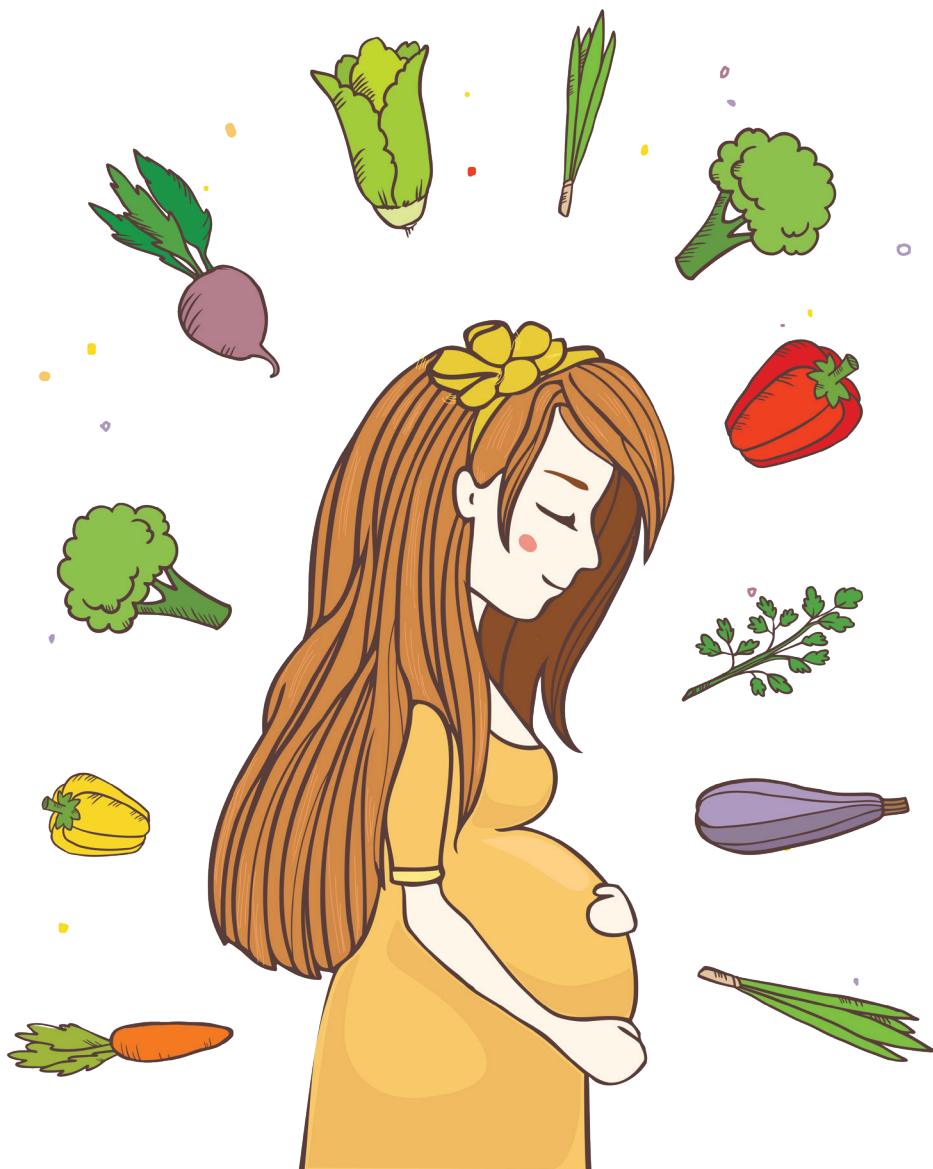


Cukrzyca ciążowa

Poradnik żywienia



Cukrzyca ciążowa



**Autor poradnika:
mgr Sylwia Snopek – dietetyk kliniczny,
Poradnia Diabetologiczna
Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie**

SPIS TREŚCI

| | |
|--|----|
| Co to jest cukrzyca ciążowa i jakie są jej rodzaje? | 6 |
| Dlaczego odpowiednie leczenie cukrzycy ciążowej jest takie ważne?..... | 7 |
| Skąd wiadomo, że masz cukrzycę ciążową? Kryteria rozpoznania | 8 |
| Jak prawidłowo mierzyć stężenie glukozy we krwi?..... | 11 |
| Do jakich wartości glukozy należy dążyć przy cukrzycy ciążowej?..... | 12 |
| Dieta dla kobiet z cukrzycą ciążową | 13 |
| Indeks glikemiczny – co to takiego? | 14 |
| Co wpływa na indeks glikemiczny?..... | 21 |
| Praktyczne wskazówki od dietetyka | 22 |
| Ciała ketonowe – co to takiego?..... | 24 |
| 12 najważniejszych zasad zdrowego odżywiania w ciąży | 25 |
| 3 przykładowe jadłospisy dla kobiet z cukrzycą ciążową | 28 |
| Tabele indeksu glikemicznego | 30 |

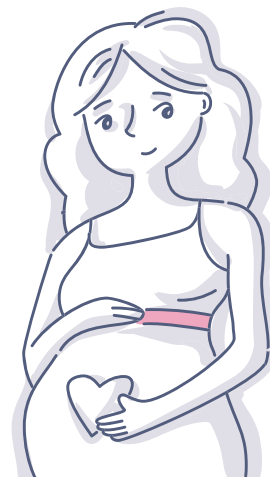
Jesteś w ciąży i właśnie się dowiedziałas,
że masz cukrzycę ciążową?

Zastanawiasz się, jakie zmiany powinnaś wprowadzić
w swoim odżywianiu, aby działać na korzyść swoją
i swojego dziecka?

Ten poradnik jest stworzony z myślą
o kobietach takich, jak Ty.

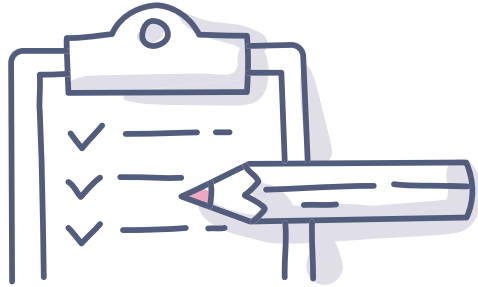
Dowiesz się z niego, co to jest cukrzyca ciążowa,
jak właściwie dokonywać samodzielnych pomiarów stężenia
glukozy, a przede wszystkim znajdziesz praktyczne wskazówki
dotyczące diety w cukrzycy ciążowej, która jest podstawowym
sposobem leczenia, bez względu na to, czy wprowadzona
zostaje insulinoterapia, czy nie.

