



DIETA DLA KOBIET CIĘŻARNYCH CHORYCH NA CUKRZYCĘ

Cukrzyca ciążowa jest to nietolerancja węglowodanów po raz pierwszy rozpoznana w okresie ciąży. Zasady właściwego leczenia cukrzycy w ciąży powinny mieć na uwadze dwa cele:

- zapobieganie powikłaniom cukrzycy u matki;
- zapewnienie prawidłowego rozwoju płodu.

Uzyskanie prawidłowych wyników leczenia ma nierozzerwalny związek z utrzymaniem prawidłowych poziomów cukru we krwi matki (niedopuszczanie do za wysokich poziomów glikemii). Najprostszą metodą kontroli jest oznaczanie poziomu cukru za pomocą glukometru z kropli krwi uzyskanej z nakłutego palca. Do właściwego monitorowania stężenia poziomu glukozy we krwi matki konieczne są jego oznaczenia codziennie na czczo oraz w 1 godzinę po każdym głównym posiłku (śniadaniu, obiedzie i kolacji).

Jednym z zasadniczych elementów leczenia cukrzycy (uzyskania prawidłowych poziomów cukru we krwi) jest stosowanie odpowiedniej diety. Dieta cukrzycowa a szczególnie stosowana w okresie ciąży powinna zawierać wszystkie składniki pokarmowe: białka, tłuszcze, węglowodany i sole mineralne, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju płodu. Dieta ta jednak wymaga ograniczenia do minimum jedynie produktów spożywczych zawierających **węglowodany (cukry) proste** (tzw. „biały cukier z cukierniczki”). Dieta ta nie może polegać na głodzeniu się, ale jedynie na świadomym racjonalnym zdrowym żywieniu. Stosowanie się do zaleceń dietetycznych zapobiega powikłaniom u matki, w tym zabezpiecza przed nadmiernym przyrostem masy ciała w ciąży oraz sprzyja prawidłowemu rozwojowi płodu.

ZALECENIA OGÓLNE

Przy ustalaniu zaleceń dietetycznych należy wziąć pod uwagę nie tylko dobową zawartość kaloryczną ale również dobową ilość wymienników węglowodanowych w diecie. W ciąży w stosunku do prawidłowej diety w okresie przedciążowym już od II-go trymestru zapotrzebowanie energetyczne wzrasta o 300 kcal i utrzymuje się do końca ciąży na podobnym poziomie.

- Dobowa wartość kaloryczna diety powinna być ustalana na podstawie prawidłowej masy ciała sprzed ciąży. W ciąży wynosi średnio 2000 – 2200 kcal / dobę – około 35 kcal / kg należnej masy ciała.
- Wymiennik węglowodanowy = jednostka chlebowa – jednostka stworzona dla ułatwienia obliczania zawartości węglowodanów w diecie. Jest to taka ilość wagowa danego produktu, która zawiera 12 g węglowodanów. Dla ułatwienia na końcu zamieszczono tabelę, w której przedstawione ilości wybranych produktów odpowiadają jednemu wymiennikowi węglowodanowemu, czyli jednej jednostce chlebowej.

W okresie ciąży dobową ilość wymienników węglowodanowych powinna mieścić się w zakresie 19 - 21 jednostek (pozycji z tabelki). Poszczególne posiłki powinny zawierać: Śniadanie 4–5 jednostek, II śniadanie 2-3-jednostek, obiad 5 jednostek, podwieczorek 2-3 jednostek, kolacja 3-4 jednostek oraz posiłek przed snem 1 – 2 jednostki. Ilość WW przypadająca na jeden posiłek nie powinna przekraczać 6.

Dieta kobiety ciężarnej powinna składać się z częstych, ale nie obfitych posiłków. Kobieta powinna zjadać 6 posiłków dziennie: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolację oraz posiłek przed snem (o godzinie 21-22). Posiłki należy spożywać o stałych porach.

SKŁAD DIETY

Dieta cukrzycowa zawiera wszystkie składniki pokarmowe.

