



Zalecenia żywieniowe w diecie cukrzycowej w ciąży

DOCELOWE WARTOŚCI GLIKEMII W CIĄŻY:

- na czczo i przed posiłkami: 70-90mg/dl
- maksymalna glikemia w pierwszej godzinie po rozpoczęciu posiłku: <140mg/dl
- między godziną 2:00 a 4:00 > 70-90mg/dl

ROZKŁAD MAKROSKŁADNIKÓW

- 40-50% węglowodany (15-30g śniadanie, przekąski 15-20g, obiad i kolacja po 45g, przekąska przed snem 15-30g. Minimalna dzienna podaż węglowodanów- 175g.
- 20-30% tłuszcze (warto stawiać na tłuszcze nienasycone, w tym kwasy omega-3).
- 20% białko 1,1g/kg masy ciała.

Podstawowe zalecenia:

1

Podstawową zasadą przy komponowaniu posiłków jest to, by były różnorodne, czyli zawierały zdrowe węglowodany złożone (np. zboża, kasze ryż), pełnowartościowe białko (np. mięso, ryby, rośliny strączkowe) i dobre tłuszcze (np. oliwa, awokado, orzechy).

2

Przy cukrzycy ważne jest, aby wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG < 55), czyli takie, które nie powodują gwałtownego skoku poziomu cukru po ich spożyciu.

Do takich produktów zaliczają się np. warzywa, orzechy, grube kasze (jęczmienna czy gryczana), pełnoziarnisty makaron ugotowany al dente czy razowa mąka

3

Zaleca się spożywać posiłki regularnie unikając długich przerw między nimi.

4

Zalecane techniki kulinarne:

Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii/ pergaminie.

Unikać należy rozgotowywania produktów oraz smażenia potraw, szczególnie w głębokim tłuszczu.

5

Warto komponować posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Połowę talerza powinny zajmować warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa należy jeść jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).

6

Owoce powinny być spożywane w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Warto wybierać te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywać je na surowo. Szczególnie polecane są owoce jagodowe, np. jagody, maliny, truskawki. Nie ma konieczności eliminacji z diety takich owoców jak np. banan, mango i melon. Owoce należy łączyć z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz, które opóźniają opróżnianie żołądka, co wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku. Przykładowo, garść malin z jogurtem naturalnym i garstką orzechów/pestek/nasion lub brzoskwinia z twarożkiem zawinięta w pełnoziarniste naleśniki. Alternatywnie owoce mogą stanowić zdrowy deser bezpośrednio po większym, pełnowartościowym posiłku.

7

Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zaleca się zastąpić rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone należy spożywać okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drobowe itp.) ograniczyć do ilości tak małych, jak to możliwe. Zaleca się zrezygnować ze spożywania wątróbki, która cechuje się bardzo wysoką zawartością witaminy A- jej nadmierne spożycie sprzyja wadom rozwojowym płodu.

8

Codziennie warto spożywać 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 mały kubek jogurtu). Zaleca się wybierać produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Produkty te powinny nie zawierać dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.

Produkty spożywcze których należy unikać:

Najlepiej zupełnie odstawić cukier i słodcyce, a przynajmniej mocno ograniczyć ich ilość.

W okresie ciąży należy zrezygnować również ze spożycia:

9

- surowych jaj i produktów przygotowanych na ich bazie (np. kogel-mogel, tiramisu),
- niepasteryzowanego mleka i produktów przygotowanych na jego bazie, również mleka owczego i oscypków,
- surowego mięsa, surowych ryb i owoców morza,
- całkowicie zakazuje się spożycia alkoholu i palenia papierosów.

PRAWIDŁOWE NAWODNIENIE:

Zarówno w ciąży, jak i w okresie laktacji podstawowym płynem do picia jest woda.

Zaleca się picie wody źródlanej niskozmineralizowanej (<500 mg/l składników mineralnych), bogatej w jony wapnia i magnezu, niskosodowej lub rzadziej wodę średniozmineralizowaną.

W okresie ciąży dochodzi do wzrostu zapotrzebowania na wodę o około 300 ml.

(Należy przyjmować przynajmniej 2l płynów dziennie).

Z kolei w okresie laktacji zapotrzebowanie na wodę wzrasta o 800-1000 ml/dobę.

Napoje słodzone należy zastąpić płynami bez dodatku cukru, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto ograniczyć spożycie kawy i mocnej herbaty, ponieważ duże ilości kofeiny mają negatywny wpływ na rozwój płodu.

BŁONNIK:

W związku z pojawiającymi się zaparciami w ciąży zaleca się spożywać minimum 25g błonnika pokarmowego/ dobę - głównie nierozpuszczalnego (np. marchew, brokuły, zielona fasolka, soczewica, jabłka ze skórką)

PRAWIDŁOWY PRZYROST MASY CIAŁA:

- U kobiet z prawidłowym BMI przed ciążą :11,5-16,0 kg
- U kobiet z nadwagą: 11,5-7,0 kg
- U kobiet z otyłością: 9,0-5,0 kg
- U kobiet z niedowagą przed ciążą: 12-18,5 kg

O ile nie ma przeciwwskazań i ciąża przebiega prawidłowo, należy wprowadzić aktywność fizyczną o intensywności od lekkiej do umiarkowanej, angażując duże grupy mięśniowe (marsz, nordic walking, pływanie, aqua-aerobik, ćwiczenia aerobowe, jazda na rowerze, joga). Aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na przebieg ciąży oraz na kontrolę glikemii.