Mamy nadzieję, że ten poradnik rozwieje wiele Twoich obaw
oraz wątpliwości i będzie służył pomocą w samodzielnym
komponowaniu smacznych i odżywczych posiłków.



CO TO JEST CUKRZYCA CIĄŻOWA I JAKIE SĄ JEJ RODZAJE?

Zanim dowiesz się, co to jest cukrzyca ciążowa, warto, abyś poznała ogólną definicję cukrzycy.



CUKRZYCA to grupa chorób metabolicznych, których wspólną cechą jest hiperglikemia, czyli zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi. Wynika ona z zaburzeń wydzielania i/lub działania insuliny – hormonu produkowanego przez trzustkę, który ma za zadanie regulować stężenie glukozy we krwi.^{1,2}

W CIĄŻY WYRÓŻNIAMY DWA RODZAJE CUKRZYCY:

- **cukrzycę ciążową** (z ang. GDM – Gestational Diabetes Mellitus) – dotyczy kobiet, u których zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi po raz pierwszy stwierdzono w ciąży,
- **cukrzycę przedciążową** (z ang. PGDM – Pregestational Diabetes Mellitus) – dotyczy kobiet, które już wcześniej chorowały na cukrzycę i są w ciąży.^{1,2}

DLACZEGO ODPOWIEDNIE LECZENIE CUKRZYCY CIĄŻOWEJ JEST TAKIE WAŻNE?

Nieodpowiednie leczenie cukrzycy ciążowej (nieprzestrzeganie diety, a przy leczeniu insuliną nieprzyjmowanie jej zgodnie ze wskazaniami lekarza) może powodować powikłania dla mamy i dla dziecka.

Do najczęściej wymienianych powikłań dotyczących mamy zaliczamy:

- wielowodzie,
- poród przedwczesny,
- zwiększone ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 w przyszłości,
- rozwój nadciśnienia tętniczego.³

Natomiast dla dziecka najczęściej wymienianymi powikłaniami mogą być:

- makrosomia (czyli zbyt duża masa urodzeniowa dziecka),
- poród przedwczesny,
- dystocja barkowa (czyli zatrzymanie porodu po urodzeniu się główki płodu, na skutek niemożności urodzenia się barków),
- hipoglikemia (zbyt niskie stężenie glukozy) po porodzie,
- w przyszłości zwiększone ryzyko rozwoju otyłości czy cukrzycy typu 2.³

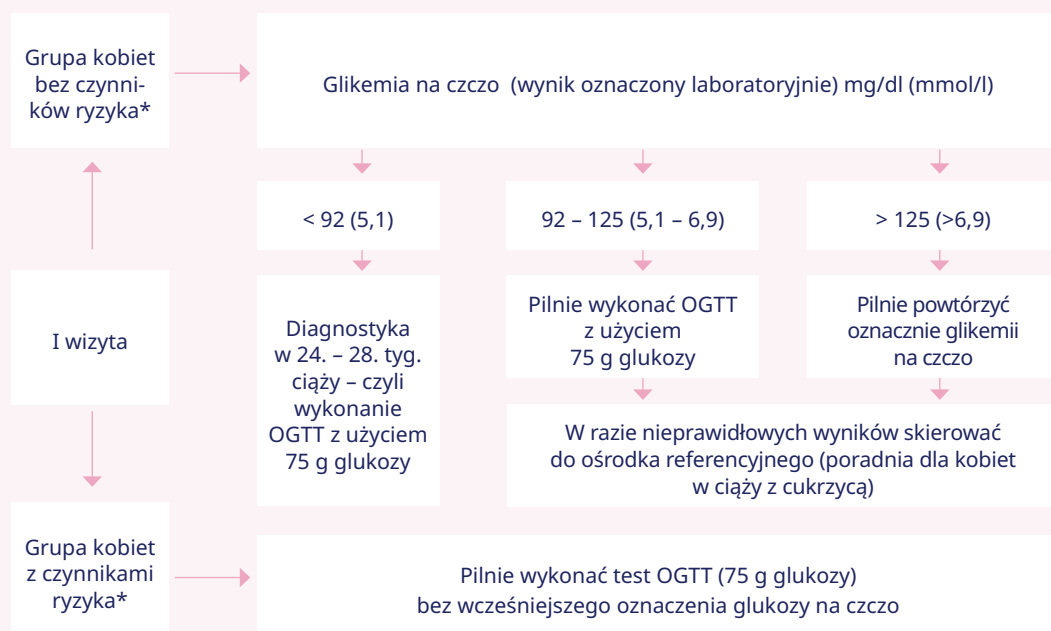


SKĄD WIADOMO, ŻE MASZ CUKRZYCĘ CIĄŻOWĄ? KRYTERIA ROZPOZNANIA

Każda kobieta w ciąży na pierwszej wizycie u ginekologa otrzymuje skierowanie, aby oznaczyć stężenie glukozy we krwi na czczo i dzięki niemu ocenić, czy nie występuje poranna hiperglikemia.

Dalsze postępowanie – przedstawione na poniższej grafice – zależy od tego, jaki wynik uzyskałaś.

DIAGNOSTYKA ZABURZEŃ GOSPODARKI WĘGLOWODANOWEJ W CIĄŻY²



* określenie czynników ryzyka na podstawie wywiadu lekarskiego

Grupa ryzyka, którą widzisz na grafice, to grupa kobiet, mających większe ryzyko hiperglikemii w ciąży, a do czynników ryzyka zaliczają się:

- ciąża po 35. roku życia,
- w wywiadzie porody dzieci o dużej masie ciała (>4000 g),
- urodzenie noworodka z wadą rozwojową,
- zgony wewnątrzmaciczne w wywiadzie,
- nadciśnienie tętnicze,
- nadwaga lub otyłość,
- przypadki cukrzycy typu 2 w rodzinie,
- rozpoznanie cukrzycy ciążowej w poprzednich ciążach,
- wielorództwo,
- zespół policystycznych jajników.²

OGTT (z ang. Oral Glucose Tolerance Test) to doustny test obciążenia glukozą, który polega na wypiciu 75 g glukozy rozpuszczonej w 1 szklance (250 ml) wody i oznaczeniu stężenia glukozy we krwi na czczo, po 60. i 120. minutach. Czas 0. jest to czas pobierania krwi na czczo jako badanie wyjściowe.