- **węglowodany:** powinny pokrywać 50-55% ogólnego zapotrzebowania energetycznego;

Węglowodany dzieli się na:

- *cukry proste*, które należy ograniczyć do minimum. Należą do nich cukier używany do słodzenia, miód, dżemy, ciastka, cukierki, wyroby czekoladowe. Spożywanie cukrów prostych podwyższa poziom glikemii oraz zwiększa cukromocz.

UWAGA: owoce oraz soki owocowe zawierają bardzo dużo węglowodanów prostych, dlatego należy je spożywać w ograniczonej ilości oraz jedynie do godziny 18.00., nie później. Należy wyeliminować z diety winogrona, banany oraz kiwi, bowiem są bardzo słodkie. Soki owocowe można pić jedynie rozcieńczone wodą w stosunku 1:1 (np. pół szklanki soku + pół szklanki wody – nie więcej niż jedna szklanka takiego rozcieńczonego napoju do jednego posiłku).

UWAGA: nie wolno stosować słodzików ani wyrobów je zawierających.

- *cukry złożone*, które zawarte są głównie w przetworach zbożowych, ziemniakach, ryżu. Produkty spożywcze zawierające cukry złożone należy spożywać w kontrolowanych ilościach. Cukry złożone wchłaniają się znacznie wolniej w przewodzie pokarmowym, a wzrost poziomu glikemii po ich spożyciu jest znacznie mniejszy niż po spożyciu węglowodanów prostych. Produkty zawierające węglowodany złożone powinny wchodzić w skład każdego posiłku.
- Węglowodany nie ulegające strawieniu (błonnik, pektyny).

- **białka:** powinno pokrywać 20% zapotrzebowania energetycznego

Połowę zapotrzebowania na białko powinno być pokryte przez białka pochodzenia zwierzęcego – jak chude mięso (drób, ryby, ewentualnie chuda cielęcina), przetwory mleczne. Bardzo ważne jest, aby produkty białkowe zawierały jak najmniej tłuszczu.

UWAGA: należy zwrócić uwagę, aby spożywać jedynie chude przetwory mleczne: chude sery (bez śmietanki, nie waniliowe homogenizowane), mleko do 0,5%, jogurty jedynie naturalne (nie owocowe).

- **tłuszcze:** powinny pokrywać 30% zapotrzebowania energetycznego

W diecie osób chorych na cukrzycę ogranicza się ilość tłuszczu zwierzęcego, zaleca się zastąpienie go tłuszczami roślinnymi (najlepiej olejem rzepakowym lub oliwą z oliwek).

PRYZRZĄDZANIE POTRAW

Wskazane są następujące techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze; sporządzanie potraw na grillu lub rożnie; pieczenie w pergaminie lub folii; duszenie bez obsmażania.

LISTA PRODUKTÓW DOZWOLONYCH I NIEMSKAZANYCH

Produkty zawierające bardzo małą ilość węglowodanów, które można spożywać w dowolnych ilościach:

- Chude mięsa (gotowane lub pieczone) i wędliny: drób (zawsze bez skóry) i ryby
- Niektóre warzywa: sałata, ogórki świeże,

Produkty niewskazane w cukrzycy:

- Cukier, miód, dżemy;
- Słodycze, lody, chałwa;
- Pełne mleko i jego przetwory, śmietana, lody, tłuste żółte sery, słodzone koktajle mleczne,
- majonez
- krewetki, kalmary;

- Tłuste mięsa i wędliny (wieprzowina, baranina, kielbasy wieprzowe, salceson, salami, słonina, boczek, smalec, podroby, gęsi i kaczk)
- Pieczywo słodzone np. chałka, lub z dodatkami karmelu i miodu
- Owoce w cukrze, owoce suszone, rodzynki, daktyle, winogrona, banany;
- Słodkie soki, syropy, słodzone płyny;
- Słodzone koktajle mleczne;
- Jogurty i serki owocowe;
- Napoje alkoholowe

MIARY KUCHENNE

1 łyżka stołowa = 15 ml = około 15 g
 1 łyżeczka do herbaty = 5 ml = około 5 g
 1 szklanka = 250 ml

TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH

W tabeli podano taką ilość gramów poszczególnych produktów, która zawiera 10 g węglowodanów, a więc odpowiada 1 wymiennikowi węglowodanowemu (WW).

