

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA KOBIET Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ I CUKRZYCĄ W CIĄŻY



Cukrzyca ciążowa jest to zaburzenie tolerancji węglowodanów, które objawia się zazwyczaj pomiędzy 24, a 28 tygodniem ciąży. Nieleczona cukrzyca ciężarnych stanowi zagrożenie dla rozwijającego się płodu i może wywoływać powikłania okołoporodowe.

PRAWIDŁOWE WARTOŚCI GLIKEMII DLA KOBIET W CIĄŻY:

- na czczo i przed posiłkiem- 70-90 mg/dl
- max. glikemia **1h od rozpoczęcia** posiłku < 140 mg/dl

Pacjentki u których stwierdzono cukrzycę ciążową, powinny zadbać w szczególności o prawidłowe odżywianie i jeśli nie ma przeciwwskazań o odpowiednią aktywność fizyczną. Dieta w cukrzycy ciążowej powinna zawierać wszystkie niezbędne grupy produktów: warzywa i owoce, produkty zbożowe, mięso, ryby, jaja, nasiona strączkowe, mleko i przetwory mleczne oraz zdrowe tłuszcze.

Pacjentki z cukrzycą w ciąży oraz z cukrzycą ciążową powinny zwracać uwagę na indeks glikemiczny produktów (**IG**). Zaleca się spożywanie produktów o niskim i średnim IG (<55). Tabele z wartością indeksu znajdziemy w Internecie lub w literaturze. **Dodatkowo do czynników wpływających na obniżenie indeksu glikemicznego posiłku można zaliczyć:**

- krótki czas obróbki termicznej produktu,
- niski stopień jego rozdrobnienia,
- zwiększoną zawartość białka, błonnika pokarmowego oraz tłuszczu (zaleca się głównie tłuszcze roślinne, ale ogólnie jego spożycie należy kontrolować ze względu na wysoką kaloryczność) w posiłkach
- w przypadku warzyw i owoców znaczenie ma niższy stopień ich dojrzałości.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Zaplanuj minimum 5 małych posiłków w regularnych odstępach czasu w ciągu dnia. Jeśli masz problem z za niskim cukrem na czczo, ostatni posiłek zjedz przed snem. Aby również zapobiec hipoglikemii w nocy powinien on zawierać minimum 25g węglowodanów.
2. Odpowiednie techniki kulinarne to gotowanie, duszenie, pieczenie. Należy ograniczyć spożywanie potraw smażonych i grillowanych.
3. Bardzo ważne jest aby spożywać przynajmniej 500g warzyw + minimum jeden owoc dziennie. Produkty te zawierają cenny błonnik, który wspomaga trawienie oraz obniża ładunek glikemiczny posiłku. Dodatkowo warzywa i owoce zawierają cenne witaminy i minerały które wspomagają rozwój dziecka.
4. Spożywaj około 2-3 litry wody codziennie. Oprócz tego możesz spożywać słabe napary herbat - owocowe, czerwona, czarna, zielona, biała. Nie spożywaj naparów ziołowych, napojów gazowanych, nektarów i innych słodzonych napojów. Głównym źródłem płynów powinna być mineralna woda niegazowana.
5. Na co dzień wybieraj produkty pełnoziarniste. Takie produkty to: makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasze, chleby: razowy, żytni, wieloziarnisty. Produkty zbożowe zwłaszcza te z pełnego



przemiału mają niższy Indeks Glikemiczny, potrzebne witaminy z grupy B wspierające układ nerwowy oraz większą ilość błonnika.

6. Produkty mleczne są ważnym źródłem wapnia w naszej diecie. Zdrowa dieta mamy powinna zawierać minimum 2-3 porcje tych produktów (1 porcja= szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu lub dwa plasterki sera). Wybieraj nabiał chudy i półtłusty.

7. Spożywaj 1-2x w tygodniu ryby morskie. Zalecane ryby to: łosoś norweski hodowlany, szprot, sardynki, sum, pstrąg hodowlany, flądra, krewetki, przegrzebki, ostrygi, dorsz, krab, makrela atlantycka, morszczuk i langusta. Z mięsa wybieraj mięso białe (drób, królik) i chudą wołowinę lub wieprzowinę. Źródłem białka mogą też być nasiona strączkowe, jaja i orzechy.

