

CHUŤOVKY

Trápí vás těhotenská cukrovka? Přinášíme vám lahodné a zdravé recepty, které vám pomohou. *text: Lubica Laurincová*

pro zdraví



Těhotenský diabetes neboli porucha metabolismu cukrů je přechodné onemocnění objevující se pouze v období gravidity, a to někdy i u zcela zdravých žen. Po porodu obvykle zmizí. Hladina cukru bývá zvýšena jen mírně a budoucí maminka žádné obtíže nepocituje. Mezi rizikové faktory těhotenského diabetu patří: věk nad 30 let, rasa, diabetes v rodině, nadváha, kouření, předchozí porod plodu nad 4000 g. V případě této diagnózy lze naprosto jednoznačně použít racionální jídelníček, navíc je vhodný, ne-li totožný, se způsobem stravování doporučeným v těhotenství jako takovém.

SPRÁVNÉ A „ŠPATNÉ“ CUKRY

Nejdůležitější je výrazné omezení tzv. rychlých cukrů (běžný řepný a také třtinový cukr a vše, co ho obsahuje, zejména sladkosti

a slazené nápoje). Protože ale vyvíjející se plod cukry potřebuje coby zdroj energie, je potřeba dodávat je tělu v podobě tzv. pomalých cukrů, zvaných polysacharidy, známější výraz je škroby (obilné výrobky, zejména pečivo a těstoviny, rýže, luštěniny). Hladina cukru v krvi pak stoupá pomaleji. Jednoduché, a tedy velmi rychlé cukry jsou jednomolekulové monosacharidy – glukóza (hroznový cukr, D-glukóza/dextróza) a fruktóza (ovocný cukr v ovoci s vyšším obsahem vlákniny a některá zelenina) a dvojmolekulové disacharidy – sacharóza (řepný a třtinový cukr), laktóza (mléčný cukr) a maltóza (sladový cukr). Složené, tedy pomalé cukry/polysacharidy (kdysi se jim říkalo karbohydráty), jsou škrob (brambory, rýže, pšenice, kukuřice – během trávení se štěpí na glukózu) a celulóza (nevstřebatelná vláknina z rostlinné tkáně).

NEJLEPŠÍ POTRAVINY PRO VAŠE ZDRAVÍ

- **Mandle** – zejména v 1. trimestru důležitý zdroj přírodní kyseliny listové – folátu. Zobejte mandle místo sušenek nebo bonbonů, jednak jsou velmi výživné, zasytí, jednak napomáhají zdravému růstu a vývoji vašeho miminka. Vybírejte kvalitní plody, bez stop po okousání a poškození hmyzem.
- **Rýže natural** – neloupaná (či spíše pololoupaná) rýže mává oříškovou chuť, nezanedbatelný obsah vlákniny a dobře stravitelného škrobu bez lepků. Obsahuje niacin, hořčík, mangan, fosfor a selen. Bílá rýže je zbavená vrchní slupky a tím i většiny vitamínů, minerálních látek, a zejména vlákniny, tolik potřebné pro regulaci vstřebávání cukru do krve.
- **Luštěniny (nízký GI)** – kvalitní, ale lehce stravitelné bílkoviny ve směsi se sacharidy jako 2v1. Jsou oprávněně považovány za skupinu potravin spojovaných s dlouhověkostí. Královnou mezi nimi je vedle sóji cizrna neboli římský hrách. Je megazdrojem manganu, fungujícího jako aktivátor enzymů, a tudíž nezbytného pro správný vývoj a růst miminka, zejména jeho kostí. Dále jsou v ní obsaženy selen, zinek a měď, což jsou přírodní antioxidanty. Je to také výborný zdroj vlákniny, vitamínu B₆, železa a cholinu. Dokonce i kyseliny pantotenové, potřebné pro tvorbu některých tuků, a sice ve 2. trimestru, kdy se miminku tvoří podkožní tuk.
- **Máta peprná** – zdroj niacinu, fosforu a zinku. Spoustě jídel dodá neuvěřitelný chuťový náboj. Máťový čaj osvěží v létě, zahřeje v zimě, uklidňuje zažívací trakt, jenž je zvětšující se dělohou nastávající maminky přímo utlačován a tím je narušováno jeho fungování.
- **Oves** – zejména v podobě ovesných vloček nejen příjemně zasytí, ale udělá dobře na žaludek i maminkám zejména v 1. trimestru, kdy ho mají jako na vodě. Obsahují spoustu železa, nezbytného pro tvorbu červených krvinek, které přenášejí kyslík do celého těla. Ochutte skořici, rozinkami, oříšky nebo i medem – nepoužívejte průmyslově zpracované přeslazené a tzv. obohacené směsi. Je to



MAMINČIN ODBORNÍK

Lubica Laurincová

vede kurzy vaření
www.cookfriend.cz

také spousta vlákniny, vitamin A, B₆, thiamin, niacin a také trochu cholinu pro správný vývoj mozku a nervový systém plodu.

