

CUKRZYCA CIĄŻOWA - ZASADY ŻYWIENIA

Zdrowe żywienie kobiet ciężarnych z cukrzycą powinno obejmować:

- Dostosowanie kaloryczności posiłków do trymestru ciąży;
- Regularne spożywanie mniejszych posiłków co 2 - 2,5-3 godziny (zaleca się 6 - 8 posiłków w ciągu doby);
- Odpowiednie komponowanie posiłków (powinny zawierać wszystkie składniki pokarmowe);
- Zaleca się spożycie I śniadania nie później niż 8.30.

Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego na 2019 r. ogólne dzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla ciężarnych z cukrzycą to ok.30kcal/kg należnej masy ciała, czyli około 1500 – 2400kca, u pacjentek z prawidłową masą wyjściową przed ciążą. U pacjentek z nadwagą zaleca się dietę niskokaloryczną.

W pierwszym trymestrze ciąży nie zwiększa się zapotrzebowanie kaloryczne, ale zwiększeniu podlega zapotrzebowanie na kwas foliowy – niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka.

Źródła kwasu foliowego:

Jarmuż, szpinak, sałaty (rukola, roszponka), zielona pietruszka, brokuły, zielona fasolka szparagowa, brukselka, rośliny strączkowe (ciecierzyca, groch, bób, fasola mung), pełne ziarna zbóż, pomarańcze, a także orzechy, pestki słonecznika.

Ponieważ najlepsza dieta nie pokryje zapotrzebowania na kwas foliowy zaleca się jego suplementację w dawce ustalonej przez lekarza.

Przyszła mama powinna również spożywać posiłki bogate w witaminę B₆, gdyż zmniejsza ona nudności. Produktami zawierającymi tą witaminę są: mięsa (wieprzowe, wołowe, cielęcina, jagnięcina, drób, jajka, ziarna słonecznika, awokado, papryka, szpinak, brązowy ryż, otręby, owsianka.

W drugim i trzecim trymestrze ciąży nie zaleca się jedzenia za „dwoje”, ale zwiększa się kaloryczność diety o 200 - 500kcal na dobę. Zbyt duży w tym czasie apetyt może powodować nadmierny przyrost wagi, który nie jest korzystny ani dla matki ani dla dziecka.

W okresie tym ciężarna potrzebuje więcej różnorodnego białka, dużo wapnia, żelaza, cynku, jodu, kwasów tłuszczowych omega – 3, witaminy C, kwasu foliowego oraz witamin z grupy B.

Zalecany średni przyrost masy ciała powinien wynosić 8 -12kg od wyjściowej masy ciała, tj.: od ok. 7 kg dla BMI >29kg/m² do 18kg dla BMI <19,8 kg/m².

PROCENTOWY ROZKŁAD POSZCZEGÓLNYCH SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH

- Węglowodany 40 -50%;
- Białka 30%;
- Tłuszcze 20 – 30%.

WĘGLOWODANY

Głównym składnikiem diety są węglowodany - mają największy udział procentowy w diecie, są głównym źródłem energii, ale mają największy wpływ na wysokość glikemii.

Unikaj

- Węglowodanów prostych, takich jak: cukier, słodycze, przetwory owocowe, dżem, miód
- Słodzików i słodczy, które są dla kobiet ciężarnych z cukrzycą zabronione
- Produktów nabiałowych na I śniadanie (zwłaszcza płatków na mleku)

Wybieraj

- Pieczywo pełnoziarniste, żytnie, razowe, graham
- Grube kasze, ryż brązowy, płatki owsiane górskie, makarony z mąki pełnoziarnistej
- Produkty fermentowane z mleka (jogurty naturalne, kefir i maślanekę – naturalne), chudy i półtłusty twaróg – zawsze od II śniadania

Jedz rzadziej

- Pieczywo z mąki pszennej, pieczywo chrupkie pszenne i razowe, kukurydziane
- Kaszę kukurydzianą, manę, płatki pszenne, ryżowe, ryż biały, makaron z mąki pszennej

Unikaj

- Pieczywa zawierającego miód, słód jęczmienny, karmel
- Kruchych ciast, ciast francuskich, ucieranych, chipsów
- Rozgotowanych: kasz, makaronów, ryżu

WARZYWA I OWOCE

Wybieraj

Brokuły, kalafior, botwinę, kapustę pekińską, kiszoną, ogórki kiszane, świeże, paprykę, pomidory, pora, rzodkiewkę, sałatę zieloną, cebulę, szpinak, cukinię, cykorię.

