



Zalecenia żywieniowe- Cukrzyca Ciążowa

Cukrzyca ciążowa to zaburzenie dotyczące tolerancji węglowodanów, pojawia się w ciąży. Czynniki ryzyka wystąpienia cukrzycy ciążowej to m.in.: nadwaga/otyłość, niska aktywność fizyczna, wiek powyżej 35 lat, cukrzyca ciążowa we wcześniejszej ciąży, obecność cukrzycy typu 2 w rodzinie, obecność chorób metabolicznych np.: zaburzenia lipidowe, PCOS, nadciśnienie tętnicze. Zalecenia żywieniowe są zgodne zasadami zdrowego żywienia: przede wszystkim regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków, preferowanie pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz warzyw i owoców. Warto ograniczyć cukry proste oraz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. W pierwszym trymestrze zapotrzebowanie na energię rośnie w niewielkim stopniu (+70kcal/dobę), w drugim jest wyższe z powodu rozwoju tkanek macicznych (+260kcal/dobę), a w trzecim jest najwyższe ze względu na intensywny rozwój płodu (+500kcal/dobę).

1. Spożywaj 5-6 posiłków dziennie dostosowanych do Twojego trybu życia (3 główne i 2-3 przekąski), w odstępach czasowych co 3-4h. Staraj się wypracować nawyk spożywania posiłków **o stałych porach każdego dnia**.
2. **Unikaj podjadania między posiłkami**, co pomoże uzyskać prawidłowe wartości glukozy we krwi. Obejmuje to również napoi z cukrem czy też mlekiem. Konsekwencjom spożywania produktów zawierających cukier w składzie będą wyższe wartości glukozy we krwi.
3. Codziennie kontroluj poziom cukru przy pomocy glukometru lub
4. Częściej wybieraj **produkty pełnoziarniste** (np. pieczywo graham, razowe), naturalne płatki (np. owsiane górskie), gruboziarniste kasze (np. gryczana), makarony pełnoziarniste, ryż brązowy. Zawierają one więcej witamin, składników mineralnych oraz **błonnika** w porównaniu z jasnymi bułkami/chlebem, płatkami śniadaniowymi.
5. Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku. Spożywaj co najmniej **400 g warzyw i owoców**. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym. Wybieraj **sezonowe** produkty, a jesienią/zimą bez obaw korzystaj z **mrożonek**.
6. **Owoce** spożywaj z umiarem **z dodatkiem białkowym, tłuszczowym** lub białkowo-tłuszczowym w celu lepszej kontroli glikemii. Np. jabłko najlepiej wraz ze skórką połącz z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi. Zwracaj uwagę na dojrzałość, wybieraj mniej dojrzałe. Przykładowo bardzo żółty banan zawiera więcej naturalnie występujących cukrów od zielonego banana co jest widoczne w tabelach określających indeks glikemiczny. Owoce jagodowe są bezpieczną opcją ze względu na niski ig.
7. Spożywaj dwie porcje **nabiału niskotłuszczowego** dziennie np. jogurt naturalny, kefir naturalny, maślanka naturalna, ser twarogowy chudy. Mleczne produkty fermentowane korzystnie wpływają na Twoją mikrobiotę. Ogranicz spożywanie sera żółtego, który obfituje w tłuszcze nasycone i sól. Zwróć również uwagę na mleko,

którego składnikiem jest cukier mleczny-laktoza, spożywaj je z umiarem, najlepiej o niskiej zawartości tłuszczu.

8. **Unikaj produktów mlecznych smakowych**, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru naturalnego np. owoców jagodowych.
9. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kiełbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo. Wybieraj **chude mięsa**, czerwone mięso zastępuj białym (indyk, kurczak, królik), rybami, nasionami roślin strączkowych (jeśli je tolerujesz) oraz jajami.
10. Jedz **ryby co najmniej dwa razy w tygodniu** w tym rybę tłustą (np. makrela, łosoś, pstrąg łososiowy, halibut, śledź). Pamiętaj również, że lepszą techniką kulinarną od smażenia będzie tutaj pieczenie w piekarniku, czy też gotowanie na parze.
11. Masło może zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado lub innych warzyw. Śmietanę do zabielenia zupy zamień na jogurt naturalny, bądź mleko niskotłuszczowe.
12. **Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego** (np. smalec, masło) **zamień na oleje roślinne** (olej rzepakowy, oliwa z oliwek). Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być właśnie oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy), orzechy (np. włoskie, migdały), nasiona (np. lnu, słonecznika, dyni), ryby.
13. **Ogranicz słodycze**, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans. Spróbuj przygotować domowe ciastka/ciasta z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol) lub zwyczajnie mniej cukru, zachowaj umiar.
14. **Wyklucz produkty typu fast food** obfitują one w tłuszcze trans, a także sól. Poświęć czas na sporządzenie domowej wersji np. pizzy/tortilli z dużą ilością warzyw, pieczonym kurczakiem w ziołach, sosem na bazie jogurtu naturalnego.
15. **Ogranicz użycie soli**, gdyż w nadmiarze wpływa na wzrost ciśnienia tętniczego. Wykorzystaj przyprawy ziołowe np. bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn. Jeśli nie ma przeciwwskazań możesz korzystać też z przypraw ostrzejszych takich jak, papryka ostra, chilli. Unikaj kostek rosołowych, przyprawy typu magi, vegeta/kucharek, słonych przekąsek, dane produkty są bogate w sól.
16. Sól jest zawarta w gotowych produktach takich jak słone przekąski, produkty typu instant, produkty wędzone, konserwowe, wędliny. Staraj się spożywać je jak najmniej.
17. Unikaj rozdrabniania i rozgotowywania potraw. Ryż, makaron, warzywa **gotuj al dente, pozwoli to obniżyć indeks glikemiczny potrawy**.
18. Dobrze na glikemię poposiłkową wpływa schładzanie ugotowanych produktów będących węglowodanowych złożonych (kaszy, ryżu lub ziemniaków). Taki proces skutkuje obniżeniem indeksu glikemicznego.
19. Preferowane techniki kulinarne to **gotowanie na parze/w wodzie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez uprzedniego obsmażania**. Smażone potrawy spożywaj rzadziej.
20. **Czytaj etykiety produktów**. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu, soli. Staraj się porównywać produkty spożywcze i ich tabele odżywcze, sprawdzaj zawartość nie tylko cukru, ale też soli i tłuszczu nasyconych.