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

PIŚMIENNICTWO

[1] Ziemińska A., Cukrzyca na obcasach. Poradnik dla kobiet, PZWL, Warszawa 2020.

[2] Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej, Zalecenia dla dietetyków – cukrzyca ciążowa, PZH-NCEŻ, 2024, dostęp online: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/06/zalecenia_dietetycy_cukrzyca-ciazowa-10-2024.pdf

[3] Cukrzyca i ciąża, pod red. K. Cypryk, E. Wender-Ożegowskiej, Medycyna Praktyczna, Warszawa 2020.

Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie cukrzycowej w ciąży

| Produkty i potrawy | Zalecane | Ograniczane | Przeciwwskazane |
|---------------------------------|--|---|---|
| Pieczywo | Pieczywo razowe, żytnie na zakwasie, orkiszowe, pieczywo graham | | Pieczywo pszenne, drożdżowe, bułki słodkie, pączki, pieczywo z dodatkiem miodu, karmelu, bułki maślane, ciasta |
| Produkty zbożowe | Grube kasze: pęczak, gryczana, orkiszowa, bulgur gruboziarnista makarony razowe, ryż brązowy, płatki owsiane, siemię lniane, | makaron z jasnej mąki, | Rozgotowane kasze, ryże, makarony, płatki śniadaniowe błyskawiczne, słodzone płatki, płatki kukurydziane, pieczywo wypiekane na proszku do pieczenia, pieczywo wysoko przetworzone, słone paluszki, krakersy |
| Warzywa | Pomidory, ogórki, rzodkiewka, sałata, brokuły, brukselka, cukinia, cykorja, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, grzyby, awokado, groch, soja, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, fasola, soczewica, bób | Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy niskotłuszczowy, jaja, parówki cielece, | Tłuste wędliny, konserwy, produkty wędzone, salceson, pasztetowa, smalec, tłuste sery, serki topione, ser feta, fromage |
| Owoce | Owoce jagodowe, cytrusowe, kwaśne jabłka, truskawki, wiśnie, grejpfruty | | Winogrona, banany, owoce z puszek, bardzo dojrzałe owoce, owoce suszone, w syropach |
| Mleko i produkty mleczne | Sery twarogowe chude, serki wiejskie, jogurty naturalne, kefir naturalny, mozzarella z mleka pasteryzowanego | Maślanek, sery twarogowe półtłuste, serki homogenizowane naturalne | Mleko, produkty bezlaktozowe (bez wskazań), desery mleczne, sery pełnotłuste, topione, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, mozzarella di bufala, mascarpone |
| Mięso i podroby | Mięso chude, indyk, kurczak, cielęcina, królik, chudy schab, polędwica, wędliny drobiowe, szynka własnego wyrobu | Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina (np. schab, polędwica) | Tłuste mięsa: baranina, gęś, kaczka, wieprzowina, słonina, smalec, boczek, konserwy mięsne, podroby, kabanosy, pasztety sklepowe, parówki, tłuste kiełbasy, wątróbka, wędliny surowe i dojrzewające (np. szynka parmeńska, szynka serrano, chorizo) |

Ryby i jaja

łosoś (głównie norweski hodowlany), makrela atlantycka, mintaj, sardynki, szproty, dorsz, pstrąg, morszczuk, flądra, jaja krewetki, przegrzebki, ostrygi, krab, homar, anchois, langusta sardynki w olejach roślinnych, karp, halibut, okoń,

ryby wędzone na ciepło, śledź

ryby smażone, panierowane, szprotki, sardynki, ryby w puszcze, konserwy rybne, ryby solone i marynowane

jaja: surowe, sadzone, jajecznice na boczku, słoninie, smalcu, surowe lub niedogotowane ryby i owoce morza (np. sushi, tatar) ryby drapieżne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, ryby wędzone na zimno, konserwy rybne

Tłuszcze

roślinne nierafinowane, oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy

olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, winogronowy, masło w ograniczonych ilościach

smalec, słonina

Desery

sałatki owocowe z dodatkiem warzyw, galaretki z owoców bez dodatku cukru, orzechy, pestki dyni, słonecznika

gorzka czekolada, sernik na zimno bez dodatku cukru, kisiele na bazie siemienia lnianego

batony, ciasta, ciasteczka, cukierki, marcepan itp

Przyprawy

sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, bazylija, przyprawy korzenne

sól, przyprawy ostre

musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, vegeta

Zupy

Na wywarach warzywnych i chudych mięsnych, zagęszczane jogurtem

Zupy instant (błyskawiczne)

Sosy

sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, sosy na bazie jogurtu lub oleju i ziół, warzywne

Sosy własne niezagęszczane mąką

słodkie sosy

Napoje

woda mineralna, słaba herbata i kawa, kawa zbożowa, soki z warzyw ubogich w węglowodany

mleko, kawa z mlekiem

napoje typu coca-cola, pepsi, piwo, soki, słodkie napoje