Przebieg OGTT jest prawidłowy, jeśli pacjent:



wypije roztwór glukozy w czasie nie dłuższym niż 5 minut



po wypiciu roztworu do zakończenia badania pozostaje w spoczynku w pozycji siedzącej



do czasu pobrania kolejnych próbek nie spożywa pokarmów, nie wykonuje wysiłku fizycznego, nie pali papierosów oraz nie przyjmuje leków

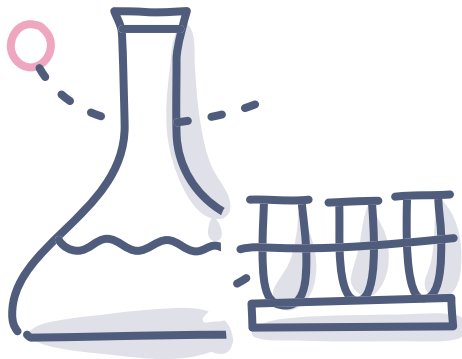
Po wypiciu roztworu glukozy możesz się źle poczuć, np. mogą pojawić się mdłości, potliwość, zawroty głowy. Czasami w trakcie trwania testu mogą też wystąpić wymioty – wtedy test należy przerwać, a informację o zdarzeniu należy przekazać lekarzowi.⁴

Jeżeli w OGTT choć jeden z Twoich wyników zgadzał się z poniższymi kryteriami – ustalonymi przez Polskie Towarzystwo Diabetologiczne – rozpoznano u Ciebie cukrzycę ciążową:

**stężenie glukozy na czczo
≥ 92 - 125 mg/dl (5,1 - 6,9 mmol/l)**

**stężenie glukozy w 60. minucie
≥ 180 mg/dl (≥ 10,0 mmol/l)**

**stężenie glukozy w 120. minucie
153 - 199 mg/dl (8,5 - 11,0 mmol/l)²**



JAK PRAWIDŁOWO DOKONYWAĆ POMIARU STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI? DO JAKICH WARTOŚCI GLUKOZY NALEŻY DĄŻYĆ PRZY CUKRZYCY CIĄŻOWEJ?



Zapewne w poradni ginekologicznej lub diabetologicznej otrzymałaś glukometr i zostałaś przeszkolona z jego obsługi. Aby wyniki pomiarów z glukometru były prawidłowe, pamiętaj o poniższych zasadach:



Starannie umyj ręce ciepłą wodą z mydłem. Dzięki temu usuniesz czynniki, które mogłyby zakłócić pomiar glikemii, np. pozostałości cukru pochodzącego ze spożywanych wcześniej owoców czy, resztki środków do dezynfekcji lub kremu do rąk.



Dokładnie osusz ręce – pozostawienie mokrej skóry może przyczynić się do rozcieńczenia uzyskanej kropli krwi.



Umieść pasek testowy w glukometrze i natychmiast zamknij opakowanie zbiorcze do pasków testowych – wystawianie pasków na światło przez dłuższy czas może wpłynąć negatywnie na ich właściwe działanie.



Nakłuj boczną powierzchnię palca – środkowego lub serdecznego. Nie nakłuwaj kciuków i palców wskazujących, ponieważ są bardziej wrażliwe niż inne palce, a małe palce mają zbyt cienką tkankę. Pamiętaj, aby zmieniać palce i miejsce nakłucia (np. raz lewa dłoń, a raz prawa; raz z lewej strony opuszka, a raz z prawej) – dzięki temu nie obciążysz nakłuwaniem żadnego z palców.



Nałóż / przyłóż kroplę krwi do paska testowego po pojawieniu się na glukometrze ikony powiadamiającej (najczęściej migającej kropelki krwi).



Do pomiaru użyj pierwszej kropli krwi – wielokrotne wyciskanie kropli krwi powoduje rozcieńczenie jej płynem tkankowym.



Przyłóż do miejsca nakłucia jałowy gazik.



Pamiętaj, że igła (lancet) w nakłuwaczu oraz paski do glukometru są jednorazowego użytku.⁴



DOCELOWE WARTOŚCI STĘŻENIA GLUKOZY DLA KOBIET Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ SĄ NASTĘPUJĄCE:

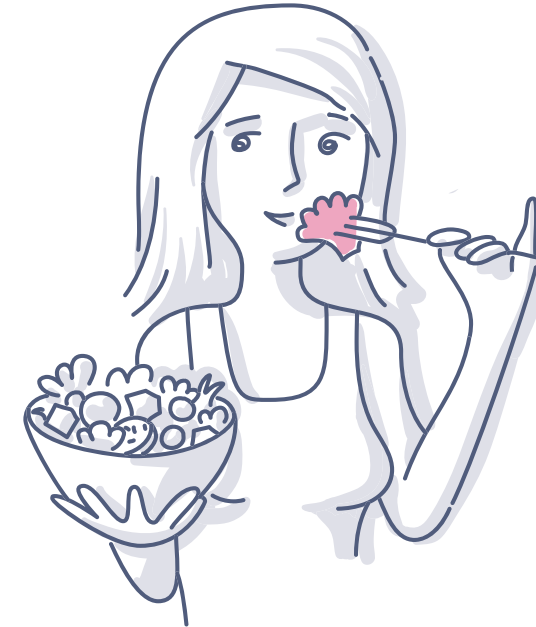
na czczo i przed posiłkami: 70 - 90 mg/dl (3,9 - 5,0 mmol/l)

1 godzinę po rozpoczęciu posiłku < 140 mg/dl (< 7,8 mmol/l)²

– np. jeśli śniadanie rozpoczynasz jeść o godzinie 7:00, a kończysz o 7:15, to pomiar stężenia glukozy wykonaj o godzinie 8:00.

