Opracował: mgr. Dietetyk Joanna Rodrigues

Zalecenia dietetyczne

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży oraz karmiących piersią

- ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO,
- z cukrzycą ciążową,
- z upośledzoną tolerancją glukozy,
- z insulinoopornością,
- w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą.

Na prawidłowy rozwój płodu i zdrowie dziecka wpływa sposób żywienia i styl życia kobiety, które były stosowane jeszcze przed ciążą. W samej ciąży będą dodatkowo oddziaływały na jego przyszły metabolizm. W ciąży można wpływać na zwiększone lub zmniejszone ryzyko rozwinięcia się chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłości, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroby wieńcowe, osteoporoza i niektóre nowotwory u dziecka.

Ciąża jako stan fizjologiczny zmienia zapotrzebowanie na insulinę i może utrudniać prawidłowy przebieg ciąży. Niewyrównana cukrzyca może prowadzić do powikłań, jednak wczesna diagnoza i prawidłowe leczenie może je zminimalizować. W diagnostyce cukrzycy u ciężarnych wykorzystuje się badania glikemii na czczo oraz test doustnego obciążenia glukozą.

Cukrzycę ciążową rozpoznaje się, gdy podczas testu OGTT przynajmniej jedno z kryteriów zostaje spełnione:

- Glikemia na czczo 92-125mg/dl (5,1-6,9mmol/l)
- Glikemia w 60. minucie testu >180mg/dl (10mmol/l)
- Glikemia w 120. minucie testu 153-199mg/dl (8,5-11mmol/l)

Poziomy glukozy we krwi wg polskiego Towarzystwa Diabetologicznego:

- Glikemia na czczo i przed posiłkami 70-90mg/dl (3,9-5,9mmol)
- Glikemia po 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku <140mg/dl (<7,8mmol)
- Glikemia po 2. godzinie po rozpoczęciu posiłku <120mg/dl (<6,7mmol)
- Glikemia między godziną 2.00 a 4.00 - 70-90mg/dl (3,9-5,9mmol)

W trakcie ciąży dochodzi do wzrostu zapotrzebowania na składniki odżywcze, witaminy oraz składniki mineralne. Nieprawidłowe żywienie w tym okresie może polegać na nadmiernej ilości spożywanych pokarmów czy niewłaściwym doborze produktów.

W I trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię nie zmienia się w stosunku do okresu przed ciążą, natomiast zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe jest dużo wyższe. Płód czerpie niezbędne związki z organizmu matki, dlatego tak ważne jest prawidłowe żywienie przed zajściem w ciążę oraz w jej trakcie. Dopiero w II trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta o 360 kcal dziennie, w III trymestrze o 475 kcal. Podczas laktacji zapotrzebowanie kaloryczne wzrasta o około 505 kcal.

Białko w diecie ciężarnej oraz karmiącej piersią powinno wynosić 30% całodobowej kaloryczności diety, w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety, tłuszcz 20-30% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone <10%, oraz węglowodany 40-50% energii, w tym cukry <5%.

Przy doborze produktów spożywczych należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej. Główna modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów łatwo przyswajalnych – glukozy, fruktozy, sacharozy oraz zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika pokarmowego,

w diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 50 oraz 50-75. Żywienie kobiet ciężarnych z cukrzycą ma za zadanie utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi. **Ważna jest regularność w spożywaniu posiłków**. Kobiety w ciąży powinny przyjmować 5-6 posiłków dziennie w odstępach 2-3 godzinnych. Ważne jest, aby spożywać niewielki posiłek przed snem, co chroni przed wystąpieniem hipoglikemii w nocy.

Zalecane techniki obróbki termicznej:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są źródłem witamin i składników mineralnych, a także węglowodanów (w tym błonnika). Dieta bogata w warzywa i owoce między innymi zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca) oraz nowotwory. Zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców, należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,

Wybieraj	Eliminuj
• warzywa surowe, mrożone • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • warzywa gotowane, duszone, pieczone • warzywa kiszone • ziemniaki, bataty gotowane, • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone	• surowe kiełki roślin • ziemniaki smażone (frytki, talarki) • ziemniaki puree • bataty pieczone • puree w proszku • owoce w syropie • przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy)

• koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • musy owocowe bez dodatku cukru	• owoce kandyzowane • owoce suszone

Produkty zbożowe

Produkty zbożowe stanowią główne źródło energii i powinny wchodzić w skład większości posiłków kobiet w ciąży i podczas laktacji. Przetwory zbożowe z pełnego przemiału są bogatsze w składniki odżywcze. Zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B (tiaminę, ryboflawinę, niacynę, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk) i błonnika pokarmowego.