PIECZYWO

Najchętniej chleb pełnoziarnisty, razowy, mieszany, chrupkie pieczywo.

nazwa produktu	ilość w gramach = 1 WW	miara
Chleb pszenny	18 g	1 kromka (grubość 0,7 cm)
Chleb graham	20	1 kromka (grubość 0,5 cm)
Chleb żytni razowy	20	1 kromka (grubość 0,5 cm)
Chleb pumpernikiel	17	½ kromki
Chleb chrupki	13	1,5 kawałka
Chleb tostowy	17	1 kromka (8x9x1 cm)
Bułka paryska	18	1 kromka
Kajzerka (50 g)	17	½ kajzerki
chałka	16	½ kromki
Bułka tarta	13	1 łyżka stołowa
Sucharki popularne	15	1 sztuka

PRODUKTY ZBOŻOWE

Polecane: płatki owsiane, kasza gryczana, jęczmienna

nazwa produktu	ilość w gramach = 1 WW	miara
Kasza manna sucha	15	3 płaskie łyżeczki
Kasza jęczmienna sucha	15	3 płaskie łyżeczki
Po ugotowaniu	30	2 „czubate” łyżeczki
Makaron gotowany	50	½ szklanki
mąka	15	1 + ½ płaskiej łyżki stołowej
Ryż gotowany	40	2 łyżki stołowe
Ryż surowy	15	
Płatki kukurydziane	12	4 łyżki stołowe
Płatki owsiane	14	2 płaskie łyżki stołowe
Proszek budyniowy i kisielowy bez cukru	15	1 + ½ płaskiej łyżki stołowej

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, SERY

* - uwaga produkt tłusty

nazwa produktu	ilość w gramach = 1 WW	miara
Mleko 0,5%	200	1 szklanka
Jogurt naturalny	170	2/3 szklanki
Kefir 1,5%	210	1 szklanka
maślanka	210	1 szklanka
Mleko zagęszczone niesłodzone*	110	4 + ½ łyżki stołowej
Mleko zagęszczone słodzone*	18	¾ łyżki stołowej
Czekolada na gorąco*	100	2/3 filiżanki
Ser biały chudy	290	4 plastry
Ser żółty edamski tłusty*	200	5 plastrów
Kasza manna na mleku 2%	100	mała łyżka wazowa
Lane kluski na mleku bez cukru	100	mała łyżka wazowa
Makaron na mleku 2%	100	mała łyżka wazowa
Płatki owsiane na mleku 2%	200	2 małe łyżki wazowe
Ryż na mleku 2% bez cukru	100	mała łyżka wazowa
Zacierki na mleku 2%	100	mała łyżka wazowa

OWOCE

UWAGA: owoców **nie należy** spożywać **po godzinie 18.00.**

* - owoce bardzo słodkie, nie zalecane w cukrzycy

nazwa produktu	ilość w gramach = 1 WW	miara
Agrest	80	¾ szklanki
Ananas bez skórki	740	
Arbuz	227	1/3 kg
Banany z skórka*	400	2 średnie sztuki
Brzoskwinie	100	1 średniej wielkości
Cytryny	170	2 średnie
Czarne jagody	100	2/3 szklanki
Czereśnie	75	20 sztuk
Daktyle suszone*	15	1/10 opakowania
Figi suszone*	13	
Grapefruit bez skórki	100	1 średni
Gruszki	100	1 mała
Jabłka	100	1 średnie
Jeżyny	100	2/3 szklanki
Kiwi	84	1 średnia sztuka
Maliny	85	¾ szklanka
Morele	90	2 sztuki
Pomarańcze bez skórki	100	1 sztuka średnia
Porzeczki czerwone	75	¾ szklanka
Poziomki	120	1 szklanka
Rodzynki*	15	50 sztuk
Śliwki	90	5 sztuk
Truskawki	150	16 sztuk
Winogrona*	60	10 sztuk
Wiśnie	100	25 sztuk