między godziną 2:00 a 4:00: 70 - 90 mg/dl (3,9 - 5,0 mmol/l)²

DIETA DLA KOBIET Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

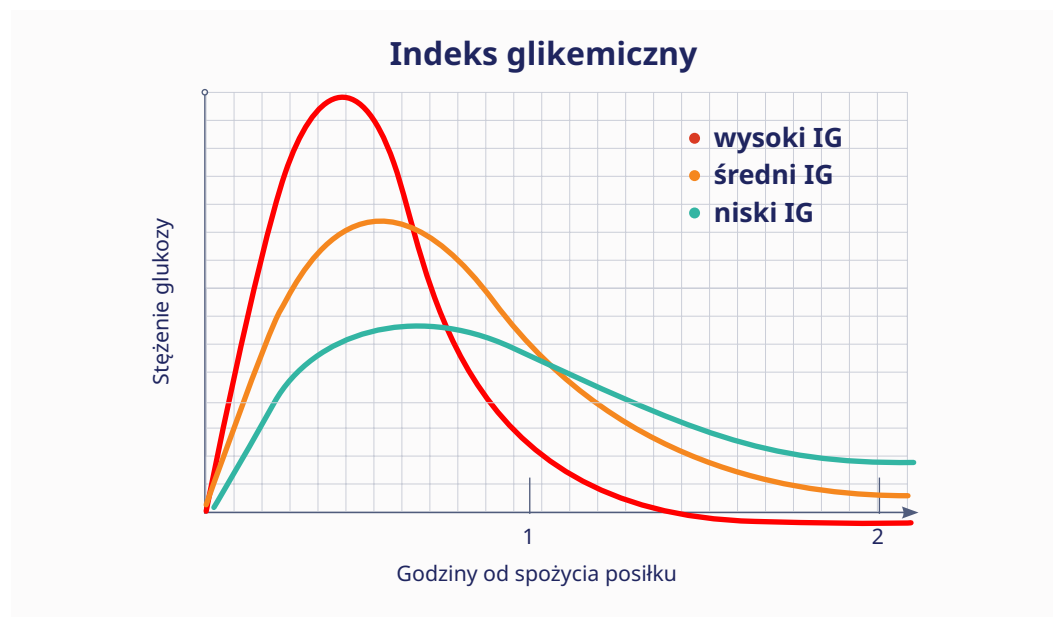


Kobietom z cukrzycą ciążową zalecana jest dieta z niskim i średnim indeksem glikemicznym.

- Co to oznacza?
- Czym właściwie jest indeks glikemiczny?
- Jakie produkty są dla Ciebie wskazane, a których powinnaś unikać?

INDEKS GLIKEMICZNY – CO TO TAKIEGO?

Indeks glikemiczny (w skrócie IG) to wskaźnik, który informuje o tym, w jaki sposób dany produkt podnosi stężenie glukozy we krwi w określonym czasie. Skala IG produktów wynosi od 0 do 100, gdzie 100 jest punktem odniesienia i jest wartością IG dla czystej glukozy. Naukowcy podzielili produkty spożywcze na trzy grupy pod względem mocy, z jaką wpływają one na zachowanie się glukozy we krwi:⁵



PRODUKTY O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM (IG ≤ 55)

- po ich zjedzeniu stężenie glukozy spokojnie wzrasta i spokojnie opada, co jest najkorzystniejsze dla Twojego zdrowia.

PRODUKTY O ŚREDNIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM (IG 56-69)

- po ich zjedzeniu stężenie glukozy wzrasta nieco szybciej i nieco szybciej opada, niż w przypadku produktów o niskim IG, ale nadal są one mile widziane w Twoim jadłospisie.

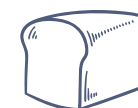
PRODUKTY O WYSOKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM (IG ≥ 70)

- po ich zjedzeniu reakcja organizmu jest dość gwałtowna – stężenie glukozy szybko rośnie, a potem równie szybko spada. Unikaj produktów z wysokim IG w swoim menu.

Pamiętaj, że indeks glikemiczny odnosi się do produktów węglowodanowych, czyli przede wszystkim pieczywa, płatków zbożowych, makaronów, kasz, ryżu, takich warzyw jak: ziemniaki, bataty, dynia, marchew, buraki, warzywa strączkowe (np. bób, ciecierzycza, soczewica), owoców i ich przetworów, słodcyzy, słodkich napojów.¹

Produkty takie jak: mięsa, ryby, jaja, oliwa, oleje, masło to produkty, które nie zawierają węglowodanów. Dlatego też możesz ich nie znaleźć w tabelach IG. Jeśli się one pojawiają, to zwróć uwagę, że wartość ich IG równa się 0.

Dieta o niskim i średnim IG jest wskazana przy cukrzycy ciążowej, ponieważ umożliwia dłuższe utrzymanie stałego, właściwego stężenia glukozy we krwi. Pamiętaj jednak, że nie chodzi w niej o to, aby ograniczać węglowodany i energię (liczbę dostarczanych kilokalorii). Celem tej diety jest dokonywanie lepszych wyborów żywieniowych, a pomocą Ci w nich poniższe tabele.



PIECZYWO

| WSKAZANE | NIEMSKAZANE |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• chleb żytni razowy,• chleb żytni pełnoziarnisty – przykładowy skład: woda, mąka żytnia typ 2000, zakwas, sól, dodatek ziaren / pestek / nasion / płatków owsianych górskich | <ul style="list-style-type: none">• chleb pszenny,• bułki – szczególnie pszenne, (np. kajzerki),• pieczywo chrupkie (np. wafle ryżowe),• pieczywo cukiernicze (drożdżówki, pączki, rogalce, bułki maślane) |

- Jeśli żytni razowy chleb jest za ciężki dla Twojego żołądka, np. wywołuje zgagę, to wypróbuj chleb żytnio-pszenny, czyli taki, w którym procentowy udział mąki żytniej będzie większy niż mąki pszennej.
- Pieczywo pełnoziarniste to pieczywo z mąki pełnoziarnistej, czyli o typie 2000. Im wyższy typ mąki, tym niższy jej indeks glikemiczny. Klasyczna pszenna mąka to mąka o typie 500.
- Pieczywo wieloziarniste lub czystoziarniste to pieczywo z dużą ilością ziaren. Taki typ chleba dostarcza przede wszystkim tłuszczów, a nie węglowodanów złożonych, więc lepiej go unikaj bądź skonsultuj jego udział w diecie ze swoim lekarzem lub dietetykiem. W Twojej diecie udział węglowodanów musi być odpowiedni – w przeciwnym razie w moczu będą pojawiać się ciała ketonowe (więcej informacji o ciałach ketonowych znajdziesz na str. 24).

- Unikaj pieczywa, w którego składzie znajdują się cukier, słód (np. jęczmienny), karmel, płatki ziemniaczane, miód, mąka preżelowana (to rodzaj mąki, która ma właściwości pęczniące - ma za zadanie zwiększać wydajność wypieków), jasne mąki (typy mąki niższe niż 1850), syropy.⁶
- Nie kupuj bułek. Niestety nawet takie o nazwie „bułka żytnia” mają bardzo często duży dodatek mąki pszennej, przez co podnoszą po posiłku glikemię ponad wartości zalecane.
- W wielu piekarniach dostępne są chleby z niskim IG. Mają one różne składy. Niektóre z nich mają obniżoną zawartość węglowodanów złożonych, więc nie są dla Ciebie korzystne. Zapytaj lekarza lub dietetyka, czy dany chleb z niskim IG jest dla Ciebie właściwy.



MAKARONY

| WSKAZANE | NIEWSKAZANE |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • wszelkie makarony (żytnie, orkiszowe, pszenne) z mąki razowej lub pełnoziarnistej; • z roślin strączkowych, np. z soczewicy, grochu, fasoli, ciecierzycy, soi; • z ryżu brązowego; • gryczany (bez domieszki mąki pszennej) | <ul style="list-style-type: none"> • kukurydziany, • ryżowy z białego ryżu, • jasne makarony żytnie / pszenne / orkiszowe |

- Pamiętaj – zawsze gotuj makaron al dente, czyli tak, aby był lekko twardy.
- Makaron soba to makaron z udziałem mąki gryczanej, która ma niski IG, ale jednak większą część tego produktu stanowi zwykła mąka pszenna. Dlatego lepiej go unikać.
- Nie kupuj drobnych makaronów typu nitki, gwiazdki – łatwiej je rozgotować, a tym samym podnieść ich IG.



KASZE

| WSKAZANE | NIEWSKAZANE |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • jęczmienna pęczak, • bulgur, • gryczana palona i niepalona (tzw. biała), • owsiana | <ul style="list-style-type: none"> • manna, • kukurydziana, • kuskus, • jęczmienna perłowa, • jaglana, • amarantus |

- Kasze z niskim indeksem glikemicznym charakteryzują się grubszym ziarnem. Takie ziarno wolniej się trawi i wchłania w przewodzie pokarmowym, więc także stężenie cukru we krwi po takim posiłku wolniej rośnie i wolniej opada, co działa na Twoją korzyść.
- Kasza jaglana i amarantus mają bardzo wysoką wartość odżywczą, ale niestety wysoki indeks glikemiczny (zwłaszcza, jeśli je rozgotujesz). Na czas cukrzycy ciężowej lepiej z nich zrezygnować.



RYŻ

| WSKAZANE | NIEWSKAZANE |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • basmati, • brązowy, • dziki, • czerwony, • czarny, • komosa ryżowa (inaczej ryż peruwiański) | <ul style="list-style-type: none"> • biały zwykły, • jaśminowy, • arborio, • ryż do sushi i do risotto, • paraboiled |

- Ryż basmati – pomimo, że jest ryżem białym – ma średni IG. Pamiętaj jednak, że każdy organizm jest inny. Jeden po ryżu basmati będzie miał dobre wyniki stężenia glukozy po takim ryżu, drugi wyższe wyniki niż zalecane normy. Sprawdź, jak Ty będziesz reagować na posiłek z tym rodzajem ryżu.



PŁATKI

| WSKAZANE | NIEWSKAZANE |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • owsiane zwykłe i górskie, • orkiszowe pełnoziarniste, • żytnie pełnoziarniste, • gryczane, • jęczmienne, • wszystkie rodzaje otrębów | <ul style="list-style-type: none"> • owsiane błyskawiczne, • jaglane, • kukurydziane, • ryżowe, • dosładzane musli typu fitness, granole, • słodkie płatki śniadaniowe dla dzieci typu czekoladowe kulki, cynamonowe kwadraty, miodowe oponki |

- Możesz samodzielnie zrobić musli poprzez wymieszanie różnych rodzajów wskazanych płatków oraz dodatek nasion i orzechów.
- Jeśli masz ochotę na owsiankę, to nie gotuj jej w wodzie lub mleku. Proces gotowania sprawi, że płatki będą mieć wyższy IG niż przed gotowaniem. Owsiankę możesz przygotować w taki sposób, że zalejesz płatki wodą, mlekiem, jogurtem naturalnym lub kefirem i odstawisz na parę minut, aby płatki nieco namiękły.
- Owsianka (zwłaszcza z nabiałem) spożywana na pierwsze śniadanie u niektórych pacjentek sprzyja wyższym wynikom stężenia glukozy we krwi. Sprawdź, czy tak też będzie u Ciebie. Jeśli tak, to wtedy włączaj owsiankę jako inny posiłek, np. drugie śniadanie.
- Uważaj na gotowe mieszanki musli – mogą mieć spory dodatek suszonych owoców oraz cukru.



WARZYWA

| WSKAZANE | NIEWSKAZANE |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie świeże | <ul style="list-style-type: none"> • gotowane: ziemniaki, buraki, marchew, dynia, bataty, bób |

- U niektórych pacjentek zupy wielowarzywne (zwłaszcza zupy typu krem) z dużym dodatkiem niewskazanych warzyw mogą powodować wyższe wyniki stężenia glukozy we krwi.



OWOCE

| WSKAZANE | NIEWSKAZANE |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie niewymienione obok, zwłaszcza owoce jagodowe: truskawki, maliny, borówki, jagody, jeżyny, poziomki | <ul style="list-style-type: none"> • banan, winogrona, duże ilości arbuza, czereśnie, mango, • owoce suszone, • owoce z puszek i słoików, • musy owocowe (nawet te o składzie 100% owoców) • owoce poddane obróbce termicznej (np. duszone jabłka) |

- Staraj się jeść owoce w całości – nie rozdrabniaj ich, nie miksuj na koktajle. Im bardziej rozdrobnisz owoce, tym wyższy będzie ich IG.
- Nie jedz dużych porcji owoców na raz (np. w postaci sałatki owocowej) i nie jedz ich jako samodzielny posiłek. Zawsze podłączaj je do innego posiłku, np. garść malin do owsianki na drugie śniadanie; pół jabłka z jogurtem naturalnym, płatkami owsianymi oraz orzechami na podwieczorek.



NAPOJE

| WSKAZANE | NIEWSKAZANE |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • woda źródlana/mineralna (wg preferencji gazowana lub niegazowana), • wszystkie rodzaje herbat, • kawa czarna naturalna/rozpuszczalna (1 filiżanka kawy dziennie) | <ul style="list-style-type: none"> • wody smakowe, • soki i nektary, • słodkie napoje gazowane i niegazowane, kawa zbożowa, • herbata/kawa z cukrem |

- Kawa zbożowa i inne kawy bezkofeinowe (np. z korzenia cykorii lub mniszka) mogą powodować wyższe wartości stężenia glukozy we krwi. Wynika to z tego, że wspomniane kawy składają się głównie z węglowodanów, a przy tym najczęściej pijemy je z mlekiem, które także dostarcza nieco cukru (laktozy). W efekcie taka

kawa przy cukrzycy ciężowej może powodować, że wyniki pomiarów glukozy będą wyższe niż zalecane normy. Należy jednak pamiętać, że każdy organizm jest inny, dlatego najlepiej, abyś sprawdziła sama na sobie, jak działa na Ciebie kawa zbożowa. Jak to zrobić? Zjedz posiłek i popij go kawą zbożową, a drugiego dnia zjedz taki sam posiłek bez kawy. Następnie porównaj wartości glikemii zmierzone po spożyciu obu posiłków. Jeśli wartości stężenia glukozy będą wyższe po posiłku połączonym z kawą, to znak, że aktualnie powinnaś kawę zbożową odstawić.



