



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CUKRZYCY CIĄŻOWEJ

Cukrzyca ciążowa to hiperglikemia (czyli zwiększone stężenie glukozy we krwi) po raz pierwszy rozpoznana podczas ciąży, będąca wynikiem różnego stopnia zaburzeń tolerancji węglowodanów. Nieleczona może prowadzić do szeregu powikłań metabolicznych u noworodka, m.in.: nadmiernej urodzeniowej masy ciała, hipoglikemii, żółtaczką, czy urazów okołoporodowych.

Modyfikacja sposobu żywienia odgrywa kluczową rolę w leczeniu cukrzycy ciążowej. Jej celem jest przede wszystkim prawidłowy rozwój dziecka przy uzyskaniu i zachowaniu normoglikemii.

W polskich normach żywienia zaleca się zwiększenie wartości energetycznej diety kobiety ciężarnej w II trymestrze ciąży o 360 kcal/dobę, a w III trymestrze o 475 kcal/dobę.

Najważniejsze zasady diety:

- Zaleca się dietę z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów;
- Spożywanie 6 do 8 posiłków (3 posiłki główne oraz 3-5 przekąsek), z zachowaniem 2-3 godzinnych przerw między posiłkami; Pamiętanie o spożywaniu śniadania, najlepiej do 2 h od przebudzenia;
- Ograniczanie spożycia węglowodanów prostych: cukier, słodycze, przetwory owocowe, dżem, miód.
- Zwiększenie ilości wypijanych płynów, szczególnie wody. Nie należy pić słodkich napojów oraz niepasteryzowanych soków.
- **Pieczywo i produkty zbożowe:** Wybierając pieczywo należy zwrócić uwagę na jego skład. Nie powinny znajdować się w nim takie składniki jak: miód, słód jęczmienny, karmel. Zaleca się pieczywo z pełnego przemiału, czy żytnie na zakwasie, a także spożywanie gruboziarnistych kasz. Należy wybierać: kaszę gryczaną, makarony ciemne, ryż dziki, brązowy, ponieważ zawierają duże ilości błonnika pokarmowego. Im bardziej rozdrobnione i rozgotowane produkty, tym szybszy wzrost stężenia glukozy po posiłku.
- **Mleko i produkty mleczne:** Każdego dnia należy spożywać 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych. Są one dobrym źródłem białka i wapnia. Ważne, aby były bez dodatku cukru, słodkich musów owocowych, czy czekolady. Należy unikać spożywania ich na pierwsze śniadanie. W godzinach porannych mogą znacznie podnosić stężenie glukozy we krwi.
- **Warzywa i owoce:** Najlepiej spożywać je na surowo. Ważne, aby były spożywane do każdego posiłku (głównie warzywa) i stanowiły około 1/2 talerza. Należy wybierać owoce nieprzejrzałe, mniej słodkie, nierozdrobnione. Wszystkie produkty gotowane (szczególnie rozgotowane), mocno rozdrobnione bardzo szybko powodują wzrost glikemii. Do jarzynki gotowanej i do potraw mącznych można spożywać surówkę, która obniży wchłanianie cukru do krwi.
Szczególnie polecane owoce: jagodowe (maliny, truskawki, jagody, borówki). Należy łączyć je z dodatkiem jogurtu i/lub orzechów. Są one źródłem białka i tłuszczu, które wolniej trawią się w żołądku i tym samym spowalniają wyrzuty glukozy we krwi.
- Ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych (tłustego mięsa, masła itp.) Zaleca się natomiast zwiększyć ilość tłuszczu roślinnych w diecie, takich jak: olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, pestki, nasiona i orzechy, czy też awokado. Wykazują one korzystne właściwości przeciwzapalne.
- **Aktywność fizyczna:** Jeśli nie ma przeciwwskazań lekarskich i ciąża przebiega prawidłowo zaleca się wprowadzić regularną aktywność fizyczną, szczególnie regularne spacerowanie. Ma ona korzystny wpływ na kontrolę glikemii;

