

CUKRZYCA W CIĄŻY 1

Przyszła mama ma się odżywiać zdrowo, musi dostarczyć odpowiednią ilość składników pokarmowych i odżywczych, dieta jest pierwszym elementem leczenia. Głównym celem leczenia dietetycznego jest przede wszystkim odpowiedni przyrost masy ciała matki i dziecka oraz uzyskanie normoglikemii.

Kobieta w ciąży nie powinna być głodna, ale nie oznacza to że może jeść wszystko, co chce w sposób dowolny, dietę musi traktować jak lekarstwo i wszystkie zalecone produkty spożywać w określonych ilościach.

- zaleca się 5 - 6 posiłków, 3 główne posiłki i 2 - 3 mniejsze posiłki (z kolacji odłóż 1/3 - 1/2 porcji i spożyj przed snem)
- I śniadanie powinno być spożyte do godziny 9 rano
- przerwy między posiłkami nie dłuższe jak 2,5 - 3 godzin
- w trakcie leczenia dietetycznego należy obowiązkowo badać obecność acetonu w moczu przy pomocy pasków testowych. Aceton świadczy o stanie głodu organizmu matki i jest szkodliwy dla płodu. Rozwiązaniem jest spożywanie dodatkowej kolacji. Węglowodany proste tj. cukier, słodycze, przetwory owocowe, dżemy, miód z diety należy wyeliminować
- słodziki są zabronione
- należy przygotowywać umiarkowane porcje produktów różnorodnego pochodzenia

PRAWIDŁOWE STĘŻENIE GLUKOZY W SAMOKONTROLI

- na czczo i przed posiłkiem : 70 - 90 mg/dl (3,9- 5,0 mmol/l)
- maksymalna glikemia w 1. godzinie po rozpoczęciu posiłku : < 140 mg/dl (< 7,8 mmol/l)
- między godziną 2.00 a 4.00 : > 70 - 90 mg/dl (> 3,9 - 5,0 mmol/l)

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- szczególnie polecane są ćwiczenia na świeżym powietrzu
- dobór rodzaju wysiłku zależy od upodobań i możliwości
- poleca się wykonywanie ćwiczeń fiz. systematycznie, najlepiej codziennie, o stałej porze dnia, co najmniej 30 minut. Zwykle najwyższy wzrost glukozy występuje po śniadaniu, jest to bardzo dobra pora na spacer.
- **PAMIĘTAJ !** omów z ginekologiem, czy i jakie sporty możesz wykonywać
- **TAK** : spacer, pływanie, gimnastyka
- **NIE** : piłka siatkowa, koszykówka, tenis, squash, badminton, sporty siłowe, nadmierne ćwiczenia rozciągające

PO URODZENIU DZIECKA NALEŻY KONTROLOWAĆ GLIKEMIE PRZEZ KILKA DNI, A 6 - 12 TYGODNIU PO PORODZIE WYKONAĆ OGTT (doustny test obciążenia glukozą 75,0 g)

ZALECANY PRZYROST MASY CIAŁA W W CIAŻY TO ŚREDNIO 8 - 12 KG

- dla kobiety otyłej przed ciążą (BMI > 29 kg/m²) wystarczający będzie przyrost o blisko 7 kg
- kobieta szczupła (BMI < 19,8 kg/m²) może przytyć nawet do 18 kg

MIĘSO, RYBY I DRÓB

WYBIERAJ: chude mięsa : filet z kurczaka , z indyka, nóżki bez skóry, cielęcinę, wołowinę , polędwicę, ryby morskie i słodkowodne, królika. **Zaleca się** : gotowane, duszone , grillowane, pieczone w rękawie, na parze.

JEDZ RZADZIEJ : mięso wieprzowe (schab, mięso od szynki)

NIEZALECANE : pasztet, salceson, kaszanka, mięso panierowane, surowe mięso, surowe wędliny (np. tatar, szynka parmeńska , metka , sushi) rekin, tuńczyk, makrela, miecznik, ryba maślana, boczek , konserwy, mielonki

PRODUKTY ZBOŻOWE

WYBIERAJ : produkty zbożowe z grubego przemiału, bogate w błonnik, pieczywo razowe, orkiszowe, chrupkie, kasze : jęczmienna, gryczana, pęczak, jaglana, ryż ciemny, gotowane na sypko, płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, musli naturalne (dodane np. do jogurtu nat. jako II śniadanie lub podwieczorek), mąka z grubego przemiału: razowa pełnoziarnista, gryczana, orkiszowa. Proces gotowania kaszy , makarony i ryżu nie powinien trwać zbyt długo, najlepiej gdy są spożywane w formie al dente.

JEDZ RZADZIEJ: potrawy z maki pszennej (należy zmniejszyć do połowy spożycie takich potraw tj. kluski, pierogi, naleśniki oraz wzbogacić dodatkiem warzyw, najlepiej w formie surowej), kasza kukurydziana, maca, ryż biały.

UNIKAJ: pieczywa zawierającego stód jęczmienny , miód, melasę, karmel, ciast kruchych francuskich, ucieranych, musli owocowe, chałka, rogal maślany, bułki maślane, płatki kukurydziane

TŁUSZCZE

ZALECANE : olej rzepakowy, sojowy, lniany, oliwa z oliwek, słonecznikowy, z pestek winogron

NIEZALECANE : utwardzane margaryny posiłki typu fast food , chipsy , zupy w proszku instant, wyroby cukiernicze i półcukiernicze.

OGRANICZENIE : tłuszcze zwierzęce

NABIAŁ

Dzienna porcja mleka powinna być ograniczona do 1 szklanki, produkty tj jogurt naturalny, kefir, maślanka, mogą stanowić alternatywę.

Pamiętaj ! mleko i produkty mleczne szczególnie w godzinach porannych gwałtownie podnoszą cukier we krwi, nie spożywaj ich na pierwsze śniadanie.

WYBIERAJ : jogurty i serki naturalne , bez dodatków smakowych i owocowych, mleko 0,5 - 1 %, ser biały chudy.

NIEZALECANE: sery pleśniowe, topione, należy ograniczyć spożycie serów żółtych, śmietana

ZUPY

Gotuj na wywarach warzywnych i na chudych bulionach, nie dodawaj zasmażki, do kwaśnej zupy możesz dodać jogurt naturalny.

Dodatki do zup: makaron, ryż , kaszę gotuj osobno.

NAPOJE

ZALECANE : woda mineralna naturalna, herbata niesłodzona, napoje bez cukru

NIEZALECANE : kawa zbożowa , napoje typu cola, syropy

OWOCE I WARZYWA

OGRANICZENIE: banany, gruszki, śliwki winogrona, ziemniaki , suszone owoce, arbuz

NIEZALECANE : ziemniaki puree, pieczone, smażone ; marchew gotowana rozdrobniona, buraczki zasmażane ,kukurydza, groszek konserwowy

ZALECANE : warzywa surowe : brokuły, kalafior , papryka, boćwina, kapusta pekińska, ogórek, por, rzodkiewka, szpinak, cykorja, pomidor, sałata zielona, cebula , cukinia, rzodkiewka , kapusta kiszona, ogórek kiszony : uwaga na sól.(powinny stanowić dodatek do każdego posiłku), owoce cytrusowe w formie dodatku, jako urozmaicenie posiłku (

niezalecane między posiłkami lub jako osobny posiłek), kiwi, jabłka , maliny, grapefruit, mandarynki.

PAMIĘTAJ ! obróbka termiczna (gotowanie, smażenie, duszenie, pieczenie) podwyższa IG (indeks glikemiczny) produktów, co przekłada się na wysoki ,szybki i długotrwały wzrost poziomu cukru we krwi.