SOKI OWOCOWE

UWAGA: soki owocowe **należy pić jedynie** rozcieńczone z wodą w stosunku **1:1, nie później** niż do godziny **18.00**.

nazwa produktu	ilość w ml= 1 WW	miara
grapefruitowy	120	½ szklanki
jabłkowy	110	½ szklanki
marchewkowy	120	½ szklanka
pomarańczowy	110	½ szklanki
pomidorowy	300	1 + 1/3 szklanki
porzeczkowy	100	1/3 szklanki
winogronowy	50	1 mała literatka

WARZYWA

Nazwa produktu	ilość w gramach = 1 WW	miara
Groszek zielony konserwowy	150	1 niepełna szklanka
Kukurydza	100	½ kolby
Ziemniaki po obraniu	65	1 średni
Suszony groch	20	1 łyżka
Buraki	200	4 małe
Cebula	200	2 duże
Rzodkiewka	450	30 sztuk
Marchew	200	4 duże
Kalafior	200	½ średniej sztuki
Fasola sucha biała duża	20	8 sztuk
Kukurydza ziarna	40	3 łyżki
Ogórek świeży	500	5 średnich sztuk
papryka	200	2 średnie sztuki
pomidor	200	2 średnie sztuki
Surówka z kwaszonej kapusty	125	3 łyżki stołowe
Brukselka gotowana bez tłuszczu	200	20 główek
Kapusta czerwona duszona	160	4 łyżki stołowe

MIĘSO, WĘDLINY, RYBY

Chude mięsa i wędliny zawierają niewiele węglowodanów prostych i można je spożywać w dowolnych ilościach, o ile są odpowiednio beztłuszczowo przygotowane

Nazwa produktu	ilość w gramach = 1 WW	miara
Kotlet mielony	60	½ porcji
Kotlet z piersi kurczaka panierowany	90	1 sztuka
Kotlet schabowy	50	½ porcji
pulpety	80	1 mała porcja
bigos	200	3 łyżki stołowe
Gołąbki z mięsem i ryżem	90	½ sztuki
Naleśniki z mięsem i kapustą	60	1 sztuka
Pierogi z mięsem	40	1 sztuka
Pizza Margeritta	30	1/6 małej sztuki

SUBSTANCJE SŁODZĄCE I WYROBY CUKIERNICZE, DESERY

UWAGA: spożywanie tych produktów jest niewskazane

Nazwa produktu	ilość w gramach lub ml = 1 WW	miara
Cukier	10	2 łyżeczki
Dżem niskosłodzony	27	3 łyżeczki
Dżem wysokosłodzony	15	1 + ½ łyżeczki
Miód pszczele	15	1 łyżeczka
Czekolada twarda	15	1/6 tabliczki o wadze 100 g
Pączek	20	1/3 sztuki
Kisiel	70	1/6 salaterki
Cappucino	250 ml	1 szklanka
Faworki	20	2 sztuki
Paluszki słone	15	7 sztuk
Herbatniki	14	1 sztuka
Krakersy słone	15	1 sztuka
Krówka	10	1 sztuka

TŁUSZCZE ORAZ INNE DODATKI

Nazwa produktu	ilość w gramach lub ml = 1 WW	Miara
Majonez	12	1 łyżka z czubkiem
Śmietana 12% tłuszczu	70	5 płaskich łyżek

Opracował Dietetyk Szpitala na podstawie:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W - wa 2009, dodruk 2010r.
2. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygieł B., Socha J.(red.): Podstawy Naukowe Żywienia w Szpitalach. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.
3. Szczygłowa H.: System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.