Zalecane techniki obróbki termicznej:

- gotowanie w wodzie, na parze; produkty zbożowe i warzywa powinny być gotowane al dente, nie powinny być rozgotowane;
- grillowanie na grillu elektrycznym, patelni grillowej;
- pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym;
- smażenie bez dodatku tłuszczu (np. na patelniach beztłuszczowych);
- duszenie bez obsmażania

Przykładowe produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w cukrzycy ciężowej

	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	mąki z pełnego przemiału; pieczywo pełnoziarniste i graham; płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane; kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa; ryż: brązowy, dziki, czerwony; makaron pełnoziarnisty	mąka oczyszczona; pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane); płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru; drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana; biały ryż; jasne makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%); produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko); chude i półtłuste sery twarogowe; mozzarella light; serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	niepasteryzowane mleko i jego przetwory (np. niektóre sery pleśniowe); pełnotłuste mleko; mleko skondensowane; śmietana, śmietanka do kawy; jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne; sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, mascarpone
Jaja	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce; jajecznica i omlet na niewielkiej ilości tłuszczu	surowe lub niedogotowane jaja; jaja smażone na dużej ilości tłuszczu; jaja z majonezem
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik; chuda wołowina i wieprzowina w umiarkowanych ilościach; chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	surowe mięso (np. tatar); niedogotowane, niedopieczone lub niedosmażone mięso (np. stek krwisty); tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka; tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki); konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy; wędliny surowe i dojrzewające
Ryby	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. łosoś norweski hodowlany, szprot, sardynki, sum, pstrąg hodowlany, flądra, dorsz, ryba maślana, makreła atlantycka, morszczuk); krewetki, przegrzebki, ostrygi, krab, homar, anchois, langusta; śledzie i sardynki w olejach roślinnych, ryby wędzone na ciepło w umiar il; karp, halibut, okoń, śledź (maks.1 porcja/tydzień)	surowe lub niedogotowane ryby i owoce morza (np. sushi, tatar); ryby drapieżne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia); łosoś i śledź bałtycki; szprotki, wędzone ryby; konserwy rybne
Tłuszcze	oliwa z oliwek; olej rzepakowy, lniany; mieszanki masła z olejami roślinnymi; margaryny miękkie, masło	smalec, słonina, lój; margaryny twarde (w kostce); olej palmowy, kokosowy; majonez
Orzechy,pestki,nasiona	orzechy; pestki i nasiona	solone, w czekoladzie, w karmelu itp.
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone, kiszonki	warzywa z dod. tłustych sosów, surowe kiełki
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób; pasty z nasion roślin strączkowych; mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh; makarony z nasion roślin strączk	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Ziemniaki	gotowane; pieczone	z dod. tłustych sosów; frytki, chipsy; placki
Owoce	wszystkie świeże, mrożone; suszone w umiar. ilościach	owoce kandyzowane; w syropach
Desery	gorzka czekolada min. 70% kakao; jogurt naturalny ze świeżymi owocami; przeciera owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku; kisiele i galaretki bez dodatku cukru; domowe wypieki bez dodatku cukru	cukier; miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy; słodycze (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki); dżemy wysokosłodzone; słone przekąski; słodziki
Zupy	na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych; zupy krem; zabelane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem	na tłustych wywarach mięsnych; z zasmażką, zabelane śmietaną; zupy typu instant
Napoje	woda; napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); soki warzywne i owocowe w ogr. il. jako element posiłku; domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe; słodkie napoje gazowane i niegazowane; napoje energetyzujące; nektary, syropy owocowe wysokosłodzone; soki niepasteryzowane; czekolada do picia
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, kurkuma, cynamon, imbir); mieszanki przypraw bez dodatku soli; domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	sól (np. kuchenna, himalajska, morska); mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli; kostki rosołowe; płynne przyprawy wzmacniające smak; gotowe sosy