



SZPITAL SPECJALISTYCZNY
IM. WŁ. WŁ. RODZINY SP. Z O.O.



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CUKRZYCY CIĄŻOWEJ



Dowiedz się więcej:
Tel. 22 45 12 600

ul. A. J. Madalińskiego 25
02-544 Warszawa
www.szpitalmadalinskiego.pl

Od pierwszych dni życia dla Ciebie

CUKRZYCA CIĄŻOWA TO RÓŻNEGO STOPNIA ZABURZENIA TOLERANCJI WĘGLOWODANÓW, KTÓRE UJAWNIŁY SIĘ PO RAZ PIERWSZY W CIĄŻY LUB W TYM OKRESIE ZOSTAŁY ROZPOZNANE.



Jeśli stwierdzono u Ciebie ten rodzaj cukrzycy, powinnaś zadbać o prawidłowe odżywianie oraz, jeśli nie ma przeciwwskazań, o odpowiednią aktywność fizyczną - są to najważniejsze elementy leczenia, czasem niezbędne staje się zastosowanie insuliny. Pamiętaj, że podwyższony poziom glukozy we krwi stanowi zagrożenie dla rozwijającego się płodu oraz zwiększa ryzyko powikłań okołoporodowych.

Docelowe wartości glikemii u kobiet w ciąży:

- na czczo i przed posiłkiem **70-90 mg/dl** (3,9-5,0 mmol/l)
- max. glikemia 1h od rozpoczęcia posiłku < **140 mg/dl** (7,8 mmol/l)








Dieta w cukrzycy ciążyowej powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne, które są konieczne do prawidłowego rozwoju płodu. Będzie to możliwe, gdy wprowadzisz do swojego codziennego jadłospisu odpowiednie produkty ze wszystkich podstawowych grup:

Produkty zbożowe - zawierają węglowodany złożone, po ich spożyciu poziom glukozy we krwi wzrasta łagodnie, stanowią źródło energii, dostarczają witamin z grupy B, magnezu, cynku oraz błonnika. **Warzywa i owoce** - zawierają składniki mineralne, witaminę C i β -karoten oraz błonnik. **Mięso, ryby, wędliny, jaja** - źródło żelaza, cynku, miedzi oraz białka zwierzęcego. **Mięso „czerwone”** - najlepiej wołowe powinno pojawić się co najmniej **1 raz** w tygodniu, ze względu na istotne znaczenie w zapobieganiu anemii. **Ryby** powinny zagościć na Twoim talerzu **2 razy w tygodniu**, natomiast **jaja** 3-4 razy w tygodniu. **Mleko i przetwory mleczne** - dostarczają wapnia, pełnowartościowego białka, witaminy D oraz witamin z grupy B. Ze względu na cukier mleczny, laktozę, nie zaleca się spożywania mleka jako samodzielnego posiłku, oraz w godzinach porannych, kiedy występuje największa insulinooporność. **Oleje roślinne i masło** - zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminy A, D, E i K. Powinny być spożywane w niewielkich ilościach, lecz codziennie. **Woda** - jest źródłem składników mineralnych m.in. wapnia i magnezu, pij przynajmniej 2 litry wody dziennie, wybieraj wody mineralne niegazowane.





ZALECENIA:

- Zaplanuj od 6-8 posiłków dziennie, pierwszy posiłek musisz spożyć 30-45 minut po wstaniu.
- Ustal stałe pory posiłków, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3h.
- Jedz spokojnie, nie spiesz się, w czasie obiadu możesz zrobić 0,5h - 1h przerwy między I a II daniem.
- Jedz zalecane produkty w określonych ilościach - nie możesz być głodna!
- Pij dużo wody!
Wybieraj napoje niesłodzone
- Stosuj takie techniki kulinarne jak gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
- Czytaj etykiety produktów spożywczych przy podejmowaniu decyzji na zakupach - do wielu produktów dodawany jest cukier!
- W miarę możliwości i za zgodą lekarza - codziennie spaceruj 30 minut lub wykonuj lekkie ćwiczenia fizyczne, dozwolone dla kobiet w ciąży, aktywność fizyczna korzystnie wpływa na unormowanie poziomu glukozy we krwi.

