



DIETA DLA PACJENTKI Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

Prawidłowe odżywianie jest jednym z elementów koniecznych do utrzymania dobrego stanu zdrowia pacjentów chorujących na cukrzycę. Terapię żywieniową należy stosować zarówno u pacjentów z zaburzoną gospodarką węglowodanową (stanem przedcukrzycowym) jak i u pacjentów ze zdiagnozowaną cukrzycą, wymagających podawania leków doustnych lub insuliny. Dieta powinna być indywidualnie dobrana do pacjenta.

PODSTAWOWE ZASADY DIETY:

1. Żywnienie 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

RODZAJE CUKRZYCY:

- 1 Cukrzyca typu 1 – całkowity niedobór insuliny
- 2 Cukrzyca typ 2 – niedobór insuliny i/lub insulinooporność
- 3 Specyficzne typy cukrzycy (np. powikłania polekowe, enokrynopatie)
- 4 Cukrzyca ciężarnych

CELE LECZENIA DIETETYCZNEGO:

1. Dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu
2. Osiągnięcie należytnej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie
3. Normalizacja wskaźników metabolicznych (glikemia, HbA1c, lipidy, inne)
4. Zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom cukrzycowym

ZALECENIA ŻYWIENOWE:



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 przyrost masy ciała matki i dziecka i uzyskanie noromoglikemii.



DIETA DLA PACJENTKI Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

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 zależna jest od masy ciała, wzrostu, wieku i aktywności fizycznej.

Zapotrzebowanie kaloryczne powinien ustalić lekarz diabetolog lub dietetyk, Kaloryczność powinna wynosić od 1500-2400 kcal

- 40-50% węglowodanów
- 20% białka (1,3g/kg masy ciała)
- 20-30% tłuszczów

- 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 8.30.
- Przerwy między posiłkami nie dłuższe jak 2- 2,5 -3 godzin, 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.
- 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, poleca się białe pieczywo i mleko.
- 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.
- Słodziki i słodycze dla kobiet w ciąży są zabronione.

PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE



WYBIERAJ

Pieczywo wieloziarniste, żytnie, razowe, graham, kasze grubo ziarniste, płatki zbożowe, otręby, ryż brązowy, makaron z mąki razowej.

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.



DIETA DLA PACJENTKI Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

UNIKAJ

Pieczywa zawierające miód, słód jęczmienny, karmel, ciast kruchych, francuskich, ucieranych, chipsów, rozgotowanego makaronu, ryżu, kaszy.

Indeks glikemiczny (IG) to wskaźnik określający szybkość wzrastania cukru we krwi po spożyciu danego produktu węglowodanowego.



MLEKO I PRODUKTY MLECZNE



Pamiętaj! Mleko i produkty mleczne szczególnie w godzinach porannych gwałtownie podnoszą cukier we krwi **nie spożywaj ich na I śniadanie.**

Mleko słodkie (niezależnie od zawartości tłuszczu) podnosi poziom cukru we krwi, ponieważ zawiera laktozę, dlatego wybieraj produkty sfermentowane: jogurt naturalny, kefir, maślankę naturalną.

WARZYWA I OWOCE



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 dołączyć do posiłku: brokuły, kalafior, boćwina, kapusta pekińska, kiszona, ogórek kiszony, ogórek świeży, papryka zielona, żółta, pomidor, por, rzodkiewka, sałata zielona, cebula, szpinak, cukinia, cykoria.

Ogranicz spożywanie ziół ponieważ powodują skurcze macicy.

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.



DIETA DLA PACJENTKI Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

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

Filet z kurczaka, z indyka, nóżki bez skóry, cielęcinę wołową, polędwicę, ryby morskie i słodkowodne. Zaleca się gotowane, duszone, grillowane, pieczone, unikaj smażonych w panierce.

Zaleca się 100-150g na obiad

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, margaryn miękkich, oleje do sałatek i do potraw, a do smażenia oliwę z oliwek i olej rzepakowy.

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.



