



# CUKRZYCA CIAŻOWA

Poradnik pacjenta



**Cukrzyca ciążowa** to stan wysokiego poziomu glukozy we krwi w trakcie ciąży. Obserwuje się ją częściej u kobiet, które przed zajściem w ciążę wykazywały objawy insulinooporności lub cukrzyca istniała u nich już przed ciążą, ale nie została wcześniej wykryta. Wahania poziomu glukozy we krwi i związane z tym zmiany w organizmie matki, mogą skutkować wystąpieniem zaburzeń metabolicznych noworodka lub nieprawidłowym rozwojem psychofizycznym dziecka w latach późniejszych. Głównym zadaniem dietoterapii cukrzycy ciążowej jest utrzymanie prawidłowych wartości glukozy u kobiety spodziewającej się dziecka. U ciężarnych z cukrzycą ryzyko ujawnienia się w kolejnych latach zaburzeń gospodarki węglowodanowej jest znacząco wyższe w porównaniu ze średnią populacyjną, wynosząc ponad 50%. Warto więc nie tylko w okresie ciąży dbać o odpowiednią dietę, która jest jednym z kluczowych elementów terapii, ale także pamiętać o normalizacji masy ciała i odpowiednim żywieniu po porodzie.

- ▶ Dieta powinna zapewnić odpowiednią podaż witamin i mikroelementów, dlatego warto bazować na produktach nieprzetworzonych.



## Co musisz dodatkowo zrobić dla swojego zdrowia?



Należy dostosować ilość kalorii do zmieniającej się masy ciała w poszczególnych trymestrach ciąży oraz aktywności fizycznej kobiety. W składzie diety zaleca się najczęściej 3 posiłki główne i 3 dodatkowe przekąski. Dieta powinna dostarczać 40-50% energii pochodzącej z węglowodanów złożonych, 30% z białka i 20-30% z odpowiednich tłuszczów.



Zaleca się kontrolę glukozy we krwi według zaleceń lekarskich. Uznaje się za pożądane stężenia glukozy we krwi na czczo w wartościach 60-90 mg/dl, a mierzone 1h po posiłku maksymalnie 120 mg/dl. Dodatkowo, glikemia nocna (pomiędzy 2:00 a 4:00 w nocy) nie powinna spadać poniżej 60 mg/dl.



Posiłki należy spożywać regularnie tak, by przerwy między nimi nie przekraczały 3 godzin. Zaleca się uwzględnienie dodatkowego posiłku wieczornego, zawierającego około 25 gramów węglowodanów złożonych. Posiłek ten powinien być spożywany w godzinach wieczornych, około 22:00-22:30. Ma on za zadanie zabezpieczyć pacjentkę przed wystąpieniem powikłań związanych z hipoglikemią nocną i głodową ketogenezą (wzmożoną syntezą ciał ketonowych we krwi).



Wszelkiego typu słodycze, ciasta i ciastka, cukier, miód, dżemy i konfitury, słodkie napoje, soki owocowe, czekoladę należy ograniczyć do minimum. Nie zaleca się także stosowania fruktozy jako zamiennika cukru.



Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe o niskim indeksie glikemicznym, takie jak: pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, basmati, płatki owsiane, gruboziarniste kasze.



U przyszłej mamy z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej ważne jest ograniczenie spożycia potraw smażonych. Polecane metody obróbki termicznej to: gotowanie w wodzie lub na parze, a także pieczenie w piekarniku w rękawach foliowych lub pergaminie.



Należy pamiętać o dostarczaniu pełnowartościowego białka, pochodzącego głównie z chudych gatunków mięs i ryb, jaj, produktów mlecznych oraz nasion roślin strączkowych. Zalecane ilości podaży białek z dietą to 1,3 mg/kg m.c./dobę.



Szczególnie wskazane jest spożywanie tłustych ryb morskich, tak by zapewnić podaż około 1 g kwasu dokozaheksaenowego – składnika o szerokim działaniu prozdrowotnym, związanym ze stymulacją prawidłowego rozwoju ośrodkowego układu nerwowego dziecka oraz przeciwdziałaniem w występowaniu zespołu metabolicznego u matki i dziecka w przyszłości.



Dieta powinna zapewnić odpowiednią podaż witamin i mikroelementów, dlatego warto bazować na produktach nieprzetworzonych.

## Indeks glikemiczny (IG)

Określa wpływ produktu na poziom glukozy we krwi po jego spożyciu. Odpowiednio skomponowana dieta oparta na produktach z niskim indeksem i ładunkiem glikemicznym wspomaga leczenie insulinooporności. Spożywanie produktów z niskim IG pozwala bowiem utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi, dając na dłużej uczucie sytości i lepsze samopoczucie oraz poprawić wyniki badań krwi.

