



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

ZAL.38-P-Q-Ż-08

## DIETA DLA PACJENTKI Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

Prawidłowe żywienie oraz aktywność fizyczna są istotne znaczenie w poprawie ogólnego stanu zdrowia oraz prewencji i leczeniu przewlekłych powikłań cukrzycy.

Ważna jest edukacja w zakresie ogólnych zasad zachowań prozdrowotnych:

- urozmaicona dieta
- regularna aktywność fizyczna
- zaprzestanie palenia tytoniu i wykluczenie alkoholu
- optymalny czas snu
- unikanie stresu

Według Zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego: u wielu kobiet z cukrzycą ciążową możliwe jest osiągnięcie zadowalającej kontroli glikemii za pomocą postępowania behawioralnego, a farmakoterapia insuliną powinna być wdrożona w przypadku braku osiągnięcia celów terapeutycznych.

### PODSTAWOWE ZASADY DIETY:

1. Żywienie osób z cukrzycą opiera się na zasadach prozdrowotnego żywienia osób zdrowych
2. Dieta ma charakter indywidualny, zależny od rodzaju cukrzycy, współistnienia innych chorób i celów leczenia.

### CELE LECZENIA DIETETYCZNEGO:

1. Dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu matki i dziecka
2. Osiągnięcie należytej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie
3. Normalizacja wskaźników metabolicznych (glikemia, lipidy, ciśnienie tętnicze itp.)
4. Zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom cukrzycy ciążowej

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

ZALECENIA DIETETYCZNE:

Prawidłowe odżywianie kobiet w ciąży ma ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka.

Przyszła mama ma odżywiać się zdrowo, musi dostarczyć odpowiednią ilość składników pokarmowych i odżywczych, jeżeli wykryto cukrzycę ciążową to dieta jest pierwszym elementem leczenia.

Głównym celem leczenia dietetycznego jest przede wszystkim prawidłowy rozwój dziecka przy uzyskaniu i zachowaniu noromoglikemii.

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

Ilość kalorii zależy od masy ciała, wzrostu, wieku i aktywności fizycznej.

Zapotrzebowanie kaloryczne powinien ustalić lekarz diabetolog lub dietetyk.

Kaloryczność powinna wynosić od 1500-2400 kcal (wg. Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego)

- 40-50% węglowodanów
- 30% białka (1,3g/kg masy ciała)
- 20-30% tłuszczów ( w tym < 10% nasyconych)

Zaleca się 6 do 8 posiłków, 3 główne posiłki i 3, 4, 5 przekąsek, taki rozkład posiłków sprzyja utrzymaniu w normie glikemii:

- I śniadanie powinno być spożyte nie później niż 8:00 – 8:30.

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

- Na I śniadanie nie zaleca się mleka i produktów mlecznych, ponieważ mogą powodować wysokie glikemie.
- Przerwy między posiłkami nie dłuższe jak 2- 2,5 godziny, dopuszczalne przesunięcie czasowe w spożyciu posiłków do około ½ godziny.
- Głównym składnikiem diety są węglowodany – mają największy udział procentowy w diecie są głównym źródłem energii, ale mają największy wpływ na wartość glikemii – to dlatego ich ilości i jakość są ważne w diecie, stąd aby je obliczyć w diecie stosuje się wymienniki pokarmowe
- 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 – posiłku nocnego.
- Ważenie produktów ma też duże znaczenie, szczególnie pieczywo, produkty zbożowe i owoce.
- Węglowodany proste takie jak cukier, słodycze, przetwory owocowe, dżem, miód z diety należy wyeliminować.
- Stosowanie sztucznych środków słodzących jest dozwolone, z wyjątkiem sacharyny, która przechodzi przez łożysko i jej wpływ na płód nie jest do końca znany. W razie konieczności zaleca się naturalne słodziki takie jak: stewia, ksylitol i erytrytol.

## PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE

- WYBIERAJ

Pieczywo wieloziarniste, żytnie, razowe, graham, orkiszowe, gryczane, mieszane; kasze grubo ziarniste jak gryczana, pęczak, jęczmienna; płatki zbożowe – przede wszystkim owsiane; otręby; ryż brązowy, dziki, basmati; makaron z mąki razowej lub pszenicy durum.

Bardzo ważne jest gotowanie makaronów, kasz i ryżu *al. dente* (na sypko, półtwardo).

- JEDZ RZADZIEJ

Pieczywo z mąki pszennej, pieczywo chrupkie pszenne i razowe, kukurydziane, kasze kukurydzianą, mannę, płatki pszenne, ryżowe, ryż biały, makaron z mąki pszennej, mace.

- UNIKAJ

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

Pieczywa zawierającego miód, słód jęczmienny, karmel, kawę zbożową i melasę; ciast kruchych, francuskich, ucieranych, chipsów, rozgotowanego makaronu, ryżu, kaszy.

**INDEKS I ŁADUNEK GLIKEMICZNY (IG i ŁG)**

Indeks glikemiczny jest wskaźnikiem pokazującym jak szybko wzrasta poziom glukozy we krwi po spożyciu porcji danego produktu zawierającej 50g węglowodanów przyswajalnych.

Porównanie stosuje się w stosunku do glukozy, dla której IG wynosi 100. Dla diabetyków najkorzystniejsze są produkty, których IG nie przekracza 55.

Dodatkowo należy pamiętać o tzw. Ładunku glikemicznym, który opiera się na dwóch zmiennych: wartości indeksu glikemicznego (IG) oraz wielkości standardowej porcji.

Przydatność ładunku glikemicznego w planowaniu diety opiera się na założeniu, że produkty o wysokim IG spożywane w małych ilościach dają taki sam efekt w wyrzuceniu insuliny do krwi, jak produkty o niskim IG, za to spożywane w dużych ilościach

**MLEKO I PRODUKTY MLECZNE**

Pamiętaj! Mleko i produkty mleczne szczególnie w godzinach porannych gwałtownie podnoszą cukier we krwi nie spożywaj ich na I śniadanie jeśli glikemie przekraczają godzinę po posiłku wynik 140 mg%. Mleko słodkie (niezależnie od zawartości tłuszczu) podnosi poziom cukru we krwi, ponieważ zawiera laktozę, dlatego wybieraj produkty sfermentowane: jogurt naturalny, kefir, maślanekę naturalną.

**WARZYWA I OWOCE**



**SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE**

Ziemniaki puree, pieczone, smażone, marchew gotowana rozdrobniona, buraczki zasmażane, kukurydza, groszek konserwowy, zawierają dużą ilość węglowodanów i mają wysoki indeks glikemiczny przez co powodują znaczny i długotrwały wzrost glikemii.

Do jarzynki gotowanej i do potraw mącznych, spożywaj surówkę w ten sposób obniżysz wchłanianie cukru do krwi.

Warzywa niżej węglowodanowe możesz jeść w dowolnych ilościach; poleca się dołożyć do posiłku: brokuły, kalafior, boćwina, kapusta pekińska, kiszona, ogórek kiszony, ogórek świeży, papryka zielona, żółta, pomidor, por, rzodkiewka, sałata zielona, cebula, szpinak, cukinia, cykoria.

Owoce zawierają cukier – fruktozę, dlatego spożywaj je w ograniczonych ilościach. Najwięcej cukru zawierają winogrona, banany, śliwki i bardzo dojrzałe owoce.

Uważaj na soki bez cukru też mają wpływ na wyższy poziom glikemii.

#### **DODATKI DO PIECZYWA**

- **WYBIERAJ**

Wędliny chude, drobiowe, szynka wieprzowa, wołowa, polędwica, mięso pieczone w rękawie, pasty z mięsa, jajka 3 szt. tygodniowo, sery twarogowe, pasty serowe z dodatkiem warzyw, szynki, ryb, ziół.