8. Tłuszcze, których używasz na co dzień powinny być olejami roślinnymi. Nie smaż na smalcu, słoninie, boczku. Olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany są świetnym źródłem kwasów Omega 3 i 6 oraz witamin A, D, E, K.

9. Spożywaj codziennie niewielkie ilości (<30g) nasion czy orzechów aby wspierać swoją odporność i prawidłowy rozwój swój i dziecka.

10. Należy unikać produktów wysoko przetworzonych: gotowych, konserw, przetworów mięsnych, rybnych, gotowych sosów, słodczy i innych przekąsek. Zawierają duże ilości konserwantów, barwników i tłuszczów nasyconych. Dieta bogata w takie produkty powoduje duże szkody na zdrowiu.

11. W zdrowej diecie powinny również znaleźć się produkty kiszone i fermentowane takie jak jogurt i kefir czy kapusta kiszona, zakwasy warzywne czy naturalnie fermentowane octy. Duża zawartość bakterii mlekowych w tych produktach rozwija i odżywia dobrą florę jelitową, która jest sprzymierzeńcem organizmu w walce z groźnymi chorobami i infekcjami. **PAMIĘTAJ!** Warzywa kiszone i marynowane mają duże ilości soli dlatego spożywaj je z umiarem.

12. Spożywaj produkty zawierające flawonoidy- roślinne substancje przeciwzapalne, przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe (owoce jagodowe- maliny, jagody, borówki, truskawki; czerwone, żółte i pomarańczowe warzywa i owoce; zielone warzywa liściaste i kapustne; jabłka).

13. Ograniczaj spożywanie słodczy i słonych przekąsek. Usuń z diety produkty typu fast-food. Staraj się nie ulegać niezdrowym zachciankom. Odpowiednie zbilansowanie diety w składniki odżywcze powinno pomóc w powstrzymaniu się od nich.

14. Ograniczaj ilość spożywanej soli i cukru.

15. Usuń z diety alkohol.

16. Uśmiechnij się :)

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

ŚNIADANIE: kanapki z chleba żytniego na zakwasie z polędwicą z indyka, posmarowane dojrzałym awokado, z ogórkiem i szczypiorkiem + jogurt naturalny

LUNCH: zupa jarzynowa z makaronem razowym

OBIAD: Pieczony filec z kurczaka z włoszczyzną, ryż brązowy, brokuły gotowane, nektarynka

PODWIECZOREK: jogurt z płatkami owsianymi z jagodami

KOLACJA: sałatka z kaszą bulgur a'la grecka z suszonymi pomidorami i pestkami dyni

DRUGA KOLACJA: 1/2 bułki kajzerki z szynką i serem żółtym z pomidorem



ZAKAZANE PRODUKTY:

- surowe mięso (tatar, kielbasa typu metka, krwiste befsztyki, wędliny np. szynka parmeńska)
- surowe ryby (tatar z łososia, sushi z ryb, surowe mięso marynowane w solance, np. śledzie, ryby wędzone na zimno)
- surowe jaja (kogel-mogel, kremy z dodatkiem surowych jaj, zwłaszcza tirami su, majonezy, lody)
- sery z niepasteryzowanego mleka (sery pleśniowe, camembert, feta, oscypek)

Zapotrzebowanie na energię i makroskładniki jest wyższe u kobiet ciężarnych, dlatego nie zapominaj:

- w II trymestrze ciąży twoje zapotrzebowanie energetyczne jest wyższe o 360 kcal, w III trymestrze o 475 kcal, a w trakcie laktacji 505 kcal.
- potrzebujesz więcej kwasów tłuszczowych nienasyconych dlatego od 20 tygodnia ciąży suplementacja DHA i EPA w ilości 600-1000mg/dzień jest niezbędna dla intensywnie rozwijającego się układu nerwowego.
- w ciąży rośnie zapotrzebowanie na białko. Podaż białka w ciąży i w trakcie laktacji powinna wynosić od 60-110g/dobę.
- najważniejsze składniki mineralne to: jod, kwas foliowy, witamina D oraz żelazo

