

ZALECENIA DIETETYCZNE W CUKRZYCY CIĄŻOWEJ

Cukrzyca ciążowa to zaburzenie tolerancji węglowodanów, które po raz pierwszy pojawia się w ciąży lub zostaje rozpoznane w tym czasie (tzn. istniało nie wykryte przed ciążą). Po porodzie u większości kobiet następuje normalizacja stężenia glukozy, u niektórych jednak dochodzi do rozwoju cukrzycy typu 2 w ciągu kilku najbliższych lat. Czas wystąpienia cukrzycy ciążowej przypada na drugi i trzeci trymestr ciąży, a do czynników ryzyka należą m.in.:

- nadwaga i otyłość
- mała aktywność fizyczna
- wiek powyżej 35 roku życia
- urodzenie dziecka z makrosomią, czyli urodzeniową masą ciała przekraczającą 90. centyl dla odpowiedniego wieku płodowego i płci
- cukrzyca ciążowa w poprzedniej ciąży
- występowanie cukrzycy typu 2 w bliskiej rodzinie
- współistniejące choroby i zaburzenia metaboliczne, np. nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, zespół policystycznych jajników (PCOS)

Modyfikacja sposobu żywienia odgrywa kluczową rolę w leczeniu cukrzycy ciążowej. W dietoterapii zaleca się stosowanie zasad zdrowego żywienia, takich jak: regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków, zwiększenie ilości pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz warzyw i owoców. Ograniczeniu podlegają cukry proste oraz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. Dodatkowo, w czasie ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. W pierwszym trymestrze zapotrzebowanie na energię rośnie w niewielkim stopniu, w drugim jest wyższe z powodu rozwoju tkanek macicznych, a w trzecim jest najwyższe ze względu na intensywny rozwój płodu. Istotne jest zwracanie uwagi na wysoką jakość spożywanych produktów i odpowiednie komponowanie posiłków, aby uniknąć niedoborów pokarmowych. Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjentki.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Spożywaj posiłki regularnie, co około 3 godziny. Nie pomijaj śniadań. Liczba posiłków powinna być ustalana indywidualnie, zależnie od całkowitej kaloryczności diety, glikemii i Twoich potrzeb. Częstym zaleceniem jest wprowadzenie 6 posiłków dziennie (śniadania, II śniadania, obiadu, podwieczorku, kolacji i II kolacji), co sprzyja utrzymaniu prawidłowego stężenia glukozy we krwi. 3
- Staraj się, aby około połowę talerza zajmowały 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 jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości). Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo. Szczególnie polecane są owoce jagodowe, np. jagody, maliny, truskawki. Owoce staraj się 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 twarogiem zawinięta w pełnoziarniste naleśniki. Alternatywnie owoce mogą stanowić zdrowy deser bezpośrednio po większym, pełnowartościowym posiłku.
- Produkty będące źródłem węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.
- Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Wybieraj ryby cechujące się niską zawartością związków rtęci, tj. łososia (głównie norweskiego hodowlanego), makrelę atlantycką, mintaja, sardynki, szproty, dorsza, pstrągą, morszczuka i flądrę. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe. Zrezygnuj ze spożywania wątróbki, która cechuje się bardzo wysoką zawartością witaminy A – jej nadmierne spożycie sprzyja wadom rozwojowym

płodu.

- Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 mały kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
- Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości. Wybieraj przede wszystkim oleje roślinne (np. olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek), orzechy, nasiona, pestki, awokado. Ograniczaj produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło.
- Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione.
- Żywność może być źródłem mikroorganizmów chorobotwórczych niebezpiecznych dla płodu. Z tego względu zwracaj uwagę czy produkty spożywane na surowo są dokładnie umyte (np. warzywa i owoce). Wybieraj kiszonki odpowiednio przygotowane i przechowywane. Wyeliminuj z diety niepasteryzowane produkty, np. soki, mleko i jego przetwory. Wyeliminuj z diety również surowe lub niedogotowane mięso, ryby i jaja.
- W ciąży dziennie zapotrzebowanie na płyny zwiększa się. Wybieraj głównie wodę. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Ogranicz spożycie kawy i mocnej herbaty, ponieważ duże ilości kofeiny mają negatywny wpływ na rozwój płodu. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień
- Całkowicie wyeliminuj alkohol z diety. Spożywanie nawet najmniejszych jego ilości może prowadzić do wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych u dziecka, m.in. zaburzenia rozwoju ośrodkowego układu nerwowego, uszkodzenia narządów, opóźnionego rozwoju psychomotorycznego, a także przedwczesnego porodu i poronienia.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zarówno czynne, jak i bierne narażenie na dym tytoniowy w ciąży zwiększa ryzyko wystąpienia u dziecka poważnych następstw w postaci m.in. niskiej masy urodzeniowej, przedwczesnego porodu, zespołu nagłej śmierci noworodka, nieprawidłowości w rozwoju układu nerwowego czy upośledzonego rozwoju płuc.

Produkty zalecane i niezalecane w cukrzycy ciążowej:

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone, kiszonki (prawidłowo przygotowane i przechowywane)	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek, surowe kiełki
Owoce	wszystkie świeże i mrożone	owoce kandyzowane, w syropach, suszone
Produkty zbożowe	mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste, płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby np. pszenne, żytnie, owsiane, kasze np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana, komosa ryżowa, ryż np. brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty np. pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki kajzerki, chleb, bułki maślane), dosładzane płatki śniadaniowe, musli, drobne kasze np. kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony np. pszenne, ryżowe
Ziemniaki	gotowane, pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree, smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu

Mleko i produkty mleczne	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości 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, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś 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 (np. szynka parmeńska, szynka serrano, chorizo)
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. łosoś norweski hodowlany, szprot, sardynki, sum, pstrąg hodowlany, flądra, dorsz, ryba maślana, makrela atlantycka, morszczuk) krewetki, przegrzebki, ostrygi, krab, homar, anchois, langusta śledzie* i sardynki w olejach roślinnych, ryby wędzone na ciepło w umiarkowanych ilościach karp, halibut, okoń, marlin, żabnica, makrela hiszpańska, śledź w ograniczonej ilości (maks. 1 porcja/tydzień) *Nie zaleca się spożywania ryb bałtyckich z powodu skażenia tych wód metalami ciężkimi.	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 szprotki wędzone, ryby wędzone na zimno, konserwy rybne
Jaja	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smaży bez lub na niewielkiej ilości tłuszczu	smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z dużą ilością tłustego sosu, majonezu
Tłuszcze	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo np. margaryny miękkie	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Orzechy, pestki, nasiona	wszystkie rodzaje, np. włoskie, laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika	Solone, w czekoladzie, karmelu, miodzie, w posypkach, panierkach
Cukier i słodycze, słone przekąski	gorzka czekolada min. 70% kakao jogurt naturalny ze świeżymi owocami przeciery 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 (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) dżemy wysokosłodzone słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki) słodziki (np. sacharyna, ksylitol, stewia, erytrytol)
Napoje	woda napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach 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. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir, mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	sól np. kuchenna, himalajska, morska, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy
Zupy	na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielać mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem	na tłustych wywarach mięsnych, zabielać śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
Gotowe dania	mix mrożonych warzyw i owoców, mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne	typu fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy

	*czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów	
Obróbka technologiczna potraw	gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente), grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe), pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym, smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie * okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego	smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie

