

Cukrzyca ciążowa

Sposób żywienia odgrywa istotną rolę w leczeniu cukrzycy ciążowej. W diecie kobiet z cukrzycą ciążową ograniczyć należy podaż cukrów prostych oraz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, a zaleca się zwiększenie udziału pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców.

Należy również uwzględnić, że w ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze (wartości dla kobiet, które przez zajściem w ciążę miały prawidłową masę ciała):

- I trymestr + 85 kcal
- II trymestr + 285 kcal
- III trymestr + 475 kcal

1. Wszystkie produkty spożywane przez przyszłą mamę powinny być świeże i pochodzić z dobrego źródła, a codzienna dieta powinna być jak najbardziej urozmaicona i dopasowana do indywidualnych potrzeb. Żywność spożywana na surowo (np. warzywa i owoce) powinna być dokładnie umyta, aby uniknąć zakażeń niebezpiecznymi dla płodu mikroorganizmami (np. *Toxoplasma gondii*, *Listeriamonocytogenes*, *Salmonella* sp.). W ciąży nie powinno spożywać się produktów mlecznych niepasteryzowanych oraz surowego mięsa, ryb, jaj. W cukrzycy ciążowej unikać należy cukru, produktów słodzonych, uważać na dodatek syropu fruktozowo – glukozowego.
2. Posiłki powinny być spożywane regularnie, co około 3 godziny (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja). W zależności od pomiarów glikemii i potrzeb przyszłej mamy, czasem zaleca się wprowadzenie szóstego posiłku (II kolacji), po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem, co ułatwia utrzymanie prawidłowego poziomu glikemii. Unikać należy podjadania pomiędzy posiłkami. Warto uwzględnić również wypijane napoje – kawa z mlekiem, soki, słodzone napoje mogą przyczyniać się do wzrostu stężenia glukozy we krwi.
3. Zapotrzebowanie na płyny w czasie ciąży zwiększa się o ok. 300 ml. Najlepszym wyborem będzie woda. Przyszła mama może również pić lekkie napary z herbaty i ziół.
4. W cukrzycy ciążowej należy zwrócić uwagę na to, jak komponujemy posiłki. ½ talerza powinny stanowić warzywa (owoce spożywamy w mniejszych ilościach). ¼ to produkty białkowe (mięso, jaja, strączki, ryby - tabela), kolejna ¼ talerza to źródło węglowodanów złożonych (np. kasze, ryż - tabela). W diecie nie należy pomijać tłuszczów roślinnych, ich źródła to oleje, oliwa, orzechy i nasiona, awokado (tabela). W codziennym jadłospisie warto umieścić produkty fermentowane, które korzystnie wpływają na glikemię. Owoce warto jest łączyć z produktami mlecznymi (np. z jogurtem), co zapobiega szybkiemu wzrostowi glikemii po ich spożyciu.
5. Istotna jest również obróbka termiczna – wskazane metody to gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie, duszenie bez tłuszczu. Potrawy nie powinny być rozgotowane i zbyt rozdrobnione. Potrawy zawierające złożone węglowodany warto jest schłodzić po ugotowaniu, można nawet ugotować je dzień wcześniej i przez noc przechowywać w lodówce – powstaje wtedy tzw. skrobia oporna. Obniża ona indeks glikemiczny oraz zwiększa wrażliwość komórek naszego ciała na insulinę. Posiłki należy spożywać w spokoju i powoli.
6. Przyszła mama powinna również zadbać o aktywność fizyczną o lekkiej lub umiarkowanej intensywności, która korzystnie wpływa na kontrolę glikemii (po konsultacji z lekarzem).

Grupa produktów	ZALECANE	NIEZALECANE
Warzywa i owoce	Wszystkie warzywa świeże i mrożone kiszonki (prawidłowo przygotowane i przechowywane) wszystkie owoce świeże i mrożone, nieprzejrzałe owoce suszone w niewielkich ilościach (bez cukru dodanego w składzie)	warzywa z dodatkiem zasmażek, tłustych sosów owoce kandyzowane owoce w syropach słodzone kompoty
Ziemniaki	gotowane, pieczone	Frytki, chipsy, placki smażone na tłuszczu, ziemniaki z tłustymi sosami, ze śmietaną, masłem, smażone
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: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, muesli, crunchy, czekoladowe) drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż jasne makarony: pszenne, ryżowe
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, chorizo)
Ryby	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)	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 twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażone bez lub na niewielkiej ilości tłuszczu	surowe lub niedogotowane jaja jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) jajka z majonezem

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
Nasiona roślin strączkowych	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	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Orzechy, pestki, nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały) pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany mieszanki masła z olejami roślinnymi margaryny miękkie (z dobrym składem)	masło i masło klarowane, smalec, słonina, łój, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
Słodycze	gorzka czekolada min. 70% kakao 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, trzciniowy, 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)
Przyprawy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, kurkuma, cynamon, imbir) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie 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
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
Inne		Dania typu fast food, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, owsianki typu instant dania instant