NABIAŁ

| WSKAZANE | NIEWSKAZANE |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • mleko do 2% zawartości tłuszczu, • jogurty naturalne, • kefiry i maślanki naturalne, • sery twarogowe chude i półtłuste, • serki wiejskie, • sery żółte | <ul style="list-style-type: none"> • serki waniliowe i inne smakowe serki homogenizowane, • dosładzane jogurty owocowe, • mleko smakowe |

- Produkty mleczne - szczególnie mleko, jogurty, kefiry, maślanki - zawierają laktozę, czyli naturalny cukier mleczny. Laktoza może powodować wyższe wartości glikemii, zwłaszcza rano, czyli w porze pierwszego śniadania. Z tego powodu warto przesunąć spożywanie nabiału na dalszą porę dnia, np. na drugie śniadanie lub podwieczorek.
- Jeśli nawet w późniejszej porze dnia zaobserwujesz podwyższone wartości glikemii po mlecznych posiłkach, to możesz rozcieńczać mleko z wodą w proporcji 50:50. Jednak kiedy ten zabieg nie pomoże i glikemie nadal będą wyższe, to wtedy zastąp mleko fermentowanymi produktami mlecznymi, czyli jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką. Na skutek fermentacji część laktozy w tych produktach ulega rozkładowi i dzięki temu nie działają one tak mocno na wzrost glikemii poposiłkowych.

CO WPŁYWA NA INDEKS GLIKEMICZNY?

**Indeks glikemiczny produktów nie jest wartością stałą.
Wpływają na niego takie czynniki jak:**

STOPIEŃ DOJRZAŁOŚCI

Dotyczy to przede wszystkim owoców. Im bardziej dojrzały owoc, tym wyższy jego IG. Najlepszym przykładem jest banan – ten niedojrzały o zielonej skórce ma niższy IG niż ten dojrzały, który ma żółtą skórę.

OBRÓBKA CIEPLNA – gotowanie, pieczenie, duszenie, smażenie, grillowanie

Gotowanie powoduje zniszczenie ścian komórkowych produktów roślinnych oraz przemianę skrobi. W efekcie staje się ona łatwiej przyswajalna, a tym samym szybciej oddziałuje na poposiłkowe stężenie glukozy we krwi. To dlatego lepsza jest dla Ciebie surowa marchewka niż gotowana.

DŁUGOŚĆ GOTOWANIA

Im dłużej gotujesz dany produkt, tym cukry łatwiej będą z niego uwalniane, a IG będzie wyższy. Dotyczy to głównie produktów bogatych w skrobię, czyli makaronów, kasz, ryżu, płatków owsianych. Jeśli ugotujesz je al dente, czyli na lekko twardo, będą znacznie korzystniejsze dla Twojej glikemii.

STOPIEŃ ROZDROBNIENIA

Im bardziej rozdrobniony produkt, tym wyższy IG. To właśnie z tego względu zupy typu krem i koktajle owocowe nie są mile widziane w Twoim menu.

ILOŚĆ BŁONNIKA

Im więcej go w danym produkcie czy posiłku, tym niższy IG. Stąd zalecenie, aby możliwie do każdego posiłku dołączać świeże warzywa – są one świetnym źródłem błonnika.

OBECNOŚĆ BIAŁKA I/LUB TŁUSZCZU W POSIŁKU

Dodatek produktów bogatych w białko i/lub tłuszcz obniża IG potrawy. Np. jeśli dodasz do jogurtu z owocami orzechy i nasiona, to jego IG będzie niższy niż bez ich dodatku.⁷

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI OD DIETETYKA

Ważne jest nie tylko komponowanie posiłków o niskim i średnim IG, ale także trzymanie się pewnych praktycznych wskazówek, dzięki którym Twoje wyniki pomiarów glukozy we krwi będą lepsze.

Zjadaj śniadanie jak najwcześniej po przebudzeniu się. Najlepiej zjedz je do godziny 8:30. Im później zjesz śniadanie, tym wyższe będzie stężenie glukozy we krwi.

Jeżeli zaobserwujesz, że glikemia po śniadaniu często będzie wyższa niż powinna, pomimo przestrzegania odpowiedniej pory jedzenia śniadania, to znak, że należy podzielić ten posiłek na dwie części. Wówczas zjedz pierwszą część, np. jedną kanapkę, a dopiero godzinę później po pomiarze stężenia glukozy, zjedz część drugą, np. kolejną kanapkę.

Z moich codziennych doświadczeń w pracy z pacjentkami wynika, że po pierwszym śniadaniu, w którym jest nabiał (np. mleko, ser twarogowy, jogurt naturalny), glikemie często są wyższe. Dlatego lepiej zjeść na ten posiłek np. kanapki z wędliną, a twarożek zostawić na drugie śniadanie.

Na pierwsze śniadanie bardzo dobrze sprawdzają się jajka. Możesz przygotować je w dowolnej formie – np. jajecznicę, jajka gotowanego na twardo, omleta.

Spożywaj posiłki nie rzadziej niż co 2-3 godziny - może być ich nawet 6-8 na dobę. Najważniejsze jest, abyś nic nie dojadła w czasie między posiłkiem a pomiarem stężenia glukozy we krwi – może to zaburzyć wynik pomiaru. Dopiero po sprawdzeniu stężenia glukozy, w razie uczucia głodu, możesz zjeść kolejny posiłek.

Przykład:

O godzinie 7:30 rozpoczęłaś pierwsze śniadanie. O godzinie 8:00 czujesz, że mogłabyś dojeść jeszcze jedną kanapkę. Poczekaj bez dojadania do 8:30, aż wykonasz pomiar. Dopiero po nim zjedz kanapkę.

Do każdego posiłku włączaj produkt zbożowy o niskim / średnim IG (chleb, kasze, ryż, makaron, płatki).

W cukrzycy ciężkowej bardzo ważny jest posiłek przed snem (między godziną 22:00 a 23:00) – tzw. druga kolacja.

Nie musisz dokonywać po niej pomiaru glikemii. W tym posiłku także musi być obecny produkt zbożowy. Druga kolacja zabezpiecza przed pojawieniem się ciał ketonowych w moczu następnego dnia rano (o ciałach ketonowych dowiesz się więcej za chwilę).