PIERWSZE ŚNIADANIE : godz. 7 - 8 , spożyte do godz.9

Podstawą śniadaniowego menu jest dobre pieczywo. Powinnaś unikać pieczywa pszennego (ze względu na wysoki IG), uważać należy na pieczywo z dużą ilością ziaren, bo po nich poziom cukru także może mocno wzrosnąć. Na pierwsze śniadanie nie jedz nic słodkiego - nawet świeżych owoców , bo po nocy cukier "skacze w górę". Warzywa powinnaś jeść w każdym posiłku, ale tylko niektóre możesz jeść bez ograniczeń : sałata , rzodkiewka , świeży ogórek, pomidor .

- **POLECAMY** : chleb pełnoziarnisty, razowy, graham, chudy nabiał, chuda wędlina, sałata , ogórek, rzodkiewka, pomidory.
- **UNIKAJ** : białego pieczywa, tłustego nabiału, dżemów , miodu, kawy

DRUGIE ŚNIADANIE : godz. 10.30

Trzeba je zjeść dwie godziny po pierwszym posiłku, teraz możesz pozwolić sobie na więcej nabiału, ale niskotłuszczowego i na owoce. Jednak musisz je starannie wybierać , z tych najbardziej słodkich najlepiej zrezygnuj (banany, winogrono, arbuz, gruszka melony). Trzeba też wykluczyć słodkie owoce suszone : figi, rodzynki, daktyle, śliwki. Z owoców najniższy IG mają : jabłka , cytrusy, maliny, truskawki, jagody. Soki owocowe możesz pić tylko pół na pół rozcieńczone z wodą.

- **POLECAMY** : chude jogurty, maślankę, płatki owsiane, chrupkie pieczywo, owoce sezonowe i cytrusowe, pomidory, cykorię

UNIKAJ : słodkiego pieczywa, kakao, śmietany , słodkich jogurtów, serków owocowych, płatków kukurydzianych

OBIAD ; godz. 13.30

PODWIECZOREK, godz. 16.00

Najlepiej zjeść na podwieczorek kanapkę, sałatkę, 2 - placki z kaszy gryczanej czy naleśniki smażone bez tłuszczu (na patelni ceramicznej). Najbardziej bezpieczne ciasta to : piernik, ciasto marchewkowe, drożdżowe, raz na jakiś czas możesz zjeść 2 - 3 kawałeczki gorzkiej czekolady. Podwieczorek to ostatnia okazja, aby zjeść owoce, bo nie powinnaś ich jeść po 18.

POLECAMY : pieczywo, sałatki warzywne i owocowe, chude wędliny, ryby, chrupkie pieczywo

UNIKAJ : słodczy, lodów, tłustych ciast z kremem, słonych przekąsek.

KOLACJA, godz. 19.00

Ostatni posiłek dnia powinien zawierać przede wszystkim węglowodany złożone : dobre pieczywo, brązowy ryż lub razowy makaron, chude mięso, nabiał, jajko.

POLECAMY : chleb żytni, chude wędliny, ryby, nabiał, beztłuszczowe jogurty, niskotłuszczowe sery, sałatki z ryżem lub makaronem razowym, galaretki rybne lub drobiowe.

UNIKAJ : owoców, słodkich bułek

UWAGA : możesz zjeść najwyżej 2 - jajka w ciągu całego tygodnia, najlepiej ugotowane na twardo.

Pamiętaj, że za późno już jest na owoce.

! Pij wodę mineralną między posiłkami.

POSIŁEK PRZED SNEM, GODZ. 21.30 - 22.00

To lekki, ostatni posiłek, który zabezpiecza przed obniżeniem stężenia glukozy w godzinach nocnych.. Staraj się go jeść ok. pół godziny przed położeniem się do łóżka, ale nie później niż o godzinie 22.00.

UWAGA : jeśli mimo zjedzenia tego posiłku zbudzisz się w nocy głodna, wstań i zjedz jeszcze coś niewielkiego (pomidor, kromkę chleba), aby nie pogłębiać głodu, bo jest to niekorzystne.

POLECAMY : chleb żytni, chleb chrupki, chude wędliny drobiowe, wędzone ryby, tuńczyk w sosie własnym, niskotłuszczowy nabiał, jogurt naturalny, odtłuszczone mleko, warzywa zielonolistne, pomidor, ogórek, paprykę.