- **Mrkev** – ideální součást těhotenského jídelníčku, obsahuje zejména beta-karoten, vitamin C, K a vlákninu. Beta-karoten se po rozpuštění v tuku mění na vitamin A. Ve 2. trimestru se miminku vyvíjejí oči, a tak je přísun tohoto vitamínu nesmírně důležitý. Nezapomeňte ale vždy přidat nějaký tuk – stačí spolu s mrkví sníst pár ořechů, lžici bílého jogurtu nebo kousek sýra. Je to ideální přísada, kterou lze v uzavřené plastové krabičce nosit s sebou.

- **Kurkuma** – zvaná také zázračné koření, je nejznámější přísadou kari koření. Dodává mu specifickou žlutou barvu. Obsahuje mangan, důležitý nejen pro vývoj zraku, ale i sluchu miminka, a to ve 3. trimestru, dále také kurkumin – kurkumová žluť – přírodní antioxidant, jenž působí protizánětlivě, protimykoticky a ničí viry. Kurkumin je vskutku prospěšný celkovému zdraví, výzkumy prokázaly, že má schopnost vázat na sebe těžké kovy. Rozhodně by nejen v těhotenském jídelníčku neměl chybět.

- **Krůtí maso** – libový zdroj kvalitních bílkovin obsahující také selen a cystein, což jsou velmi účinné antioxidanty. Vysoký obsah tryptofanu je bezpečným způsobem, jak si nastávající maminka může zlepšit náladu, neboť se v těle mění na serotonin, který také tlumí chuť na sladké, což je u diabetu velmi žádoucí.

- **Hrášek** – i mražený, je skvělým zdrojem vitamínu A, C, K, thiaminu a manganu. Jak maminka, tak dítětko získají již z jednoho šálku hrášku (doporučuje se zejména ve 3. trimestru) množství nejen bílkovin, ale i niacinu, kyseliny listové, železa a fosforu.

KTERÉ POTRAVINY ANO A KTERÉ NE?

Důležité je zvýšit příjem vápníku, železa, vitamínu A, vitaminů řady B (zejména B₆, B₁₂, B₂ a niacin) a vitamínu C. Není to žádná věda, stačí se zaměřit na čerstvé (průmyslově nezpracované) suroviny v přirozeném stavu, omezit sůl, cukr a živočišný tuk.

ANO:

- celozrnné potraviny
- potraviny bohaté na vlákninu
- zelenina a ovoce
- nízkotučné bílkoviny
- zdravé tuky včetně ořechů

NE:

- ztužené a rafinované tuky (včetně kokosového a palmového)
- slazené, kofeinové a alkoholické nápoje
- cukrovinky a další sladkosti
- nedostatečně tepelně upravené a rizikové potraviny

inzerce A13 1002059

Tronková a Očenášková
látkové pleny

15
bambino
mio

lepší pro vaše dítě
lepší pro vaši peněženku
lepší pro vaše životní prostředí

informace o snadném používání a nejnepřehlednějších výhodách
systému látkových plenek Bambino Mio na internetové adrese:
www.bambinomio.cz

Kde koupit? Kde si můžete objednat? ODE a NABÍDKA

Tronková a Očenášková BIO kosmetika
ALPHANOVA®
bébe

Přiroda říká, že to
co nepije mláďe

LEOCEPT bez parabenů
vypoalergenní

ve výhradních prodejnách v českém státě
a v zahraničních internetových a fyzických prodejnách
a v online obchodě ALPHANOVA® www.alphanova.cz

TESCO

DIA KUCHAŘKA

Nenapadá vás, co vařit? My to víme. Svěží, letní recepty vám pomohou v boji s diabetem. *text: Lubica Laurincová*