Pamiętaj, aby prowadzić dzienniczek samokontroli stężenia glukozy we krwi oraz dokładne zapiski tego, co jesz i pijesz w ciągu dnia.

Takie notatki są niezbędnym narzędziem, które pomagają lekarzowi i dietetykowi na wizycie kontrolnej ocenić Twoje posiłki i wskazać, co jeszcze może wymagać poprawki.²

CIAŁA KETONOWE – CO TO TAKIEGO?

Pamiętaj, że w cukrzycy ciąży nie chodzi o to, aby unikać węglowodanów. Udział tego składnika w Twojej diecie nie może być za mały, ponieważ w przeciwnym razie w moczu będą pojawiać się ciała ketonowe. Co to takiego i dlaczego lepiej zapobiegać ich wytwarzaniu się w organizmie?

Ciała ketonowe to uboczny produkt wytwarzania glukozy (głównego źródła energii dla naszych komórek) z tkanki tłuszczowej. Obecność ciał ketonowych jest niekorzystna, ponieważ zakwasza Twój organizm i dziecka, a także jest objawem głodowania organizmu.

Jak sprawdzić, czy w moczu są obecne ciała ketonowe?

- Od lekarza diabetologa otrzymasz receptę na paski do pomiaru ciał ketonowych z moczu. To one będą wskazywać, czy w Twoim moczu są ciała ketonowe i w jakim natężeniu.
- Dokonuj pomiarów z taką częstotliwością, jaką wskazał lekarz.
- Pomiar wykonuj rano po przebudzeniu się, z tzw. porannej porcji środkowego moczu. Zamocz pasek w moczu (tą końcówką, na której są kolorowe pola) i odczekaj 15 sekund.
- Po tym czasie sprawdź, czy beżowe pole na pasku zmieniło swój kolor czy nie.
- Brak odbarwienia beżowego pola świadczy o braku ciał ketonowych w moczu, co jest sytuacją pożądaną. Jeśli jednak pole zmieniło kolor, to porównaj stopień odbarwienia ze skalą beżowo-brązową zamieszczoną na opakowaniu pasków.
- Nad każdym kolorem na opakowaniu jest oznaczenie stężenia ciał ketonowych przy pomocy plusów (np. + / ++ / +++). Zanotuj liczbę plusów w swoich zapiskach i przekaz tę informację lekarzowi na najbliższej wizycie.

Spożywanie odpowiedniej ilości węglowodanów jest jedynym lekarstwem na ciała ketonowe.

Jeśli w porannym moczu pojawiły się ciała ketonowe, to znak, że dzień wcześniej zjadłaś za mało węglowodanów złożonych, których głównym źródłem są produkty zbożowe (chleb, kasza, ryż, makaron, płatki). Wróć do swoich zapisków z wczorajszego dnia i zastanów się, czy np.:

- w którymś posiłku nie zabrakło produktu zbożowego?
- porcja kaszy / ryżu / makaronu do obiadu nie była za skromna?
- nie zapomniałaś o zjedzeniu drugiej kolacji?

Tego dnia, w którym paski ketonowe wykazały obecność ciał ketonowych w moczu, zwiększ ilość węglowodanów w diecie np. poprzez:

- dołożenie dodatkowego posiłku, np. w postaci kanapki, kaszy z warzywami, jogurtu naturalnego z płatkami owsianymi górskimi,
- zwiększenie porcji produktu zbożowego w posiłku, po którym zazwyczaj stwierdzasz najniższe glikemie. Istnieje jednak możliwość, że w tym wypadku stężenie glukozy po tym posiłku przekroczy zalecaną normę.

12 NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA W CIĄŻY

Poznałaś już podstawy odżywiania w cukrzycy ciąży. Jednak ważne jest także to, abyś znała i stosowała ogólne zasady zdrowego żywienia w ciąży.⁸ Oto one:

1

Dbaj o różnorodność swoich posiłków. Im bardziej urozmaicone będzie Twoje menu, tym większa szansa, że dostarczysz sobie wszystkich składników, jakich potrzebujesz.

2

Codziennie jedz świeże warzywa i owoce. W szczególności wybieraj te, które są sezonowe. Warzywa i owoce są cennym źródłem błonnika oraz dobrze przyswajalnych witamin i minerałów.

3

Pij około 2-2.5 litra płynów dziennie. Z tego niech co najmniej połowę stanowi woda mineralna o niskiej zawartości sodu (na etykiecie naklejonej na butelce znajdziesz napis „niskosodowa”). Właściwie nawodnienie pomoże Ci walczyć z zaparciami, które często doskwierają kobietom w ciąży.

4

Ogranicz sól, cukier, produkty wysokoprzetworzone (np. ze słoików, torebek, puszek), gotowe ciasta, ciasteczka i inne słodczyce.

5

Jedz dla dwojga, ale nie za dwoje. Twoje zapotrzebowanie energetyczne (w stosunku do zapotrzebowania sprzed ciąży) wzrasta stopniowo. Dla kobiet o prawidłowej masie ciała przed ciążą wzrost ten przedstawia się następująco:

- w **I trymestrze** – o 85 kcal – to np. tyle, ile dostarcza 1 średnie jabłko,
- w **II trymestrze** – o 285 kcal – to np. tyle, ile dostarczają 2 kromki razowego pieczywa z 2 plasterkami sera żółtego i warzywami,
- w **III trymestrze** – o 475 kcal – to np. tyle, ile wspomniane wyżej jabłko i kanapki oraz 4 całe orzechy włoskie.

Jak widzisz, wcale nie trzeba jeść podwójnych porcji, ale jedynie nieco powiększyć swoje menu. Jeśli przed ciążą potrzebowałaś zjeść ok. 1800 kcal, to w czasie ciąży potrzebujesz maksymalnie w III trymestrze 2285 kcal, a nie dwa razy więcej (3600 kcal).⁹

6

W ciąży zapotrzebowanie na żelazo znacznie wzrasta, a jego najlepszym źródłem są mięso i ryby. Sięgaj po mięso z indyka / kurczaka (bez skórki), chude części wieprzowiny (np. schab, polędwiczki) i wołowiny (np. polędwica). Raz w tygodniu włącz do menu rybę. Wybieraj te ryby, które kumulują mniej szkodliwych substancji i metali ciężkich. Polecane gatunki ryb to sardynki, śledzie, pstrąg, dorsz, morszczuk, łosoś pacyficzny, makrela atlantycka. Roślinnym źródłem żelaza są: rośliny strączkowe, nasiona, orzechy, amarantus, komosa ryżowa, natka pietruszki, jarmuż, brokuł.

