

# Specifika výživy na porodním oddělení

# Diety na porodním odd.

- Nejčastější diety:
- 3N základní nenadýmavá – pacientky bez dietního omezení
- 9 diabetická – pacientky s gestačním diabetem, DMI, DMII
  - 9N – nenadýmavá (starší chléb)
  - 9S – diabetes s poruchou trávení (žlučník), po operacích (bílé pečivo)

# Srovnání diet 9N vs 9S

	Snídaně + svačina	Oběd	Svačina	Večeře I	Večeře II
9N	Chléb, máslo, tav.sыр, bílá káva; jablko	Polévka z kostí se strouháním Zapeč. filé se sýrem, brambory, mrkvový s.	Mléko kefír chléb	Žitný chléb, pomazánka sýrová s tvarohem, rajče	Chléb, máslo, jablko
9S	Rohlíky, máslo, tav.sыр, bílá káva; jablko	Polévka z kostí se strouháním Vepřové maso, špenát, brambory	Mléko kefír rohlíky	Toustový chléb, pomazánka sýrová s tvarohem	Rohlíky Přesnídávka Ovocná Dia

# Srovnání diet 9N vs 9S

	Snídaně + svačina	Oběd	Svačina	Večeře I	Večeře II
9N	Chléb, máslo, tav.sыр, bílá káva; jablko, černý čaj	Polévka z kostí se strouháním Zapeč. filé se sýrem, brambory, mrkvový s.	Mléko kefírové chléb	Žitný chléb, pomazánka sýrová s tvarohem, rajče	Chléb, máslo, jablko
9S	Rohlíky, máslo, tav.sыр, bílá káva; jablko, černý čaj	Polévka z kostí se strouháním Vepřové maso, špenát, brambory	Mléko kefírové rohlíky	Toustový chléb, pomazánka sýrová s tvarohem	Rohlíky Přesnídávka Ovocná Dia
3N	Makovka, bílá káva, mléko ochucené; rohlíky, nugeta, jablko, čaj	Polévka z kostí se strouháním Zapeč. filé se sýrem, brambory, mrkvový s.	Mléko Kefírové rohlíky	Žitný chléb, pomazánka sýrová s tvarohem, rajče	

# Těhotenská cukrovka (gestační diabetes mellitus)

- rizikové faktory - věk nad 30 let, diabetes v rodině, nadváha, kouření, předchozí porod plodu nad 4,0 kg
- Důsledky gDM:
  - Zvýšená hladina cukru v krvi proniká přes placentu, může vést ke komplikacím těhotenství
  - Dlouhodobě zvýšené hladiny krevního -> porody velkých dětí, které pak mají vyšší riziko vývoje diabetu v dospělosti, poruchy intelektových funkcí.

# Těhotenská cukrovka (gestační diabetes mellitus)

- Diagnostika (24.-28.tt) - glukózovým tolerančním testem -> vypitím 75 g glukózy a vyšetřením hladiny krevního cukru nalačno a za 120 minut
- Cílové hladiny krevního cukru:
  - Glykémie nalačno < 5,1 mmol/l
  - Glykémie v 60. min < 10,0 mmol/l
  - Glykémie ve 120. min < 8,5 mmol/l

# Jak vypadá diabetická dieta v těhotenství?



- Obecně lze říci, že se jedná o racionální stravu
- Důležité je vynechat tzv. rychlé cukry
  - všechny potraviny obsahující řepný cukr (sladkosti, slazené nápoje)
- Protože tělo ale cukry potřebuje jako zdroj energie pro vyvíjející se plod, podáváme je v podobě tzv. pomalých cukrů, neboli polysacharidů – škrobů (chléb, moučné výrobky, luštěniny, těstoviny, rýže). Hladiny cukru v krvi po nich pomaleji stoupají
- Doporučená dávka těchto cukrů na den je asi **225-275 g** podle výchozí hmotnosti těhotné.
- **Výměnná jednotka** = je takové množství pokrmu, které ovlivní hladinu cukru v krvi přibližně stejně **1VJ = 10-12 g sach.**

# Výměnné jednotky potravin PŘÍKLADY

## (1VJ odpovídá 10g sacharidů)

<b>Potravina</b>	<b>1VJ</b>	<b>Potravina</b>	<b>1VJ</b>
Houska, rohlík	18g	Rýže syrová	13g
Chléb pšeničnožitný	20g	Rýže vařená	40g
Chléb celozrnný	22g	Těstoviny syrové	14g
Toustový chléb bílý	20g	Těstoviny vařené	40g
Cornflakes	12g	Brambory	50g
Knäckebröt	15g	Hranolky	30g
Mouka pšeničná bílá	14g	Banán	50g
Strouhanka	13g	Jablko	80g
		Meloun červený	180g
		Mrkev	130g