Ogranicz spożywanie ziół – powodują skurcze macicy.

Unikaj

Ziemniaki puree, pieczone, smażone, gotowana i rozdrobniona marchew, zasmażane buraki, kukurydza, groszek konserwowy zawierają duże ilości węglowodanów i mają wysoki indeks glikemiczny przez co powodują znaczny i długotrwały wzrost glikemii.

Owoce spożywaj w ograniczonych ilościach (około 300g dziennie). Zawierają fruktozę (cukier), który ma niekorzystny wpływ na glikemie. Najwięcej fruktozy znajduje się w winogronach, bananach i śliwkach, a także w bardzo dojrzałych owocach.

Nie pij soków owocowych, nawet świeżo wyciskanych w domu.

DODATKI DO PIECZYWA

Wybieraj

- Chude wędliny drobiowe, szynka wieprzowa, wołowa, mięso pieczone w rękawie, pasty z mięsa
- Jajka 3 szt. tygodniowo
- Sery twarogowe, pasty serowe z dodatkiem warzyw, szynki, ryb

Jedz rzadziej

Ser żółty, tłusty twaróg, pasztet, kabanosy, galarety mięsne

Unikaj

Tłustych wędlin, mielonek, boczku, konserw mięsnych, salcesonu, kaszanki, miodu, dżemu, konfitur

MIĘSO, DRÓB, RYBY

Wybieraj

Chude mięsa: filet z kurczaka, indyka, cielęcinę, wołowinę, chude ryby morskie i słodkowodne
Zalecana porcja obiadowa to 100 – 150g mięsa

Jedz rzadziej

Mięso wieprzowe (schab, od szynki)

Unikaj

Tłustej wieprzowiny, gęsi, kaczki, gotowych mięs mielonych, podrobów, łososia (może zawierać listerie), tuńczyka (może zawierać rtęć), surowego mięsa i surowych ryb (np. sushi)

TŁUSZCZE

Do smarowania pieczywa używaj masła, miękkich margaryn kubkowych, stosuj oleje do sałatek i potraw.

ZUPY

Gotuj na wywarach warzywnych, nie używaj do podprawiania potraw zasmażki i śmietany, do zabielenia zupy użyj jogurtu naturalnego.

Dodatki do zup, takie jak: makaron, kasze i ryż gotuj osobno. Do zupy możesz dodać 15g suchego produktu (1,5 łyżki) lub 3 łyżki po ugotowaniu (45, 50g).

OGRANICZ SPOŻYCIE SOLI (SODU).

Zbyt dużo sodu w diecie sprzyja odkładaniu się tkanki tłuszczowej, podnosi indeks glikemiczny posiłków i zaburza pracę nerek.

Dieta z ograniczeniem sodu obniża ciśnienie tętnicze krwi, nie powoduje zbyt dużego przyrostu masy ciała i reguluje pracę nerek.

ZADBAJ O ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE ORGANIZMU

Zaleca się od 2,5 do 3 litrów płynów na dobę - do tej ilości wliczane są wszystkie płynne pokarmy (zupy, jogurty, herbata, itp.).

Najlepszym wyborem będzie woda niskosodowa, szczególnie w czasie występowania wymiotów.

Występujące w pierwszym trymestrze wymioty prowadzą do groźnego w skutkach dla dziecka i mamy odwodnienia. Należy ograniczyć spożycie mocnej herbaty i kawy.

Oprócz odpowiedniego odżywiania kobieta ciężarna z cukrzycą ciążową powinna dokonywać pomiarów glikemii według wskazań lekarza.

Pomiary powinny odbywać się:

- Na czczo (zaraz po obudzeniu należy umyć ręce, wytrzeć do sucha, nakłuć palec i umieścić kroplę krwi na pasku);
- Godzinę po śniadaniu (od rozpoczęcia posiłku);
- Godzinę po obiedzie (od rozpoczęcia posiłku);
- Godzinę po kolacji (od rozpoczęcia posiłku).

Dodatkowym pomiarem jaki powinna wykonać kobieta ciężarna z cukrzycą ciążową jest badanie na obecność acetonu w moczu. Badanie to wykonuje się za pomocą pasków testowych, a powinno być wykonane zaraz po dokonaniu pierwszego pomiaru glikemii (na czczo).