DIETA DLA PACJENTKI Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

NAPOJE



Napoje: nie pij mocnych naparów i nie używaj cukru.

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 sól jęczmienny, podnosi poziom cukru.

PORCJE PIECZYWA I PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH NALEŻY ZAMIENIAĆ MIĘDZY SOBĄ

PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE	ILOŚĆ	MIARA KUCHENNA*
Chleb razowy	25g	ok.1 kromka
Chleb graham	25g	ok.1 kromka
Chleb żytni razowy	25g	ok.1 kromka
Chleb pszenny	20g	1 mała kromka
Bułka pszenna	20g	1/3 sztuki o wadze 60g
Chleb wieloziarnisty	25g	1 kromka
Bułka grahamka	20g	1/5 szt. o wadze 100g
Chleb chrupki	15g	1 1/2 sztuki
Chleb tostowy	20g	1 kromka
Maca	12g	1 kromka
Paluszki	15g	ok. 10 szt.
Herbatniki petit beurre	15g	3 sztuki
Sucharki bez cukrowe	15g	1 1/2 szt.
Kasza, makaron, ryż	15 g	1 1/2 łyżki
Płatki owsiane, jęczmienne, otręby	20g	2 łyżki
Płatki kukurydziane	15g	3 łyżki
Chrupki kukurydziane bez cukru	15g	20 szt.
Groszek ptysiowy	10g	5 łyżek
Grzanki	15g	4 łyżki

TABELA PRODUKTÓW MLECZNYCH ZALECANYCH NA 1 POSIŁEK

PRODUKT	OBJĘTOŚĆ	MIARA KUCHENNA*
Mleko 2%	100 ml	½ szklanki
Jogurt naturalny 2%	85 ml	małe opakowania
Kefir 2%	100 ml	½ szklanki
Maślanka 0,5%	100 ml	½ szklanki
Serwatka	100 ml	½ szklanki



DIETA DLA PACJENTKI Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

TABELA PRODUKTÓW MLECZNYCH ZALECANYCH NA 1 POSIŁEK

PRODUKT	ILOŚĆ W GRAMACH	MIARA KUCHENNA*
Masło	5g	1 łyżeczka
Margaryna	5g	1 łyżeczka
Olej / oliwa	4g	1 łyżeczka
Majonez	10g	2 łyżeczki
Śmietana 18 %	20g	1 łyżka stołowa
Śmietana 12%	35g	2 łyżki stołowe

POSZCZEGÓLNE PORCJE OWOCÓW NALEŻY ZAMIENIAĆ MIĘDZY SOBĄ, WG PONIŻSZEJ TABELI

Ananas bez skórki	80g	2 plastry
Arbuz ze skórką	120g	mały plaster
Banan bez skórki	50g	½ sztuki małego
Banan ze skórką	70g	½ sztuki średniego
Brzoskwinia	100g	średnia
Czarne jagody	100g	2/3 szklanki
Czereśnie	80g	18 sztuki
Grejpfrut bez skórki	130g	½ sztuki
Grejpfrut ze skórką	200g	1 szt. mały
Gruszka bez skórki	80g	1 szt. mała
Gruszka ze skórką	110g	1 szt. mała
Jabłko bez skórki	100g	1 szt. małe
Jabłko ze skórką	140g	1 średnie
Jabłko suszone	15g	6 małych plasterków
Kiwi	90g	1 szt. średnie
Maliny	200g	1 ½ szklanki
Mandarynki bez skórki	110g	1 sztuka średnia
Mandarynki ze skórką	140g	2 szt. małe
Melon bez skórki i pestek	140g	1 mały plaster
Melon ze skórką	280g	12 średni plaster
Morele	100g	2 sztuki
Morele suszone	15g	3 sztuki
Pomarańcza bez skórki	110g	1 sztuka mała
Pomarańcza ze skórką	160g	1 sztuka mała
Porzeczki	160g	1 szklanka
Poziomki	170g	1 szklanka
Śliwki	100g	5 sztuk
Śliwki suszone z pestką	80g	4 sztuki
Winogrona	60g	10 sztuk
Wiśnie	100g	25 sztuk



