

## Cukrzyca ciężarnych









Cukrzyca ciężarnych nazywany jest stanem 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.



### Zalecenia dietetyczne

1. Kaloryczność diety powinna być dostosowana do Twojej zmieniającej się masy ciała w poszczególnych trymestrach ciąży oraz aktywności fizycznej - podstawę ustalania zapotrzebowania powinna stanowić masa ciała przed ciążą. Średnie dobowe zapotrzebowanie kaloryczne wynosi ok. 1500-2400 kcal u ciężarnych z prawidłową masą ciała przed ciążą. Nie są rekomendowane diety <1500 kcal.
2. Zalecane są systematyczne posiłki – 3 główne i od 1 do 3 dodatkowych mniejszych. Liczba posiłków powinna być ustalana indywidualnie, zależnie od całkowitej kaloryczności diety, glikemii i Twoich potrzeb.
3. Zwróć uwagę na ilość węglowodanów ogółem, ich rodzaj oraz rozkład na poszczególne posiłki.
4. Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, zwłaszcza o niskim indeksie glikemicznym (pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, basmati, płatki owsiane, gruboziarniste kasze).
5. Podstawowe ograniczenie dotyczy cukrów prostych, których spożywanie należy zmniejszyć do minimum (słodycze, ciasta i ciastka, cukier, miód, dżemy i konfitury, słodkie napoje, soki owocowe, czekolada).
6. Nie zaleca się stosowania fruktozy jako zamiennika cukru.
7. O ile nie ma przeciwwskazań i ciąża przebiega prawidłowo, wprowadź aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności. Zalecane są spacer, pływanie, aqua aerobic, wybrane ćwiczenia jogi czy pilatesu.

## Produkty zalecane i niezalecane w cukrzycy ciążnych

Grupa produktów	Zalecane – o niskim IG	Niezalecane – o wysokim IG
<b>Warzywa</b> 	Wszystkie świeże i mrożone – nierozgotowane. Nasiona roślin strączkowych (np. soja, soczewica, ciecierzycza, fasola).	Warzywa rozgotowane, surówki z dodatkiem cukru.
<b>Owoce</b> 	Świeże i mrożone, nieprzejrzałe owoce, np. brzoskwinie, wiśnie, grejpfrut, papaja, zielone jabłka, twarde gruszki, jagody, porzeczki czarne i czerwone (banany i winogrona w ograniczonej ilości).	Owoce przejrzałe, suszone, kandyzowane, w syropach, kompoty owocowe z cukrem, dżemy wysokosłodzone.
<b>Produkty skrobiowe</b> 	Kasze gruboziarniste (np. kasza gryczana, pęczak), ryż brązowy, makaron razowy, pełnoziarniste produkty zbożowe gotowane al dente, płatki owsiane, ziemniaki gotowane w mundurkach.	Ryż biały, kasze drobnoziarniste (np. kasza manna), makaron pszenny, rozgotowane produkty zbożowe, purée ziemniaczane, pieczone ziemniaki, białe pieczywo, płatki kukurydziane, tapioka gotowana na parze, popcorn, dmuchane ziarno pszenicy, pizza, frytki, tort, krakersy, bułeczki drożdżowe, prele, naleśniki, placki z owocami, pączki.
<b>Produkty mleczne</b> 	Mleko 0,5-2%, jogurt naturalny, napoje fermentowane naturalne, np. kefir, maślanka, serek ziarnisty, twaróg chudy/półtłusty.	Smakowe jogurty, pełnotłuste produkty mleczne – mleko, śmietana, mleko skondensowane, sery, np. pleśniowy, topiony, żółte, typu feta, oscypki.
<b>Tłuszcze</b> 	Awokado, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, słonecznikowy, kukurydziany, z pestek winogron, lniany tłoczony na zimno, sojowy, z orzechów lub pestek; w małych ilościach masło.	Smalec, boczek, margaryny twarde, produkty smażone na głębokim tłuszczu.
<b>Orzechy i nasiona</b> 	Orzechy (np. włoskie, laskowe), migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, sezam, siemieniec lniany.	Orzechy solone, w karmelu.
<b>Mięso i produkty mięsne, ryby, jaja</b> 	Chude mięsa: indyk, kurczak, królik, cielęcina. W mniejszych ilościach, maksymalnie 2 razy w tygodniu – chude mięso wołowe oraz wieprzowe (np. szynka, schab). Świeże ryby na zmianę morskie ze słodkowodnymi. Jaja wyłącznie na twardo lub w formie mocno ściętej.	Ryby długożyjące i drapieżne, wędzone, przetworzone w postaci, np. paluszków rybnych, smażone w głębokim tłuszczu, sushi, ostrygi, ryby łowne z zanieczyszczonych wód. Tatar, krwisty befsztyk, surowe wędliny, np. szynka parmeńska, surowe jaja.
<b>Napoje, słodczyce i inne</b> 	Woda mineralna, chude mleko, kawa zbożowa na chudym mleku, lekkie napary herbat ziołowych zalecanych dla kobiet w ciąży, czerwona herbata, herbaty owocowe, soki warzywne, naturalne napoje fermentowane.	Alkohol! Soki owocowe, produkty zawierające kofeinę: kawa, herbata (czarna, zielona, biała), napoje gazowane typu cola, napoje energetyzujące, pitna czekolada, jogurt i lody kawowe. 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.



## Przykładowy jadłospis jakościowy w cukrzycy ciężarnych

### ŚNIADANIE:

#### Kanapki z pastą jajeczną z awokado

- bułka grahamka
- awokado
- jajo na twardo
- pomidor suszony
- papryka
- nasiona słonecznika

### II ŚNIADANIE:

#### Koktajl owocowy

- maślanka naturalna
- owoce leśne (np. jagody, maliny, jeżyny)
- siemię lniane
- płatki owsiane

### OBIAD:

#### Zielone kaszotto z łososiem

- kasza pęczak
- filet z łososia
- szpinak
- brokuł
- groszek zielony
- pestki dyni
- olej rzepakowy
- sok z cytryny
- zioła prowansalskie

### PODWIECZOREK:

#### Owoc, orzechy

- grejpfrut
- orzechy włoskie



Propozycja podania.

### KOLACJA:

#### Sałatka makaronowa z kurczakiem

- makaron pełnoziarnisty
- brokuł
- pomidor
- jajko
- pomidor suszony
- jogurt naturalny
- sezam
- zioła prowansalskie, pieprz

### II KOLACJA:

#### Kanapki z pastą z czerwonej fasoli

- chleb żytni na zakwasie
- fasola czerwona
- oliwki czarne
- nasiona słonecznika
- oliwa z oliwek
- sok z cytryny
- koper
- papryka

### Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie [www.poradnia.ncez.pl](http://www.poradnia.ncez.pl) i weź zdrowie w swoje ręce!

#### BIBLIOGRAFIA:

1. ADA, American Diabetes Association, Standards of medical care in diabetes – 2017. The Journal of Clinical and Applied Research and Practice, Diabetes Care. 2017; 40.
2. IOM, Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes of energy, carbohydrate, fibre, fat, fatty acids, cholesterol protein, and amino acids. National Academies Press, Washington DC. 2005
3. IOM. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Institute of Medicine (US) and National Research Council (US) Committee to Reexamine IOM Pregnancy Weight Guidelines, Rasmussen KM, Yaktine AL (Eds), National Research Council (US) National Academies Collection: Reports Founded by National Institutes of Health, Washington (DC). 2009