

OBSAH

Předmluva k českému vydání	8
Úvod	10
1. kapitola: Co je těhotenská cukrovka?	12
• Proč já?	13
• Proč je tak důležité udržet glykemii v normě?	13
Příběh Emíly	15
2. kapitola: Co teď? Co s tím mohu dělat?	17
• Porozumění tomu, co se děje ve vašem těle	17
• Co je inzulínová rezistence?	17
• Měření krevní glukózy (glykemie)	18
• Zaznamenávání hodnot krevní glukózy	21
• Deník jídel a glykemie	23
Příběh Sárý	25
3. kapitola: Výživa při těhotenské cukrovce	27
• Jak jídlo ovlivňuje vaši krevní glukózu	27
• Potraviny, které zvyšují glykemii	27
• Jak počítat sacharidy	30
• Potraviny, které nezvyšují vaši glykemii	31
• Jak kombinovat potraviny	35
• Uvědoměle stravování	36
• Časování jídel	36
• Jakým potravinám se vyhnout	37
4. kapitola: Sestavte si svůj perfektní jídelníček	42
• Jídelníčky	43
• Snídaně	49
• Obědy a večeře	49
• Svačiny	49
• Nápoje	51
5. kapitola: Speciální potraviny a živiny v těhotenství	53
• Základní potraviny, na které je v těhotenství třeba klást důraz	53
⇒ Vajíčka	53
⇒ Játro	56
⇒ Kostní vývar, maso s kostí, pomalu vařené maso	57
⇒ Zelenina, zvláště zelená listová	59
⇒ Losos, tučné ryby a další mořské plody	60
⇒ Plnotučné a zakysané mléčné produkty	61
6. kapitola: Doplnky pro zdravé těhotenství a normální glykemii	63
• Prenatální vitaminy	63
• Vitamin D	63
• Omega-3 mastné kyseliny a rybí olej	66
• Probiotika	66
• Chia semínka	68
• Vápník	68
• Hořčík	69
Příběh Bethany	71

7. kapitola: Cvičení v těhotenství	74
• Přínosy	74
• Zahájení cvičebního programu	75
• Zvláštní opatření při užívání inzulínu nebo léků	76
• Zvláštní těhotenská opatření	76
• Posílení břišních, zádočných a pánevních svalů	79
• Správné držení těla	80
• Příklady cvičení	80
• Úprava cvičení podle trimestrů	83
• Monitorování	84
• Tipy na prenatální cvičení	85
8. kapitola: Léky	86
• Inzulín	88
• Metformin	89
• Glyburid (glíbenclamid)	91
9. kapitola: Odpovědi na časté otázky a obavy	93
• Vysoká glykémie nalačno	93
• Vysoká glykémie po jídle	95
• Vysoká glykémie po snídani	95
• Vysoká glykémie v pozdějším stadiu těhotenství	95
• Neustálý pocit hladu	96
• Přejít na nízkosacharidovou stravu	97
• Chuť na sladké	97
• Pokles váhy	98
• Nevolnost a zvracení	98
• Nechutenství na svačiny	99
Příběh Erin	100
10. kapitola: Poporodní strategie, jak udržet sebe a dítě zdravé	102
• Kojení	102
• Výživa po porodu	103
• Vitamíny a zvláštní živiny	104
• Redukce hmotnosti	104
• Cvičení	105
• Vyšetření na diabetes po porodu	106
• Budoucí těhotenství	106
Příběh Wendy	108
11. kapitola: Pochybnosti o konvenčních stravovacích doporučeních při těhotenské cukrovce	109
• Když konvenční stravovací doporučení selžou	109
• Proč jsou standardní doporučení ohledně sacharidů špatná	110
• Nutriční ketóza, ketóza způsobená hladověním a diabetická ketoacidóza	112
• Mírnější ketóza je v těhotenství běžná	112
• Ketony v moči a ketony v krvi	113
• Jsou ketony pro miminko škodlivé?	114
• Ketony mohou být pro miminko přínosné	116
• Kdy může být ketóza přínosná pro matku	116
• Nízkosacharidová strava je tradiční těhotenská strava	117
Příběh Jennifer	119
Příloha: Recepty	121
O autorce	139
Odkazy	140