřina Anderlová, Ph.D.

Klinika gynekologie, porodnictví a neonatologie a 3. Interní klinika 1.LFUK A VFN, Praha

Gestační diabetes mellitus neboli těhotenská cukrovka, je cukrovka, která vzniká v těhotenství a po porodu mizí. Postihuje přibližně **14% žen, tj každou sedmou těhotnou ženu** a její výskyt stále stoupá, zejména v souvislosti s vyšším věkem rodiček, nárůstem obezity a změnami životního stylu. Těhotenská cukrovka se projevuje mírnou **hyperglykemií matky**, která ženě nezpůsobuje výrazné klinické obtíže, ale přesto může mít pro ni i její dítě vážné důsledky. Proto se v těhotenství dělá **cílené vyšetření (screening)**, aby se cukrovka včas rozpoznala. Pokud není těhotenská cukrovka dostatečně léčena, může vést ke komplikacím nejen během těhotenství a porodu (velký plod, nezralost plic, poruchy srdeční činnosti, poporodní hypoglykémie, větší riziko porodních poranění matky i plodu, a císařského řezu) ale i v pozdějším věku dítěte (**obezita, DM 2. typu, poruchy pozornosti**). Základem léčby je **diabetické dieta s omezením příjmu rychlých sacharidů, pravidelné fyzická aktivita a selfmonitoring glykémie**. U žen s anamnézou GDM je vysoké riziko pozdějšího rozvoje **DM 2. typu, obezity a metabolického syndromu**. Proto je důležité, aby byly ženy i nadále po porodu pravidelně sledovány u svých praktických lékařů.