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.sýr, 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.sýr, 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.sýr, 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.sýr, 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 stra
- 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)

Potravina	**1VJ**
Houska, rohlík	18g
Chléb pšeničnožitný	20g
Chléb celozrnný	22g
Toustový chléb bílý	20g
Cornflakes	12g
Knäckebrot	15g
Mouka pšeničná bílá	14g
Strouhanka	13g

Potravina	**1VJ**
Rýže syrová	13g
Rýže vařená	40g
Těstoviny syrové	14g
Těstoviny vařené	40g
Brambory	50g
Hranolky	30g
Banán	50g
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 žádné zaručené diety bez cukrů nebo redukční diety, vaše dítě potřebuje pro svůj vývoj dostatek energie, tu získává také z cukrů

Diabetická dieta v těhotenství
Pozor na extrémy

- těhotně ženy 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, žlučníková dieta ajn.
- Při zhubnutí, zvracení, průjmech, netoleranci- odmítání stravy
- ! Konzultace NT - > možnosti dalších řešení:
  - Změna/úprava diety – složení, konzistence
  - Možnost objednat přídavky (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 rajská 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 potřeba a doporučení lékaře
- K objednání diety je potřeba žádanka vyhotovená ošetřujícím lékařem
- D. 15 -> 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
  - parasympatomimetika - 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, CO2 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
  - Nácvik defekačního reflexu, nikdy nepotlačovat nucení na stolici
  - Pitný režim
  - Pohybová aktivita
- Fyzikální terapie
  - břišní masáže - po operacích velmi opatrně!
- Farmakologická léčba – laxativa 1. vytvářející objem stolice, 2. změkčující stolici, 3. osmotická, 4. salinická, 5. stimulační
  - hlavně u akutní zácpy
  - u chronické zácpy vysazení dráždivých laxativ
  - laktulóza (osmotické laxativum)