# Jak vypadá diabetická dieta v těhotenství?



- Jezte méně, ale často, tj. 6-7 x denně
- Vyvarujte se jednorázovému většímu přísunu sacharidových pokrmů – i v případě pomalých cukrů by došlo k vyššímu vzestupu glykemie
- Na jedno jídlo doporučujeme maximálně 70 g cukrů, lépe je 30-50 g cukrů (tj. 4-4,5VJ)
- Konkrétní množství cukrů v potravině pomůže stanovit nutriční terapeut
- Nesnažte se držet žádnou zaručenou dietu bez cukrů nebo redukční dietu, vaše dítě potřebuje pro svůj vývoj dostatek energie, tu získává také z cukrů

# Diabetická dieta v těhotenství

## Pozor na extrémny



- těhotně ženy s gestační cukrovkou nejsou běžná kategorie chronických diabetiček
  - často pouze hraniční hodnoty zvýšené glykemie,
- stává se pak chybou, že je nasazen až příliš restriktivní režim se zbytečně nízkým příjmem sacharidů - > riziko ketoacidózy!! Závažné důsledky a vliv na plod!

# Pacientky

- Vyžadující léčebnou výživou – diabetes, alergie/intolerance, jaterní, žlučnicková dieta ajn.
- Při zhubnutí, zvracení, průjmech, netoleranci-odmítání stravy
- **! Konzultace NT** - > možnosti dalších řešení:
  - Změna/úprava diety – složení, konzistence
  - Možnost objednat přídatky (pečivo, MV, ovo, zele)
  - Nutriční doplňky – sipping, modulární dietetika
  - Edukace NT, edukační materiály
  - Výběrová dieta
  - Psychika, compliance pacienta – pocit, že se jím někdo zabývá a věnuje, podá informace a vysvětlí PROČ a jak se vhodně stravovat

# Specifika diety č. 14 a 15



- **Dieta 15 – vegetariánská**

- 80 gB, 70 gT, 320 gS, 9500KJ, 90 mgVitC

Indikace: pro pacientky, které odmítají jíst maso a masné výrobky

- Bílkoviny masa nahrazeny mléčnými B, vejci, sójou a luštěninami
- Strava obsahuje potřebné mn. ovoce a zeleniny
- Technologická úprava pokrmů nemá dietní omezení
- Varianta pro vegetariánky-diabetičky: 15/9

# Specifika diety č. 14 a 15

- **Dieta 15 – vegetariánská**

Příklad JL v nemocnici:



Snídaně + svačina	Oběd	Svačina	Večeře I	Večeře II
Koláče, bílá káva; jablko, ovocný čaj	Polévka rajska s rýží Halušky se zelím pomeranč	Mléko kefírové rohlíky	Žitný chléb, fazolová svačinka, rajče	

Dieta 15 nesplňuje kritéria šetřící stravy (kynuté koláče, zelí, fazolová svačinka), používá se i smažení apod. – z pohledu NT není na poporodní odd. ideální, lépe až do domácího šetření, varovat ženy vegetariánky o této skutečnosti, pokud trvají na d.č. 15 .

# Dieta 14 - výběrová



Indikace: pacienti s nutným (odůvodněným) individuálním přístupem, v malnutrici apod.

! Není to dieta z rozmaru typu „nic mi tu nechutná, dejte mi na výběr“!!

- sestavení individuální stravy na základě zdravotního stavu pacienta
- NT k výběru používá aktuální jídelní lístek, popřípadě speciální receptury a potraviny kombinované pacientovi na míru
- NT hlídá, aby výběr potravin a celková skladba JL nebyl deficitní z hlediska E a živin
- Výběr provádí NT spolu s pacientem, přičemž zohledňuje jeho výživové potřeby a doporučení lékaře
- K objednání diety je potřeba žádanka vyhotovená ošetřujícím lékařem
- D. 14 -> poslední možnost, kdy jsou vyčerpány nebo nejsou možné standardní postupy dietoterapie

# Strava po císařském řezu

- Chirurgický zákrok v dutině břišní
- Po operaci je nařízen první 3 dny pooperační **dietní režim**
  - 1. den (JIP) – pouze tekutiny, vývar
  - 2. a 3. den – dieta č. 4
- Stolice do 72 hodin
- Od 3./4. dne po zákroku, kdy se obnoví pohyb střevních kliček, pozvolný přechod na normální běžnou stravu – dieta č. 3 (nenadýmavá)
- Následujíc týden-dva nezatěžovat trávicí trakt těžkými jídly, doporučena lehká dietní strava

# Strava po císařském řezu

- Důležitý je dostatek tekutin, i vzhledem ke kojení
- Prevence pooperačních komplikací GIT
  - parasymptomimetika - zvyšují tonus hladké svaloviny, a tím navozují peristaltiku
  - dostatek tekutin a časná mobilizace
- Pokud nedojde k vyprázdnění do 72 hodin -> klyzma nebo laxativa , glycerinové čípky
- Dieta je určena dle typu anestezie a je nutné trávicí trakt zatěžovat postupně
- Nepodáváme nadýmavá a dráždivá jídla, pro lepší regeneraci matky a nástup laktace zvýšit příjem minerálních látek a bílkovin ve stravě



# Prevence zácpy po operacích

- narkóza a operace mohou zpomalit pohyby střevních kliček – zácpa i několik dní, nebo silná plynatost
- Prevence zácpy :
- strava + tekutiny, pohyb, Lactuloza sirup
-

# Dietní opatření u zácpy



- Pravidelná konzumace stravy v klidném nerušeném prostředí
- Dostatečný příjem vlákniny ve stravě
  - 1. Ovoce, zelenina, 2. celozrnné výrobky,, ~~luštěniny, ořechy a semena~~
- Konzumace potravin s přirozeným projímavým účinkem
  - Sušené ovoce – sušené ovoce: švestky, meruňky, datle, fíky; hrušky, zakysané mléčné výrobky, ořechy, luštěniny, želatina, káva
- Zakysané mléčné výrobky
- Vhodné je využití probiotik a prebiotik
- Dostatečný příjem tekutin
- Šaratica, Zaječická hořká
- Psyllium – čištěné obaly semen rostliny Plantago ovata – indický jitrocel (tekutiny!!!)



# Dietní opatření u zácpy

## Vhodné potraviny

- Ovoce se slupkou – jablka, hrušky, třešně, švestky, meruňky, broskve, sušené ovoce, kompoty, ovocné rosoly
- Zelenina – syrová i vařená
- Celozrnné výrobky – otruby, ovesné vločky, výrobky z celozrnné mouky, graham, bulgur

## Méně vhodné, nevhodné potraviny

- Bílé pečivo a výrobky z bílé mouky
- Potraviny zpomalující střevní činnost – kakao, čokoláda, vločkové a rýžové odvary, borůvky, pudinky, kaše, paštiky

# Dietní opatření u zácpy

## Vhodné nápoje

- Voda, ovocné a bylinné čaje, minerální vody se středním obsahem minerálních látek, ředěné ovocné džusy
- Mléko dle individuální snášenlivosti

## Nevhodné nápoje

- Slazené limonády
- Silný černý čaj, kakao, čokoláda (zpomalují střevní průchod)

# LÉČBA ZÁCPY - laktulóza

- Disacharid (galaktóza, fruktóza) ve vodě rozpustný
- V tenkém střevě se nevstřebává – beze změny prochází do tlustého střeva, kde je štěpena bakteriální flórou na MK s krátkým řetězcem, vodík, CO<sub>2</sub> a metan
  - Stimulace střeva ke zvýšené peristaltice
  - Udržení obsahu vody ve střevním lumen
  - Snížení pH střevního obsahu
  - Zvýšení objemu střevního obsahu
  - Rozmnožení bakteriální mikroflóry
  - Účinek nastupuje do 24-48 hodin



# Ne-dietní opatření u zácpy

- Úprava životosprávy
  - Rozbor a úprava denního režimu – pravidelnost, pestrost
  - Nácvič defekačního reflexu, nikdy nepotlačovat nucení na stolicí
  - Pitný režim
  - Pohybová aktivita
- Fyzikální terapie
  - břišní masáže - po operacích velmi opatrně!
- Farmakologická léčba – laxativa 1. vytvářející objem stolice, 2. změkčující stolicí, 3. osmotická, 4. salinická, 5. stimulační
  - hlavně u akutní zácpy
  - u chronické zácpy vysazení dráždivých laxativ
  - laktulóza (osmotické laxativum)