DIETA W CUKRZYCY CIĄŻOWEJ

PRODUKTY	POLECANE	NIEPOLECANE
<p>Produkty zbożowe</p> 	<p>pieczywo: pełnoziarniste (bez karmelu, miodu, słodów), chrupkie (bez dodatku cukru) płatki owsiane, żytnie, orkiszowe, jęczmiennie, pszenne; otręby, ryż brązowy, basmati; komosa ryżowa (quinoa), amarantus (ziarno) kasze gruboziarniste: gryczana, jęczmienna, pęczak, orkiszowa, makarony: pełnoziarniste (ugotowane al dente)</p>	<p>pieczywo białe, tostowe, cukiernicze, rogaliki francuskie, gotowe płatki śniadaniowe, ciasta, wyroby z jasnej mąki, słone paluszki, krakersy, ryż biały, płatki kukurydziane</p>
<p>Warzywa</p> 	<p>większość warzyw za wyjątkiem niepolecanych, soki warzywne bez cukru, bez ograniczeń możesz jeść: sałatę, cykorię, ogórka, brokuły, rzodkiewkę, szczypiorek, cebulę, cukinię, dynię, seler naciowy, szparagi, szpinak</p>	<p>kukurydza, ziemniaki (gotowane w całości dozwolone w niewielkiej ilości) groch, fasola, warzywa konserwowe</p>
<p>Owoce</p> 	<p>brzoskwinie, grejpfruty, jabłka, kiwi, morele, truskawki, cytrusy – owoce najlepiej spożywać do godz. 18:00, w formie nierozdrobnionej, jeśli to możliwe ze skórką</p>	<p>dojrzałe banany, winogrona, gruszki, śliwki, owoce suszone, kandyzowane, w syropie</p>
<p>Nabiał</p> 	<p>mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, serwatka, twaróg</p>	<p>produkty mleczne tłuste, mleko skondensowane, śmietanka do kawy, sery topione i pleśniowe</p>
<p>Ryby</p> 	<p>gotowane, w galarecie, duszone, pieczone w umiarkowanych ilościach, smażone bez panierki na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek</p>	<p>w panierce, smażone na innych tłuszczach niż wymienione</p>
<p>Mięso</p> 	<p>indyk, kurczak (bez skóry), cielęcina, chuda wołowina, chude wędliny drobiowe, wołowe, wieprzowe: polędwica, szynka</p>	<p>tłuste mięso, kaczki, gęsi, kiełbasy, salami, pasztety, parówki, wątróbka</p>
<p>Tłuszcze</p> 	<p>olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z pestek dyni (tylko na surowo), olej lniany (tylko na surowo)</p>	<p>smalec, słonina</p>



PRODUKTY	POLECANE	NIEPOLECANE
Zupy 	warzywne na chudych wywarach mięsnych	zabielane śmietaną z dodatkiem zasmażki
Desery 	galaretki bez cukru, sałatki z dozwolonych owoców, orzechy bez soli, desery z dodatkiem ksylitolu/stewii	cukier, miód, dżem, czekolada słodczyce, ciasta, lody, bita śmietana
Napoje 	woda mineralna, herbata soki warzywne	napoje słodzone, czekolada gotowe syropy do rozcieńczania napoje alkoholowe
Sosy i przyprawy 	zioła i łagodne przyprawy sosy na bazie jogurtu, oleju lub oliwy	majonez, musztarda ketchup, tłuste sosy

10 ZASAD RACJONALNEGO ŻYWIENIA W CUKRZYCY CIĄŻOWEJ

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Dbaj o prawidłowy przyrost masy ciała.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii.
4. Spożywaj codziennie co najmniej 3 porcje produktów mlecznych.
5. Mięso spożywaj codziennie, ale z umiarem.
6. Spożywaj codziennie warzywa i owoce.
7. Ogranicz spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Unikaj cukru, słodczy, kawy i mocnej herbaty.
9. Ogranicz spożycie soli.
10. Pij wystarczającą ilość wody.