Zaleca się na I śniadanie i na I kolację od 30-50 g.

- **JEDZ RZADZIEJ**

Sery żółte, topione, tłuste twarogowe, pasztety, konserwy rybne, pasztety galarety mięsne, kabanosy.

- **UNIKAJ**

Tłustych wędlin, salcesonu, mielonek, boczku, konserw mięsnych, kaszanki, miodu, dżemu, konfitur

#### **MIĘSO, RYBY, DRÓB**

- **WYBIERAJ CHUDE MIĘSA**

**PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)**



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

Filet z kurczaka, z indyka, nóżki bez skóry, cielęciny wołowinę, polędwicę, ryby morskie i słodko-wodne.  
Zaleca się gotowane, duszone, grillowane, pieczone, unikaj smażonych w panierce.

Zaleca się 100-150g na obiad porcji mięsa lub ryb.

Uwaga! Łosoś może zawierać listerie, a tuńczyk rtęć więc należy je ograniczyć.

- JEDZ RZADZIEJ

Mięso wieprzowe (schab, od szynki)

- UNIKAJ

Tłustej wieprzowiny, gęsi, kaczki, gotowych mięs mielonych, podrobów

## TŁUSZCZE

Do smarowania pieczywa używaj masła, awokado, oleje do sałatek i do potraw, a do smażenia olej rzepakowy.

Orzechy, nasiona i pestki można spożywać w każdym posiłku w ilości 1 garści.

## ZUPY

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

Dodatki do zup: makaron, ryż gotuj osobno.

Do zupy można dać na 1 porcję obiadową: 15g czyli 1,5 łyżki przed ugotowaniem, a po ugotowaniu 45-50g (3 łyżki) ryżu, makaronu, kaszy.

## NAPOJE

Napoje: nie pij mocnych naparów i nie używaj cukru, miodu, mleka.

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)



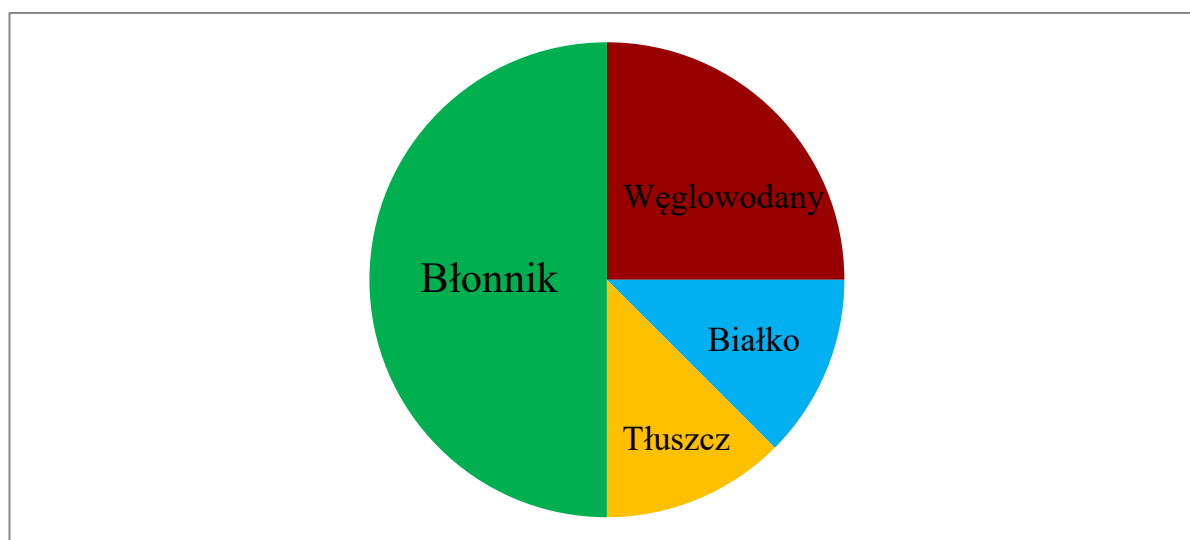
SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

Pij herbatę czarną może być z dodatkiem cytryny, owocową (uważaj na owoce suszone), herbatę zieloną 1 raz dziennie, wodę mineralną niegazowaną.

