

### 3. ZDRAVÁ STRAVA

Po porodu je i nadále vhodná kvalitní strava ze základních a minimálně zpracovaných surovin. Vyhýbejte se průmyslově vysoce zpracovaným potravinám, které jsou často zdrojem přidaných cukrů i nekvalitních tuků a celkově vedou k vyššímu kalorickému příjmu. Omezte proto, a nejlépe ze svého jídelníčku vyřaďte, sladké i slané pochutiny, sladké pekárenské výrobky, „fast food“, instantní výrobky, trvanlivé hotové pokrmy, nekvalitní uzeniny, slazené nápoje i džusy. Omezte příjem rafinovaných sacharidů, tj. výrobků a příloh z bílé mouky a bílé rýže. Do stravy zařaďte dostatek zeleniny a neslazených mléčných výrobků. Jako zákusek či sladkost je ideální ovoce.

### 4. PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA

Pravidelná fyzická aktivita je důležitou pomocí při prevenci cukrovky 2. typu. Vede ke snížení tělesné hmotnosti a zlepšení citlivosti na inzulín. Pravidelné cvičení zlepšuje funkci kardiovaskulárního systému, spánek i celkovou náladu. Hýbejte se pravidelně 4–5× týdně přibližně 30–45 minut. Stačí i rychlá chůze.

## TĚHOTENSKÁ CUKROVKA – JAK DÁLE PO PORODU?

MUDr. Kateřina Anderlová, Ph.D. | MUDr. Hana Krejčí, Ph.D. | prof. MUDr. Antonín Pařízek, CSc.  
MUDr. Patrik Šimják, Ph.D. | MUDr. Vratislav Krejčí  
Diabetologická ambulance pro těhotné v porodnici „U Apolináře“ 1. LF UK a VFN v Praze

Zdroje: [www.tehotenskacukrovka.cz](http://www.tehotenskacukrovka.cz) | [www.porodnice.cz](http://www.porodnice.cz)

Publikace vznikla za podpory společnosti Merck spol. s r.o.

**MERCK**

Partneři projektu



UNIVERZITA KARLOVA  
1. lékařská fakulta



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ  
NEMOCNICE V PRAZE



NADAČNÍ FOND PRO ROZVOJ  
GYNEKOLOGIE A PORODNICTVÍ  
ZALOŽEN 1991

## TĚHOTENSKÁ CUKROVKA – JAK DÁLE PO PORODU?



CZ-NOND-00001

## TĚHOTENSKÁ CUKROVKA – JAK DÁLE PO PORODU?

Ženy, které byly v těhotenství sledovány pro těhotenskou cukrovku, mají vysoké riziko vzniku cukrovky 2. typu v dalším průběhu života. A to 40–60%. Pro včasný záchyt diabetu je proto v jejich zájmu, aby byly po porodu nadále sledovány.

### Co je to cukrovka 2. typu?

Cukrovka 2. typu je onemocnění, které se projevuje zvýšenou hladinou cukru v krvi (odborně hyperglykémie). Postihuje cca 10 % obyvatel. Začátek onemocnění bývá pozvolný. Cukrovka 2. typu může řadu let probíhat nepoznána. U mnohých pacientů může být odhalena až při vzniku či rozvoji dalších závažných onemocnění a komplikací, jejichž příčinou jsou především dlouhodobě zvýšené hladiny cukru v krvi. Mezi tyto komplikace patří zejména poškození periferních nervů, ledvin, očí a kardiovaskulárního systému (ischemická choroba srdeční, mozková příhoda a další). Cukrovka 2. typu se často pojí s řadou dalších onemocnění, např. s obezitou, vysokým krevním tlakem a zvýšenou hladinou krevních tuků.

## SLEDOVÁNÍ ŽEN S TĚHOTENSKOU CUKROVKOU PO PORODU

### 1. KONTROLNÍ OGTT (ORÁLNÍ GLUKÓZOVÝ TOLERANČNÍ TEST) PO PORODU

Těhotenská cukrovka ustupuje během šestinedělí, což by mělo být potvrzeno cca 6 měsíců po porodu zopakováním zátěžového testu (OGTT). Aby byly výsledky testu spolehlivé, je důležité, aby byly dodrženy standardní podmínky.

- Na test byste se měla dostavit ráno, po minimálně 8hodinovém lačnění. Můžete pít pouze čistou vodu nebo neslazený čaj.
- Kojení může ovlivnit výsledek testu, proto 2–3 hodiny před testem a v průběhu testu nekojte.
- Během testu neodcházejte z odběrové místnosti, nic nejzte, můžete se napít pouze malého množství čisté vody.
- Po porodu jsou prováděny pouze 2 odběry (nalačno před a 120 minut po vypití roztoku glukózy). Při hodnocení výsledků platí kritéria pro běžnou populaci, tj. glykémie nalačno  $\leq 5,5$  mmol/l a ve 120. minutě  $\leq 7,7$  mmol/l.
- Pokud máte hodnoty zvýšené, kontaktujte svého diabetologa, případně praktického lékaře.

### 2. DALŠÍ KONTROLY

I v případě, že máte kontrolní OGTT v pořádku, chodte na pravidelné prohlídky k Vašemu praktickému lékaři. 1× za 1–3 roky by Vám měla být zkontrolována hladina cukru v krvi (vyšetření glykémie nalačno + glykovaný hemoglobin nebo OGTT).

## PREVENCE CUKROVKY 2. TYPU

### 1. KOJENÍ

Ženy s těhotenskou cukrovkou jsou podporovány v kojení. Kojení snižuje riziko pozdější nadváhy a obezity dítěte i riziko cukrovky 2. typu u matky.

### 2. UDRŽENÍ NORMÁLNÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI

Nadváha či obezita zvyšuje riziko vývoje cukrovky 2. typu. Po porodu se nepouštějte do drastických diet. Těmi můžete uškodit sobě i svému dítěti. Hubněte pomalu a postupně. Snažte se o celkovou změnu životního stylu. Snížení hmotnosti dokonce i jen o 5–10 % může výrazně přispět ke snížení rizika vývoje diabetu. K hubnutí Vám pomůže jíst zdravě a pravidelně se hýbat. Negativní roli naopak hraje chronický stres a nedostatek spánku.