21. Dbaj o nawodnienie, **co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie** (chyba, że lekarz zaleci inaczej). Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa, zupy, kefiry itd. Unikaj słodzonych napojów, wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda. Jeśli nie ma przeciwwskazań może wypijać wodę gazowaną. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe.
22. Kofeina w kawie- istnieją badania dotyczące kobiet ciężarnych i spożycia kofeiny w trakcie ciąży, które dotyczą dawki nie większej od 300 mg/dziennie, gdyż taka ilość może negatywnie wpłynąć na dziecko. Jena filiżanka kawy zawiera około 150 mg kofeiny. Jednak najlepszym rozwiązaniem jest rezygnacja z produktów zawierających w składzie kofeinę na czas jakim jest ciąża.
23. Zadbaj o aktywność fizyczną np. w postaci spacerów 30 minut każdego dnia.
24. Wyklucz z codzienności alkohol, papierosy, inne używki, które negatywnie wpływają na stan zdrowia twój i dziecka.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	- wszystkie świeże i mrożone - kiszonki	warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek
Owoce	- Najlepszym wyborem będą owoce jagodowe (jagody, maliny, truskawki, borówki, porzeczki, aronia), wszystkie świeże mniej dojrzałe (wskazane łączyć ze źródłem białkowo-tłuszczowym) , - mrożone	owoce kandyzowane i w syropach
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	- gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja - ciecierzyca, fasola, soczewica ze słoika/puszki - 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 z dużą ilością tłuszczu i soli np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Produkty zbożowe	- pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham, wieloziarniste) - mąki z pełnego przemiału - 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, basmati, paraboiled - makaron pełnoziarnisty np. pszenny,	- 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

	żytni, gryczany, orkiszowy, z semoliny, roślinny (np. z ciecierzycy)	
Ziemniaki	Gotowane (doprowadzone do wystudzenia, ponownie przygrzane-skrobia oporna)	- smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, - frytki i chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu - puree z dodatkiem masła/śmietany
Mleko i produkty mleczne	- mleko do 2 % zawartości tłuszczu - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko - chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light - naturalne serki twarogowe	- mleko powyżej 2 % tłuszczu skondensowane, w proszku - śmietana, śmietanki do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i jego przetwory	- chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina - chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	- surowe mięso typu tatar - niedogotowane/niedopieczone/niedosmażone mięso - tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęszina, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	chude/tłuste ryby morskie/słodkowodne (łosoś norweski hodowlany, szprot, sardynki, sum, pstrąg hodowlany, flądra, dorsz, ryba maślana, makreła atlantycka, morszczuk)	- Surowe/niedogotowane ryby i owoce morza (sushi, tatar) - ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne - paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu - ryby drapieżne ze względu na metale ciężkie
Jaja	- gotowane na miękko, na twardo, w koszulce - jajecznicza na parze - omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	- surowe lub niedogotowane jaja - jajka z majonezem - smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu
Tłuszcze	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie,	smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy

	awokado, orzechy i nasiona	• masło i masło klarowane • majonez
Orzechy i nasiona	• Wszystkie niesolone (garść dziennie)	• Solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier słodczy i 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/galaretki bez dodatku cukru/ domowe wypieki bez dodatku cukru	• cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód • dżemy wysokosłodzone • słodczy o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki • słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	• Woda, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru, soki warzywne • domowa, niesłodzona lemoniada	• napoje alkoholowe • słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia
Przyprawy i sosy	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylią, 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, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu, płynne przyprawy wzmacniające smak
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! Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru oraz soli!	• 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

Opracowała mgr Angelika Wesołowska- Dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

DŻ-ZŻ-22/CC-Wersja 1-22/04/2025