Kawa czarna nie jest polecana w ciąży, maksymalnie możesz wypić jedną filiżankę dziennie.

Kawa zbożowa nie jest polecana, ponieważ zawiera słód jęczmienny, podnosi poziom cukru.

Komponowanie posiłków powinno być zgodne z zasadą „Talerza zdrowego żywienia” (na podstawie materiałów: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/10/Talerz-Zdrowego-Zywienia-z-Zaleceniami.pdf>)



1. Błonnikami są głównie warzywa w postaci surowej i otręby.

a. Warzywa, które warto dokładać do każdego posiłku:

- Przede wszystkim zielone i białe jak:
  - Ogórek świeży
  - Ogórek kiszony (kwaszony i konserwowy – mogą być z dodatkiem cukru)
  - Różnego typu sałaty np. lodowa, włoska, rukola, roszponka, itp.
  - Jarmuż
  - Papryka zielona
  - Kalarepa
  - Kapusta kiszona
  - Kapusta pekińska



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

- Szpinak
  - Brokuł
  - Kalafior
  - Szpinak
  - Szcypiorek
  - Koperek
  - Natka pietruszki
  - Rzodkiewka
  - Bakłażan
  - Cebula
  - Cukinia
  - Pietruszka
  - Brukselka
  - Seler
  - Pory
  - Rzepa
- Do tych warzyw warto dołożyć zielone i białe w postaci surowej:
    - Marchew
    - Pomidory
    - Pomidory koktajlowe (max.5-6 sztuk przy posiłku)
    - Papryka żółta
    - Papryka czerwona
    - Warzywa strączkowe jak fasola, groch, bób, soczewica, soczewica
    - Buraki
    - Ziemniaki
    - Kapusta biała, czerwona, włoska
    - Dynia
    - Szparagi





SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

- Do warzyw kulinarnie przetworzonych- zniszczonych, np. rozgotowanych, potartych, zblendowanych, zmiksowanych, itp. – zawsze dokładaj WARZYWA SUROWE zielone lub białe

2. Źródła węglowodanów w diecie:

- a. Wymienniki owocowe – porcje na 1 wymiennik pokarmowy – przy diecie 1800 - 2000 kcal – zaleca się 3 wymienniki pokarmowe – owocowe na posiłki w ciągu dnia

OWOCE	WAGA[g]	Miara
jabłko	100	1 małe
agrest	100	1 szklanka
ananas	90	1 plaster
arbuz	140	1 cienki plaster
banan	50	1/3 sztuki
brzoskwinia	100	1 sztuka
cytryna	130	2 małe sztuki
czarne jagody	100	3/4 szklanki
czereśnie	80	1/2 szklanki
grejpfrut	120	1/2 sztuki
gruszka	80	1/2 sztuki
kiwi	90	1,5 sztuki
maliny	100	1 szklanka
mandarynka	110	2 sztuki
mango	70	1/4 sztuki
melon	140	1/4 sztuki
morele	100	3 sztuki
nektarynka	100	1 sztuka
papaja	110	1/3 sztuki
pomarańcza	110	1/2 sztuki



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

porzeczk	80	1/2 szklanki
poziomki	150	1 szklanka
śliwki	100	3 sztuki
truskawki	160	1 szklanka
winogrona	70	12-15 gron
wisnie	110	1 szklanka

Ze względu na to, iż owoce są bogate w fruktozę i glukozę (cukry proste) – zaleca się ich spożywanie przy posiłkach oraz po zważeniu na wadze – aby zapobiegać wysokiej glikemii godzinę po spożyciu

- b. Wymienniki mączne – porcje na 1 wymiennik pokarmowy – przy diecie 1800 - 2000 kcal – zaleca się 7-8 wymienników pokarmowych – mącznych na posiłki w ciągu dnia

