



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 21. 3. 2024 | Mgr. Lucie Kremlíková, Mgr. Bc. Lucie Guillemint

Těhotenská cukrovka znamená riziko pro matku i dítě. Jak probíhá léčba?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Tehotenska-cukrovka-znamena-riziko-pro-matku-i-dite.-Jak-probiha-lecba__s10012x19394.html

Těhotenství je krásné období, kdy se těšíme a připravujeme na miminko. Zároveň je ale důležité nepodcenit jeho zdravotní aspekty a proto každou těhotnou ženu čeká několik plánovaných vyšetření. Mezi ně patří i orální glukózový toleranční test. Co takový test odhalí a jaké jsou další kroky při jeho pozitivním výsledku?



Screening těhotenské cukrovky se provádí dvakrát – pomocí testu lačné hodnoty glykemie na konci prvního trimestru a plošným prováděním **orálního glukózového tolerančního testu (oGTT)**, který se doporučuje podstoupit **v období mezi 24. - 28. týdnem těhotenství**. V případě opakovaného

pozitivního výsledku na začátku těhotenství se již druhý test neprovádí. OGTT není povinný, ale vzhledem k tomu, že se ale těhotenská cukrovka týká téměř 20 % těhotných, a to i těch jinak zdravých, bez rodinné zátěže cukrovkou, sportujících a zdravě se stravujících, velmi doporučujeme, aby jej absolvovaly všechny těhotné ženy nejen kvůli svému zdraví, ale především kvůli možným následkům neodhalené cukrovky pro dítě.

Jak se provádí oGGT?

Ženě je nalačno odebrána krev, ve které se zjistí hladina glukózy nalačno. Následně jí je podán roztok vody s glukózou (75 g glukózy rozpuštěné ve 250 ml vody). Po 60 a 120 minutách od vypití roztoku se odebírají další vzorky krve, u kterých se sleduje glykémie.

Fyziologické hodnoty glykémie jsou: **nalačno do 5,1 mmol/l, v 60. minutě oGGT do 10,0 mmol/l a ve 120. minutě do 8,5 mmol/l.**

Těhotenská cukrovka, odborně gestační diabetes mellitus, je zvýšená hladina krevního cukru, která se poprvé zjistí v době těhotenství. Obvykle odezní po porodu. Ženy s těhotenskou cukrovkou mají **vyšší riziko výskytu diabetes mellitus v následujícím průběhu**



života. Neléčená cukrovka může přinést řadu krátkodobých i dlouhodobých rizik jak pro matku, tak pro plod.

Rizika pro matku

Při neléčené cukrovce se u ženy zvyšuje riziko dalších těhotenských komplikací, mezi které patří vysoký krevní tlak, preeklampsie (závažný stav provázený vysokým krevním tlakem, přítomností bílkovin v moči a výraznými otoky) či infekce.

Rizika pro plod

Krev s vysokým obsahem cukru prostupuje volně placentou do krevního oběhu dítěte. Jeho organismus reaguje na zvýšený přísun cukrů **zvýšenou tvorbou inzulínu**, který udržuje optimální hladinu glykémie. Zvýšené množství cukru a inzulínu představují pro plod určitá rizika.

- Cukr je zdrojem energie a inzulín je růstový hormon a kvůli tomu dítě rychle roste a přibývá na váze. Má větší tukové zásoby, rostou jeho svaly a kosti. Vnitřní orgány mohou ale ve vývoji zaostávat, což se může projevit **dechovými obtížemi, poruchami srdečního rytmu či náročnějším průběhem novorozenecké žloutenky.**

Časně po porodu je novorozenec matky s neléčenou těhotenskou cukrovkou častěji ohrožen [hypoglykemií](#), protože došlo k náhlému přerušení přísunu cukru od matky, ale hladina inzulínu klesá pozvolněji. Porodní váha novorozenců matek s těhotenskou cukrovkou může být vyšší než 4 000 gramů, může být ale také výrazně nižší např. při neodhalené preeklampsii. Přirozený porod nadměrně velkého plodu může způsobit porodní poranění, zejména zlomeniny klíčních kostí, obrny nervů, ale také poranění matky. V případě velkého plodu se proto častěji přistupuje **k porodu císařským řezem**. Ani normální hmotnost dítěte není zárukou, že matka těhotenskou cukrovku nemá – dítě

může být běžně velké, ale jeho orgány mohou být skrytě nedovyvinuté.

Léčba těhotenské cukrovky

Ve velké většině případů se ženy léčí dietou, pravidelným pohybem a dostatečným pitným a spánkovým režimem. Dieta je v podstatě **racionální pestrá strava s omezeným příjmem sacharidů**. Důležité je při



dietě **vynechat přidané cukry a náhradní umělá sladidla**, která jsou obsažena zejména ve sladkostech, slazených nápojích a light výrobcích. Přirozeně se vyskytující cukr z malého množství ovoce a neslazených mléčných výrobků je možné konzumovat i nadále.

- Denní přísun sacharidů je omezen na maximálně 200 gramů.
- Doporučuje se stravovat se v pravidelných časových intervalech, kdy nejsou velké pauzy mezi jednotlivými jídly, tedy každé 2-3 hodiny.

Léčbu cukrovky je potřeba **průběžně kontrolovat měřením glykémie**. Pro domácí měření se využívají glukometry, kde se hladina cukru v krvi hodnotí pomocí testovacích proužků. Měření se zpočátku provádí několikrát denně, takže budoucí maminka brzy dobře ví, které potraviny jsou pro ni vhodné a které ne. V případě, že i přes držení diety nedojde ke snížení glykémie, **doporučí lékař pacientce léky s obsahem metforminu nebo aplikaci inzulinu.**

Diagnóza těhotenské cukrovky může být pro ženu zpočátku šokem, v dnešní době ale naštěstí není na léčbu sama. Důležité je obracet se pro informace tam, kde jsou odborníci, kteří se na těhotenskou cukrovku specializují. Detailní informace včetně vzorového jídelníčku se ženy dozví na webu www.tehotenskacukrovka.cz, podpůrný program s odborníky je dostupný na webu www.diamama.cz a pro individuální konzultace mohou kontaktovat nutriční ambulanci Nutrilka www.nutrilka.cz.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.tehotenskacukrovka.cz/>

vlastní praxe autorek

[cukrovka těhotenská](#) [cukrovka těhotenská strava](#) [těhotenská výživa](#)
[těhotenství ženské zdraví](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz