



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA DLA KOBIET Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

ZALECENIA OGÓLNE

Cukrzycą ciążowych nazywany jest stan wysokiego stężenia glukozy we krwi, do którego dochodzi w trakcie ciąży lub też, który jest po raz pierwszy rozpoznany w okresie ciąży (istniał nie wykryty przed ciążą). Po porodzie u większości kobiet następuje normalizacja stężeń glukozy, u niektórych jednak dochodzi do rozwoju cukrzycy w ciągu najbliższych kilku lat. Głównym celem leczenia dietetycznego jest przede wszystkim przyrost masy ciała matki i dziecka i uzyskanie noromoglikemii.

- Poziom glukozy na czczo powinien być pomiędzy **70-90 mg/dl (3,9-5,0 mmol/l)**
- po 1 godzinie od posiłku powinien być **poniżej 140 mg/dl (<7,8 mmol/l)**

Indeks glikemiczny - to parametr umożliwiający klasyfikację produktów spożywczych pod względem ich wpływu na poposiłkowe stężenie glukozy we krwi - informuje o tym, jak gwałtownie po spożyciu danego produktu spożywczego wzrasta poziom glukozy we krwi. Im wyższa wartość indeksu glikemicznego danej żywności, tym wyższy poziom glukozy we krwi po jej zjedzeniu. Wybieraj produkty o niskim i średnim IG.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE WG POLSKIEGO TOWARZYSTWA DIABETOLOGICZNEGO

- węglowodany powinny pokrywać 40–50% (<180 g węglowodanów/d.), preferowane w diecie węglowodany o niskim indeksie glikemicznym
- białko do 30% (1,3 g/kg mc./d.)
- tłuszcze 20–30% (w tym < 10% nasyconych)
- liczba kalorii zależna od masy ciała, wzrostu, aktywności fizycznej i wieku
- zapotrzebowanie kaloryczne powinien ustalić lekarz diabetolog lub dietetyk. Średnie dobowe zapotrzebowanie kaloryczne wynosi 1500-2400 kcal u ciężarnych z prawidłową masą ciała przed ciążą - zbyt duży przyrost masy ciała u ciężarnej z cukrzycą wiąże się z nadmiernym wzrastaniem płodu. Nie są rekomendowane diety poniżej 1500 kcal
- stosowanie sztucznych środków słodzących jest dozwolone, z wyjątkiem sacharyny, która przechodzi przez łożysko i jej wpływ na płód nie jest do końca znany, nie zaleca się stosowania fruktozy jako zamiennika cukru
- zalecany jest umiarkowany wysiłek fizyczny;
- Dieta powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników, które są budulcem rozwijającego się organizmu i źródłem energii dla mamy. Nie oznacza to jednak, że należy jeść dużo więcej niż w okresie przed poczęciem dziecka – złota zasada „**Jedz dla dwojga, a nie za dwoje**”.
- W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na energię, składniki odżywcze oraz witaminy. W I trymestrze ciąży zapotrzebowanie nie zmienia się w stosunku do okresu przed ciążą, natomiast zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe jest dużo wyższe. Płód czerpie niezbędne związki z organizmu matki, dlatego tak ważne jest prawidłowe żywienie przed zajściem w ciążę oraz w trakcie ciąży. W II trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta o 360 kcal dziennie, a w III trymestrze o 475 kcal w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY W DIECIE DLA KOBIET Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

- Zalecane są regularne posiłki co 3-4 godziny, zaplanuj 3 główne (śniadanie, obiad, kolacja) i od 1 do 3 dodatkowych mniejszych. Liczba posiłków powinna być ustalona indywidualnie, zależnie od glikemii, potrzeb oraz kaloryczności. Prawidłowe odżywianie w okresie ciąży to również gromadzenie rezerw (białka, tłuszczu, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, niektórych substancji mineralnych) w Twoim organizmie na okres laktacji.
- Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, zwłaszcza o niskim indeksie glikemicznym (pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, płatki owsiane, grube kasze) – zwracaj uwagę, czy pieczywo nie jest barwione miodem, karmelem, słodem jęczmiennym.
- **Podstawowe ograniczenie dotyczy cukrów prostych. Których spożywanie należy zmniejszyć do minimum (słodycze, ciastka, ciastka, cukier, miód, dżemy, konfitury, słodkie napoje, soki owocowe, czekolada)!**

- Warzywa i owoce są źródłem witamin i składników mineralnych, a także węglowodanów (w tym błonnika). Powinny być spożywane codziennie najlepiej do każdego posiłku w proporcjach $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce. Pamiętaj, żeby dobrze zawsze umyć warzywa i owoce, gdyż mogą być na nich pestycydy i środki konserwujące.
- Uważaj na niepasteryzowane wyroby mleczne w tym sery pleśniowe (ryzyko zakażenia bakterią *Listeria*), surowe mięso, ryby, owoce morza (pasożyty, *Toxoplasma*) i jaja (*Salmonella*) oraz grzyby leśne (zatrucia), a także dokładnie myć przed spożyciem owoce i warzywa.
- Mleko i przetwory mleczne (sery, jogurty, kefiry) powinnaś jeść 2-3 razy dziennie. Mleko i produkty mleczne szczególnie w godzinach porannych mogą gwałtownie podnosić cukier we krwi – jeśli zauważysz u siebie to nie spożywaj ich na I śniadanie. Mleko słodkie (niezależnie od zawartości tłuszczu) podnosi poziom cukru we krwi, ponieważ zawiera laktozę, dlatego wybieraj również produkty sfermentowane: jogurt naturalny, kefir, maślanek naturalną.
- Zalecany jest drób, chude mięso czerwone, ryby, nasiona roślin strączkowych oraz jaja. Te produkty są podstawowym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej. Unikaj jednak dużych ryb drapieżnych (mieczniki, rekin, marlin) łosoś bałtycki surowy i wędzony, szprot bałtycki i wędzony, potrawy z ryb surowych np. (sushi). Mięsa surowego i niedogotowanego np. tatar, wątróbka, tłuste wyroby mięsne np. pasztet, mielonka. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego tłustego i przetworzonych produktów mięsnych).
- Ograniczaj spożycie tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Włącz do swojej diety oleje pochodzenia roślinnego, takie jak: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy itd.
- Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół mają cenne składniki i poprawiają smak.
- Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Dzielne spożycie płynów ze wszystkich źródeł w diecie powinno być wynosić ok. 2,5 litra. Najlepiej pić wodę mineralną (niskozmineralizowaną), źródłaną.
- Nie spożywaj alkoholu, nie pal papierosów.
- Stosuj takie techniki kulinarne jak gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
- Czytaj etykiety produktów spożywczych przy podejmowaniu decyzji na zakupach – do wielu produktów dodawany jest cukier!

ALERGENY

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby | <ul style="list-style-type: none"> • owoce łupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyrobymięczaki i wyroby |
|--|---|

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	NIEZALECANE O WYSOKIM O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM
PRODUKTY ZBOŻOWE	Produkty z mąki z pełnego przemiału gotowane al'dente. Ryż brązowy. Makaron z mąki z pełnego przemiału (razowy). Kasze gruboziarniste: gryczana, pęczak, płatki owsiane, ziemniaki gotowane w mundurkach	Ryż biały, kasze drobnoziarniste (np. kasza manna), makaron pszenny, rozgotowane produkty zbożowe, puree ziemniaczane, pieczone ziemniaki, białe pieczywo, płatki kukurydziane, popcorn, pizza, frytki, krakersy. Ciasta i pieczywo cukiernicze. Słodkie pieczywo, ciasteczka, pieczywo cukiernicze (bułeczki drożdżowe, precle, naleśniki, pączki, placki z owocami)
PRODUKTY MLECZNE	Mleko 0,5-2%, jogurt naturalny, kefiry i maślanki, mleko acidofilne (ukwaszone). Sery i serki twarogowe chude i półtłuste, ricotta, wiejski, <u>ser żółty w ograniczonych ilościach</u> . Mleka roślinne wzbogacone w wapń i witaminy	Produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, sery pleśniowe, wędzone, oscypki, ser typu feta niepasteryzowany. Smakowe jogurty, maślanki, pełnotłuste produkty mleczne – mleko tłuste, śmietana, mleko skondensowane
JAJKA	Całe jaja wyłącznie na twardo lub w formie mocno ściętej	Surowe, z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, np. z majonezem
MIĘSO I RYBY	Ryby: długożyjące, drapieżne, wędzone, przetworzone w postaci, np. paluszków rybnych, smażone w głębokim tłuszczu. Nie zaleca się spożywania: miecznika, rekina, marlina. Potrawy z ryb surowych (np. sushi). Mięso: surowe i niedogotowane (np. tatar, szynka parmeńska). Wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. mielonki, konserwy, podroby, pasztety). Chude mięsa: indyk, kurczak, królik, cielęcina. W mniejszych ilościach, maksymalnie 2 razy w tygodniu chude mięso wołowe oraz wieprzowe (np. szynka, schab). Ryby: chude i tłuste ryby morskie – pieczone, gotowane (min. dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, łosoś, makrela, śledź)	Ryby: długożyjące, drapieżne, wędzone, przetworzone w postaci, np. paluszków rybnych, smażone w głębokim tłuszczu. Nie zaleca się spożywania: miecznika, rekina, marlina. Potrawy z ryb surowych (np. sushi). Mięso: surowe i niedogotowane (np. tatar, szynka parmeńska). Wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. mielonki, konserwy, podroby, pasztety). Chude mięsa: indyk, kurczak, królik, cielęcina. W mniejszych ilościach, maksymalnie 2 razy w tygodniu chude mięso wołowe oraz wieprzowe (np. szynka, schab). Ryby: chude i tłuste ryby morskie – pieczone, gotowane (min. dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, łosoś, makrela, śledź)
ZUPY I SOSY GORĄCE	Jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatka, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem; sosy na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny	Zupy esencjonalne, np. na tłustych wywarach mięsnych zagęszczane zasmażkami z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem; sosy: zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
WARZYWA (ok. 500g)	Pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, fasolka szparagowa, kalafior, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy W ograniczonych ilościach warzywa konserwowe	Warzywa gotowane i rozgotowane buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszek (zawierają dużo soli). Frytki, ziemniaki gotowane lub w formie puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej)
OWOCE (ok. 200 – 300g)	Owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki, grejpfruty, owoce nie powinny być zbyt dojrzałe. W ograniczonych ilościach: Śliwki, gruszki, banany (zielone)	Banany, winogrona, owoce z puszek w syropach, owoce bardzo dojrzałe i suszone. Kompoty z cukrem, słodkie galaretki ze śmietaną
ROŚLINY STRĄCZKOWE	W ograniczonych ilościach: soczewica, fasola, bób, groch, ciecierzycza	

ORZECZY I NASIONA	Orzechy włoskie, siemię lniane, pestki dyni, słonecznika, siemię lniane	Orzechy solone, słodzone, w panierkach, skorupkach i karmelu
SŁODYCZE	Salatki owocowe (z dozwolonych owoców), owoce z serkiem, jogurty naturalne z dozwolonymi owocami, domowe ciastka owsiane	Miód, słodycze zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa, faworki ciasta francuskie, torty, pączki, ciasta kruche itd.
TŁUSZCZE	Awokado, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, słonecznikowy, kukurydziany, z pestek winogron, lniany tłoczony na zimno, z orzechów lub pestek, w małych ilościach masło i margaryny miękkie	Smalec, boczek, margaryny twarde, produkty smażone na głębokim tłuszczu. Produkty zawierające niezdrowe tłuszcze trans znajdujące się w żywności: typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka
PRZYPRAWY	Świeże zioła i przyprawy jednoskładnikowe: mieszanki przypraw bez dodatku soli i wzmacniaczy smaku (glutaminian i benzoatan sodu)	Kostki rosółowe, vegeta, maggi
NAPOJE I INNE	Woda mineralna, chude mleko, słaba kawa i herbata, kawa zbożowa z chudym mlekiem, lekkie napary herbat ziołowych zalecanych dla kobiet w ciąży, herbaty owocowe, soki warzywne, naturalne napoje fermentowane	Alkohol, soki owocowe, mocna kawa, mocna herbata, napoje gazowane typu cola, napoje energetyzujące, pitna czekolada, jogurt i lody. Żywność wysokoprzetworzona, która zawiera dodatek soli, konserwantów, sztucznych barwników czy aromatów: koncentraty zup i sosów, konserwy, produkty typu fast -food, głęboko mrożone wyroby mięsne i warzywno-mięsne