DIETA DLA PACJENTKI Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

WARZYWA WYSOKO WĘGLOWODANOWE NALEŻY ZAMIENIAĆ MIĘDZY SOBĄ

WARZYWA	ILOŚĆ	MIARA KUCHENNA*
Marchew	200g	ok. 2szt
Marchew z groszkiem mrożona	170g	1 ½ szklanki
Buraki	140g	1 średni
Bób	50g	½ szklanki
Chrzan	40g	2 łyżki
Ziemniaki	60g	1szt mały
Groszek konserwowy	100g	½ szklanki
Kukurydza	50g	½ kolby
Kukurydza konserwowa	50g	3 ½ łyżki
Fasola sucha	20g	8-12 sztuki
Soczewica nasiona suche	20g	1 ½ łyżki
Soja nasiona suche	20g	4 łyżki
Pietruszka korzeń	100g	1 sztuki
Seler	130g	1 średni
Fasola strączki	150g	¾ szklanki
Kapusta biała, czerwona, włoska	150g	1 ½ szklanki
Brukselka	120g	6 szt.

JADŁOSPIS NA 1800 KCAL

I ŚNIADANIE GODZ. 8.00

Kanapki z polędwicą z indyka

- Pieczywo razowe 75g(około 3 kromki)
- Masło 10g (2 płaskie łyżeczki)
- Szyunka drobiowa 30-50g (ok.4 -5 plasterków)
- Warzywa niżej węglowodanowe: ogórek, sałata,

Herbata z cytryną bez cukru lub woda mineralna

II ŚNIADANIE GODZ. 10.00-10.30

Kanapki z serem twarogowym

- Pieczywo razowe 25g (ok. 1 kromka)
- Ser twaróg 25g
- Masło ½ łyżeczki
- Warzywa niżej węglowodanowe: pomidor
- Owoc z tabelki np: banan 70g

Herbata owocowa



DIETA DLA PACJENTKI Z CUKRZYCĄ CIĄŻOWĄ

OBIAD 13.00

Zupa jarzynowa z makaronem ok. 300ml

- Bukiet jarzyn 100g
- Makaron 50g (3 łyżki)
- Pietruszka zielona

Duszony filet z kurczaka z ziemniakami
i z surówką

- Filet z kurczaka 100-150g
- Olej rzepakowy 8g (2 łyżeczki)
- Ziemniaki: 180g po ugotowaniu (3 średnie sztuki)
- Surówka z marchwi i jabłka (marchew 200g, jabłko 50g.)
- Warzywa niżej węglowodanowe np: brokuły

Woda mineralna

PODWIECZOREK GODZ. 16.00

- Pieczywo razowe 25g (1 kromka)
- Śledź marynowany z cebulką 30g
- Warzywa: sałatka warzywna (1 łyżka stołowa)

Herbata z cytryną bez cukru lub woda mineralna

I KOLACJA 18.00

Kanapki z serem twarogowym

- Pieczywo wieloziarniste 75g (ok. 3 kromki)
- Masło 10g (2 łyżeczki)
- Ser twarogowy 50g (2 płaskie łyżki stołowe) z rzodkiewką i szczypiorkiem
- Polędwica sopocka 20-30g

Surówka z selera

- Surówka z selera 2 – 3 łyżek stołowych
- Seler 130g (1 średni) z łyżką jogurtu
- Warzywniżej węglowodanowe

Herbata z cytryną bez cukru lub woda mineralna

II KOLACJA 21.30

Bułka kajzerka z serem żółtym i jogurt

- Bułka kajzerka 20g (1/2 szt.)
- Ser żółty 20g (1 plasterek)
- Owoc z tabelki np: gruszka 100g

III KOLACJA 23.00

Maca z mlekiem

- Maca 12g (1 sztuka)
- Mleko 100ml 2% (½ szklanki)