Wybieraj	Eliminuj
• wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • pieczywo żytnie i mieszane, • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach), • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, Muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”), • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), • otręby	• białe pieczywo pszenne, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • drobne kasze (manna, kukurydziana), • ryż biały, • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

Mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja

Drób, chude mięso czerwone, ryby, nasiona roślin strączkowych oraz jaja są podstawowym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej. Zaleca się spożywanie ryb, z mięsa których białko jest łatwiej przyswajane niż z mięsa zwierząt rzeźnych. Ponadto dostarcza witaminy A i D, witaminy z grupy B oraz jod, fluor i żelazo. Nie ma przeciwwskazań, aby spożywać ryby 2 razy w tygodniu

Wybieraj	Eliminuj
Wszystkie nasiona roślin strączkowych Produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli Mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób	Produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli Mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i

bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, Chude gatunki wędlin: drobiowych, wieprzowych, wołowych, Pieczone pasztety z chudego mięsa, Galaretki drobiowe Ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) Ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp) Owoce morza Jaja gotowane na twardo Omlety	wieprzowina, baranina, Mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, Mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, Tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, Tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, Tłuste pasztety, Wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), Mięsa surowe, np. tatar. Duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin), łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony Potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) Ryby wędzone na zimno Konserwy rybne Jaja surowe

Mleko i przetwory mleczne

Mleko i przetwory mleczne posiadają wiele prozdrowotnych walorów: są źródłem wapnia o wysokiej przyswajalności, białka oraz witamin: B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A. Równocześnie dostarczają stosunkowo mało kalorii. W diecie należy korzystać z produktów chudych i półtłustych. Mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia.

Wybieraj	Eliminuj
Mleko, kefiry, maślanki, mleko acidofilne (ukwaszone) Jogurty naturalne Sery i serki twarogowe Produkty mlekopodobne i jogurtopodobne sojowe, ryżowe, wzbogacone w wapń i witaminy W ograniczonych ilościach: w ograniczonych ilościach: sery dojrzewające, śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów), jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru	Produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego Sery pleśniowe z mleka niepasteryzowanego • sery i serki topione • desery mleczne słodzone • mleko skondensowane • mleko w proszku

Tłuszcze, orzechy, nasiona

Tłuszcze mają duży wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Ponadto są źródłem energii oraz witamin A, D, E oraz K. Dieta bogata w te składniki zapewnia dostarczenie organizmowi przede wszystkim odpowiedniej ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych (tłuszcze roślinne), a ogranicza dostarczanie kwasów tłuszczowych nasyconych (tłuszcze zwierzęce). Należy również eliminować produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych, które wpływają niekorzystnie na zdrowie.

Wybieraj	Eliminuj
Oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego Miękkie margaryny W ograniczonych ilościach: masło, śmietana, margaryna, masło orzechowa z małą zawartością soli i cukru Wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane	Produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy Orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście

Woda i inne napoje

Odpowiednie nawodnienie organizmu jest warunkiem prawidłowego rozwoju organizmu. Należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml. Woda powinna stanowić główne źródło nawodnienia organizmu i być zawsze dostępna.

Wybieraj	Eliminuj
• woda • soki 100% - z warzyw i warzywno-owocowe • mleko i napoje mleczne bez dodatku cukru • słaby napar z imbiru • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) • lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe • kawa zbożowa • bawarka w ograniczonych ilościach: • napary herbaty czarnej	• mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej • napary ziołowe • mocna kawa • napoje energetyzujące • napoje słodzone i gazowane • syropy wysokosłodzone • wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru • nektary owocowe

Przyprawy

Wybieraj	Eliminuj

Naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek	Kostki rosołowe i esencje bulionowe Gotowe bazy do zup i sosów Przyprawy ziołowe Przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej Gotowe sosy sałatkowe i dressingi Koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)