7

Włączaj do surówek, sałatek tłuszcze roślinne dobrej jakości, które są cennym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Są one kluczowe dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego Twojego dziecka. Dlatego włączaj do jadłospisu oliwę, olej rzepakowy, olej lniany (ten ostatni stosuj jedynie na surowo i przechowuj w lodówce).

8

Nie przyjmuj suplementów diety na własną rękę. Nadmiar składników pokarmowych może działać równie niekorzystnie, jak ich niedobór. Decyzję o tym, co powinnaś suplementować i jaki rodzaj preparatu wybrać, zostaw lekarzowi prowadzącemu.

9

W czasie ciąży szczególnie niebezpieczne są infekcje pokarmowe, dlatego unikaj produktów, które zwiększają ryzyko zatrucia pokarmowego. Zaliczają się do nich:

- surowe jaja (a w związku z tym lody i ciasta z kremami),
- surowe mięso,
- surowe ryby i owoce morza,
- sery pleśniowe i sery miękkie jak rokopól, oscypek, brie, camembert,
- nieumyte warzywa i owoce,
- produkty przeterminowane.

10

Pamiętaj, że nie ma takiej ilości alkoholu, która byłaby uznana za bezpieczną w ciąży. Bezwzględnie go teraz unikaj.

11

Unikaj nadmiaru kofeiny. Jedna filiżanka kawy jest dozwolona, ale większe ilości kawy i innych napojów z kofeiną (np. energy drinki, napoje typu cola) są niewskazane.

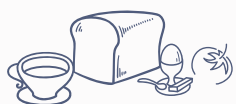
12

Stosuj takie techniki kulinarne, jak gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie, duszenie (bez wcześniejszego obsmażania), grillowanie w grillu elektrycznym lub na patelni grillowej. Unikaj panierek – wyniki pomiarów stężenia glukozy we krwi po obiedzie z kotлетem w panierce mogą być wyższe niż wtedy, gdyby ten sam kawałek mięsa był np. grillowany lub pieczony.¹⁰

3 PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY DLA KOBIET Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

Poniżej znajdują się trzy przykładowe jadłospisy jakościowe dla kobiet z cukrzycą ciążową. Jadłospisy jakościowe, to takie, które mają za zadanie pokazać Ci, jak należy komponować posiłki przy cukrzycy ciążowej. Nie określają one wielkości porcji poszczególnych produktów (np. ile łososia czy ile kaszy należy włączyć do obiadu), ponieważ każda pacjentka jest inna i ma inne zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Dlatego szczegóły dotyczące wielkości porcji omów z lekarzem i/lub dietetykiem, a poniższe jadłospisy wykorzystaj jako podpowiedź do tego, jak komponować swoje menu.

JADŁOSPIS I



I ŚNIADANIE

Kanapki z chleba żytniego razowego cienko posmarowane masłem, z sałatą, szynką z indyka i ogórkiem kiszonym.



OBIAD

Pieczony łosoś z kaszą gryczaną i brokułem ugotowanym na parze.



KOLACJA

Salatka z pełnoziarnistego makaronu, grillowanego mięsa z piersi kurczaka, czerwonej cebuli, pomidora, oliwek, nasion dyni oraz oliwy.

II ŚNIADANIE

Jogurt naturalny z płatkami owsianymi górskimi, nasionami słonecznika, pomarańczą.

PODWIECZOREK

Serek wiejski z rzodkiewkami i szczypiorkiem, pieczywo żytnie razowe.

II KOLACJA

Kanapka z chleba żytniego razowego, posmarowana cienko humusem, z sałatą i żółtym serem.

JADŁOSPIS II



I ŚNIADANIE

2 jajka ugotowane na twardo z pieczywem żytnim pełnoziarnistym i czerwoną papryką.

II ŚNIADANIE

Kefir z otrębami owsianymi, orzechami włoskimi oraz gruszką.



OBIAD

Kaszotto z kaszy pęczak, pomidorów, cukinii i mięsa z piersi kurczaka.

PODWIECZOREK

Humus z pieczywem pełnoziarnistym i świeżą marchewką pokrojoną w słupki.



KOLACJA

Kanapki z pieczywa pełnoziarnistego posmarowane cienko serkiem kanapkowym, z sałatą, awokado i pomidorem.

II KOLACJA

Jogurt naturalny typu skyr z płatkami owsianymi górskimi.

JADŁOSPIS III



I ŚNIADANIE

Owsianka z płatków owsianych górskich (namoczonych wcześniej w wodzie ok. 10-15 minut) z migdałami i garstką malin (mogą być z mrożonki).

II ŚNIADANIE

Kanapki z chleba żytniego razowego, cienko posmarowane masłem, z sałatą i pieczonym schabem.



OBIAD

Gulasz wołowy z ryżem brązowym i surówką z kiszonej kapusty, tartej marchewki i tartego jabłka.

PODWIECZOREK

Twarożek z sera twarogowego półtłustego i jogurtu naturalnego z otrębami owsianymi i szczypiorkiem.



KOLACJA

Salatka z kaszą bulgur, pomidorem, nasionami słonecznika, natką pietruszki i olejem lnianym.

II KOLACJA

Kanapka z chleba żytniego razowego, posmarowana cienko masłem, z sałatą i szynką z kurczaka.

TABELE INDEKSU GLIKEMICZNEGO

Poniższa tabela pokazuje przykłady produktów o niskim i średnim indeksie glikemicznym, które zostały uporządkowane alfabetycznie. Tak będzie Ci łatwiej odnaleźć dany produkt i właściwy dla niego IG.^{11,12}

| Produkty o niskim i średnim IG | IG |
|--------------------------------|----|
| Banan niedojrzały | 30 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 58 |
| Ciecierzycza z puszki | 38 |
| Grejpfrut | 25 |
| Gruszka | 42 |
| Jabłko | 35 |
| Kasza bulgur | 46 |
| Kasza gryczana | 45 |
| Kasza jęczmienna pęczak | 25 |
| Kasza owsiana | 55 |
| Komosa ryżowa | 50 |
| Kiwi | 58 |
| Makaron pełnoziarnisty | 55 |
| Maliny | 32 |
| Miód | 47 |

| | |
|-----------------------------|----|
| Morele | 34 |
| Otręby owsiane | 55 |
| Otręby pszenne | 42 |
| Płatki owsiane górskie | 63 |
| Pomarańcza | 51 |
| Pumpernikiel | 41 |
| Ryż basmati | 57 |
| Ryż brązowy | 48 |
| Soczewica czerwona gotowana | 18 |
| Truskawki | 40 |