Pamiętajmy jednak, że wartość IG to tylko jeden z czynników, na który należy zwrócić uwagę w komponowaniu posiłków i potraw dla osób z insulinoopornością. Wpływ na poziom glukozy i insuliny we krwi ma bowiem także sposób obróbki kulinarnej dania, skład posiłku, dojrzałości produktu, kolejności spożycia i zestawienia produktów w potrawie. Dietetyk podczas komponowania jadłospisu bierze pod uwagę wszystkie powyższe czynniki, a także indywidualne preferencje, samopoczucie po wybranych produktach oraz wyniki badań laboratoryjnych.



### Produkty z niskim IG

↓ Kiwi, cytrusy, jabłko, owoce jagodowe, śliwki, pomidory, sałaty, papryka, kalafior, brokuł, grzyby, kapusta, sałaty

↓ Pieczywo razowe i pełnoziarniste, kasza gryczana, płatki owsiane (niegotowane), otręby, soczewica, ciecierzycza

↓ Orzechy, pestki, nasiona, mięso, ryby, jaja, niesłodzone naturalne produkty mleczne



### Produkty z wysokim IG

↑ Winogrona, suszone owoce, arbuz, dynia, dojrzały banan

↑ Pieczywo pszenne, wafle ryżowe, biszkopty, produkty ekspandowane, mąka ziemniaczana, gotowane ziemniaki, biały ryż, płatki kukurydziane

↑ Chipsy, cukier, napoje gazowane słodzone, piwo, popcorn, żelki, galaretki

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS - 1900 KCAL

### ŚNIADANIE

#### Kanapki z serkiem, sałatą i wędliną, orzechy włoskie

##### Składniki:

Chleb żytni razowy	90 g	3 kromki
Ser śmietankowy niskotłuszczowy	60 g	6 łyżeczek
Szynka z indyka	30 g	3 plastry
Sałata	10 g	2 liście
Orzechy włoskie	12 g	3 sztuki

##### Sposób przygotowania:

Chleb posmarować serkiem, przełożyć sałatą i wędliną.

### II ŚNIADANIE

#### Jogurt z Inem, wiórkami kokosowymi, gorzką czekoladą i malinami

##### Składniki:

Czekolada gorzka	5 g	1 kostka
Jogurt naturalny	150 g	1 kubek
Maliny świeże/mrożone	70 g	1 garść
Płatki owsiane	20 g	2 łyżki
Siemię lniane	10 g	2 łyżeczki
Wiórki kokosowe	3 g	1 łyżeczka

##### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wymieszać razem.

## **PRZEKĄSKA**

### **Orzechy laskowe, jabłko**

#### **Składniki:**

Jabłko	200 g	1 średnia sztuka
Orzechy laskowe	15 g	1 łyżka

## **OBIAD**

### **Ryż z indykiem, papryką i marchewką**

#### **Składniki:**

Ryż basmati	50 g	pół woreczka
Filet z indyka	150 g	1 porcja
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Papryka żółta	100 g	pół średniej sztuki
Marchew	100 g	2 sztuki

#### **Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Filet z indyka oczyścić, pokroić na mniejsze kawałki. Natrzeć olejem i przyprawami. Marchewkę obrać i pokroić w plastry, a paprykę pokroić w paski. Na patelni podusić mięso z warzywami przez około 5 minut, po czym przykryć patelnię i dusić całość około 10 minut. Mięso i warzywa połączyć z ryżem.

## **PODWIECZOREK**

### **Caprese z mozzarelli i pomidorów z bazylią**

#### **Składniki:**

Ser mozzarella półtłusty	60 g	pół sztuki
Pomidor	200 g	1 duża sztuka
Bazylią świeża	15 g	5 liści
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka

#### **Sposób przygotowania:**

Pomidory i mozzarellę pokroić w plastry. Przekładać naprzemiennie, doprawić solą i pieprzem. Połączyć oliwą i przystroić liśćmi bazylii.

## KOLACJA

### Kanapki z jajkiem, rzodkiewką i kielkami

#### Składniki:

Chleb żytni razowy	60 g	2 kromki
Jajo	100 g	2 sztuki
Kielki	10 g	1 łyżka
Rzodkiewka	30 g	2 sztuki

#### Sposób przygotowania:

Jajko ugotować. Rzodkiewkę i jajko pokroić w talarki ułożyć na pieczywie, posypać kielkami.

## PRZEKĄSKA PRZED SNEM

### Kanapka z hummusem, pomidorem i kielkami

#### Składniki:

Chleb żytni razowy	30 g	1 kromka
Hummus	30 g	2 łyżeczki
Kielki	10 g	1 łyżka
Pomidor	40 g	2 plastry

#### Sposób przygotowania:

Pastą posmarować pieczywo. Położyć plastry pomidora i kielki.



# Zapraszamy!

## ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywnienie w sporcie

**FIT** DIETETYK.PL

dobry  
**dietetyk**®

**DIETETYKA SPORTOWA**

**DIETETYKA OGÓLNA**

