

Dietetyk

m.gren@szpital.swidnica.pl, tel. 74/85 17 182

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CUKRZYCY CIĄŻOWEJ

Cukrzyca ciążowa to różnego stopnia zaburzenia tolerancji węglowodanów, które ujawniły się po raz pierwszy w ciąży lub w tym okresie zostały rozpoznane.

- Typowa cukrzyca ciążowa, która mija wraz z porodem, jest zwykle rozpoznawana między 24. a 28. tygodniem ciąży.
- Stwierdzenie glikemii powyżej normy we wcześniejszych tygodniach ciąży może wskazywać na cukrzycę typu 2 nierozpoznaną przed ciążą lub cukrzycę typu 1, która rozwija się podczas ciąży.

POWIKŁANIA

- Nieleczone zaburzenia gospodarki węglowodanowej w okresie ciąży zwiększają ryzyko urodzenia dziecka o masie ciała za dużej w stosunku do wieku ciążowego, czyli tzw. makrosomii płodu. Stwarza to zagrożenie wystąpienia powikłań porodowych zarówno u matki, jak i u dziecka.
- Skutkiem nieleczonej cukrzycy ciążowej może być również wystąpienie niedocukrzeń u noworodka po porodzie
- U dzieci, których matki chorowały na cukrzycę ciążową, w wieku szkolnym czy dorosłym częściej stwierdza się nadwagę, otyłość, nietolerancję glukozy i cukrzycę typu 2 niż u dzieci, których matki nie doświadczyły w ciąży zaburzeń gospodarki węglowodanowej.

ZASADY DIETY

- Dieta w cukrzycy ciążowej powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne, które są konieczne do prawidłowego rozwoju płodu.
- Zaleca się spożycie 5-6 posiłków dziennie, powinny być spożywane o stałych porach i jednakowych ilościach w ciągu dnia.
- Dieta powinna być urozmaicona.
- Należy wybierać produkty pełnoziarniste nieoczyszczane, są one bogate w błonnik: pieczywo z pełnego przemiału, grube kasze, makarony pełnoziarniste.
- Należy unikać produktów wysoko przetworzonych.
- Zaleca się ograniczyć: owoce, soki owocowe, miód, dżem, słodycze, napoje słodzone, ciasta.
- Należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz roślinnych.
- Należy ograniczyć spożycie soli.
- Zaleca się wypijać od 1,5-2 litów wody.

Dietetyk

m.gren@szpital.swidnica.pl, tel. 74/85 17 182

- Zalecane techniki kulinarne to: pieczenie w piekarniku, gotowanie na parze, pieczenie w rękawie.
- Dieta powinna opierać się na grupie produktów o niskim indeksie glikemicznym.

INDEKS GLIKEMICZNY

definiowany jest jako pole pod krzywą odpowiedzi glikemicznej mierzonej przez 120 min po spożyciu 50 g węglowodanów przyswajalnych zawartych w badanym produkcie i wyrażony w stosunku do odpowiedzi glikemicznej na tę samą ilość węglowodanów (50 g) pochodzących z produktu referencyjnego, którym jest najczęściej glukoza (IG = 100).

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY(PONIŻEJ 55)	ŚREDNI INDEKS GLIKEMICZNY (56-69)	WYSOKI INDEKS GLIKEMICZNY (POWYŻEJ 70)
chude mleko jogurt naturalny świeże owoce (jabłka, gruszki, pomarańcze) chleb żytni na zakwasie orzechy chleb pumpernikiel makaron „al dente” warzywa fasola jaja mięso	Banan melon kukurydza młode ziemniaki płatki owsiane prażona kukurydza fasolka i zupa z zielonej fasolki ryż ciemny kuskus mąka ze zboża łuskanego chleb z pełnego ziarna chleb żytni	arbuz suszone daktyle puree ziemniaczane „instant” smażone białe ziemniaki pasternak ryż błyskawiczny ciastka z ryżu łuskanego płatki kukurydziane z cukrem bagietki, białe pieczywo frytki piwo miód

INDEKS GLIKEMICZNY ZALEŻNY JEST OD

- Ilości i rodzaju węglowodanów w danym produkcie.
- Stopnia dojrzałości owoca.
- Metody zastosowania obróbki kulinarnej produktu, produkty rozgotowane i rozdrobione mają wyższy indeks glikemiczny.

Dietetyk

m.gren@szpital.swidnica.pl, tel. 74/85 17 182

- Ilości i formy skrobi obecnej w danym produkcie.
- Zawartości innych składników odżywczych mogących spowalniać działanie enzymów trawiennych czy opróżnianie żołądka (np. zawartość białka, tłuszczu, pektyn, kwasu fitynowego i kwasów organicznych).

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWSKAZANE W CUKRZYCY

Produkty i potrawy	Zalecane	W umiarkowanych ilościach	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, pieczywo żytnie, pieczywo typu graham, grube kasze, makaron z mąki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane	Pumpernikiel, kasze drobne	Pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, rozgotowana kasza, ryż, płatki śniadaniowe,
Warzywa	Pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, fasolka szparagowa, papryka, seler naciowy	Buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń), groch, fasola, soczewica, bób, ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie	Warzywa rozgotowane, buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszek (zawierają dużo soli) frytki, ziemniaki puree
Owoce	Owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki	Śliwki, gruszki	Banany, winogrona, owoce z puszek, owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone
Mleko i produkty mleczne	Sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu	Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i mleczne napoje fermentowane: jogurty naturalne, kefir, maślanka, sery twarogowe półtłuste, odtłuszczone serki homogenizowane, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu	Mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana, sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione, słodzone desery mleczne

Dietetyk

m.gren@szpital.swidnica.pl, tel. 74/85 17 182

Mięso, wędliny, jaja	Mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna, polędwica drobiowa, szynka drobiowa białko jaja	Polędwica wołowa, kabanosy drobiowe, chudy schab żółtko jaja(2 razy w tygodniu), całe jajo do potraw	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, wołowina, podroby, salami, pasztety, parówki, boczek, kielbasy tłuste jajecznica na maśle, boczku, słoninie, smalcu
Ryby	Ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak	konserwy rybne, ryby ze skórą w oleju, łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut	ryby smażone, ryby panierowane
Tłuszcze	Roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy	Oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron, margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu, masło	słonina, smalec, margaryny twarde
Cukier i słodczyce		Dżemy i konfitury bez cukru, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele bez cukru, gorzka czekolada	Miód, słodczyce zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste
Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylija, przyprawy korzenne	Sól, przyprawy ostre np. chili	Majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy(zawierają dużo soli), ocet
Sosy	Sos do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielka ilość oleju lub jogurtu i ziół	Tzw. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką	Ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną i masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych
Napoje	Woda mineralna, słaba	Mleko odtłuszczone, kawa	Napoje alkoholowe, soki



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Świdnicy

58-100 Świdnica, ul. Leśna 27-29, e-mail: spzoz@szpital.swidnica.pl

Dyrekcja - Sekretariat tel. 74 85 17 400, fax. 74 85 17 437, centrala 74 85 17 100



Dietetyk

m.gren@szpital.swidnica.pl, tel. 74/85 17 182



	herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne	zbożowa, świeże soki owocowe bez dodatku cukru	owocowe z dodatkiem cukru, napoje gazowane
--	---	--	--