MĄCZNE	WAGA [g]	Miara
Chleb z mąki: pszenno-żytniej, graham, orkiszowej, razowej, żytniej, gryczanej	50	2 kromki
Bułka z mąk j.w.	50	1 mała
Chleb chrupki pełnoziarnisty	50	2 kromki
Sucharki, herbatniki	30	
Mąka	30	3 łyżki
Kasza, ryż, makaron; surowe	30	ok.6 łyżek
Kasza, ryż, makaron; gotowane	75-90	
Płatki zbożowe, owsiane	30	3 łyżki
Ziemniaki, średnio	150	2-3 sztuki

3. Źródłem białka są mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe i nabiał.
- Rośliny strączkowe - ze względu na to, że przetwarzamy je kulinarnie, należy uważać na ilości, im bardziej są rozgotowane i zmiksowane tym bardziej podnoszą glikemię poposiłkową

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

- Nabiał - najlepiej wybierać półtłusty, naturalny ze względu na to, że najmniej podnosi glikemię Nabiał chudy, „0%”, „light” – to produkty z których producent ujął tłuszcz, ale ze względu na kaloryczność dołożył cukier lub inny zamiennik cukrowy.
- Mięso - przede wszystkim chude mięso drobiowe, ale także cielęcina oraz chude partie wołowiny i wieprzowiny (połędwica, schab); wędliny i szynki najmniej przetworzone np. połędwica sopocka, krakowska, wędliny staropolskie
- Ryby

Zalecane	Dopuszczalne (od czasu do czasu – max 1 porcja na tydzień)	Niezalecane
Łosoś atlantycki	Karp	Miecznik
Szprot	Halibut	Rekin
Sardynki	Marlin	Makrela królewska
Sum	Okoń	Tuńczyk
Flądra	Żabnica	Węgorz amerykański
Dorsz	Makrela hiszpańska	Łosoś bałtycki, wędzony, norweski
Pstrąg	Śledź	Szprotki wędzone
Ryba maślana		Śledź bałtycki wędzony
Makrela atlantycka		Szczupak
Morszczuk		Tilapia
Langusta		



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

- Produkty mięsne, rybne mało przetworzone (im bardziej przetworzone tym więcej dodatków cukrowych np. mączki, skrobie, syropy itp.)

4. Źródło tłuszczu:

- a. Masło, oleje roślinne, oliwa z oliwek, orzechy i nasiona, awokado oraz tłuszcz z produktów odzwierzęcych jak mięsa oraz orzechy i nasiona
- b. Do podsmażania należy wybierać olej rzepakowy

ROZKŁAD DZIENNEJ RACJI POKARMOWEJ NA 6 POSIŁKÓW

Posiłek	Wymienniki						kcal
	Wymiennik owocowy	Warzywa	Wymiennik mączny	Białko – mięso, ryby, jaja	Białko – produkty mleczne	Tłuszcz	
Śniadanie I		+	1,5	Nie mniej niż 3 plastry		Porcja masła lub 2 łyżki oliwy/oleju	287
Śniadanie II	1	+	1		1 szklanka	Porcja masła lub 1 łyżki oliwy/oleju lub garść orzechów, nasion	252



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

Obiad	0,5	+	2	Porcja wielkości dłoni		2-3 łyżki oleju/oliwy lub 50ml śmietany 12%, 18%	599
Podwieczorek		+	0,5	Nie mniej niż 2 plastry		Porcja masła lub 1 łyżki oliwy/oleju lub garść orzechów, nasion	171
Kolacja I	0,5	+	1,5	Nie mniej niż 5 plastrów		Porcja masła lub 2 łyżki oliwy/oleju	388
Kolacja II	1	+	0,5		1 szklanka	Porcja masła lub 1 łyżki oliwy/oleju lub garść orzechów, nasion	194
<b>Ogółem</b>	<b>3</b>	przede wszystki m surowe	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>1890</b>