MRKEV S POMERANČEM A MÁTOU



- mrkev nebo baby karotka
- pomeranč
- čerstvá plochá petrželka nebo máta
- slunečnicový olej
- mořská sůl
- bílý jogurt – nemusí být

Postup:

Mrkev očistíme, nakrájíme na silnější kolečka. Máme-li baby karotku, nekrájíme. Na hlubší pánvi rozehřejeme olej, mrkev osolíme a chvíli restujeme. Zakryjeme a na střední teplotě dusíme doměkka. Je-li potřeba, podléváme teplou vodou. Z pomeranče okrájíme slupku i s bílou dužninou. Rozřízneme napůl a krájíme příčně na tenké plátky. Petrželku a/nebo mátu nasekáme. Měkkou mrkev na talíři poklademe kousky pomeranče, posypeme bylinkami a můžeme přidat lžici bílého jogurtu. Lze také doplnit libovým drůbežím masem nebo rybou.



RÝŽE S KURKUMOU, DATLEMI A OŘÍSKY

- dlouhozrná hnědá rýže
- rozinky
- datle – omyté, vypeckované, nakrájené na menší kousky
- kešú oříchů nesolené – nasekané nahrubo
- kurkuma nebo kari koření
- hřebíček
- slunečnicový olej
- mořská sůl

Postup:

Rýži zalijeme vařící vodou a zakryjeme; máme-li čas, necháme asi 30 minut stát.

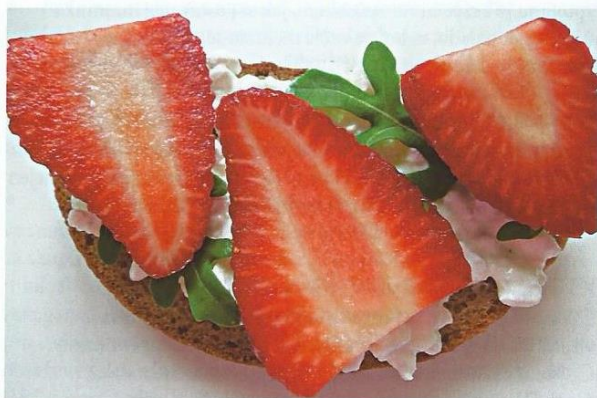
Hotovou rýži přelijeme přes sítko a necháme dobře okapat. V širší nádobě/hlubší pánvi rozpálíme olej a vhodíme rozinky. Občas zamícháme, rozinky se nafouknou dokulata a přitom karamelizují. Přidáme okapanou rýži a opékáme za stálého míchání, až zesklivatí (68 minut). Přilijeme dvakrát tolik vařící vody, kolik jsme dali rýže. Přidáme datle, oříchky, sůl a hřebíček, zamícháme a přikryté pečeme v troubě na 185 °C asi půl hodiny, dokud se nevstřebá všechna tekutina. Eventuálně dusíme na plotně na nejnižším stupni asi 30–50 minut. Nemícháme! V rýži jsou vidět dírký, kterými uniká pára z vyvařené tekutiny, tímto způsobem – bez míchání – zůstane nadýchaná a syká. Necháme přikryté „dojít“. Lze podávat jako samostatný pokrm nebo jako přílohu nejlépe k dušenému masu.

SNÍDANĚ S JAHODAMI

- čerstvé jahody
- žitný nebo celozrnný chléb
- rukola
- cottage nebo žervé

Postup:

Jahody omyjeme, zbavíme zelených lístků a nakrájíme na silné plátky. Rukolu probereme, případně opláchneme a osušíme. Nakrájíme chléb a namažeme ho sýrem. Poklademe lístky rukoly a pak plátky jahod. Lze pokapat medem, nejsou-li jahody sladké.



ZELENINOVÝ SALÁT S MĚKKÝM SÝREM A FAZOLEMI

- bílá ředkev – oloupaná, nakrájená na tenké nudličky
- žlutá paprika – očištěná, nakrájená na tenké proužky
- mrkev – oloupaná, nakrájená na tenké plátky nebo kolečka
- čínské zelí nebo libovolný listový salát – nakrájený na nudličky
- olivový olej
- měkký čerstvý sýr – může být i kozí
- konzervované červené fazole (nemusí být)

Postup:

Všechnu zeleninu smícháme. Zakapeme olivovým olejem. Posypeme nadrobeným sýrem. Přidáme-li fazole, salát bude výrazně sytější a výživnější. ■