

Informacje na temat:

Zdrowe odżywianie i cukrzyca ciążowa

(Information about Healthy Eating with Gestational Diabetes - Polish)



Departament Odżywiania i
Dietetyki

Co to jest cukrzyca ciążowa?

Cukrzyca ciążowa (GDM) to cukrzyca rozwijająca się w czasie ciąży. Zwykle pojawić się może po upływie 2/3 okresu ciąży. Jej przyczyną jest zaburzenie zdolności organizmu do produkowania wystarczającej ilości insuliny w związku z dodatkowym na nią zapotrzebowaniem podczas ciąży. Zwykle choroba ta ustępuje zaraz po urodzeniu się dziecka. Jednakże wystąpienie cukrzycy ciążowej wiąże się z podwyższeniem ryzyka wystąpienia cukrzycy u matki w przyszłości.

Jak cukrzyca ciążowa wpływa na dziecko?

Na tym etapie ciąży główne organy dziecka są już dobrze rozwinięte, a ryzyko dla zdrowia dziecka jest niższe niż w przypadku dziecka, którego matka miała cukrzycę przed zajściem w ciążę. Mimo to jednak, ważne jest, aby poziom cukru we krwi utrzymywać na poziomie jak najbardziej zbliżonym do normy. Jeśli poziom cukru we krwi jest zbyt wysoki oznacza to, że dziecku dostarczanych zbyt wiele kalorii i może to zwiększyć ryzyko:

- nadmiernego wzrostu dziecka
- wytworzenia się dużej ilości płynu owodniowego, co może doprowadzić do przedwczesnej akcji porodowej i przedwczesnego urodzenia się dziecka.
- trudności w trakcie porodu (z powodu wielkości dziecka) oraz większego prawdopodobieństwa konieczności cesarskiego cięcia.
- Istnieje również bardzo niewielkie podwyższenie ryzyka martwego urodzenia

Jednakże ryzyka te można zminimalizować poprzez zapewnienie tego, aby poziom cukru we krwi pozostawał na poziomie jak najbardziej zbliżonym do normy.

Jakie jest leczenie?

Poziom cukru we krwi w niektórych przypadkach można kontrolować samą dietą. Jednak niektóre kobiety mogą wymagać podania leków lub zastrzyków insuliny. Dzieje się tak w przypadku, gdy poziom cukru we krwi utrzymuje się na zbyt wysokim poziomie. Dlatego też bardzo ważne jest przestrzeganie zdrowej diety, zgodnie z zaleceniami zawartymi w tej ulotce, jak również utrzymanie aktywności fizycznej obejmującej ćwiczenia o niskiej intensywności.

Konieczne jest także monitorowanie poziomu cukru we krwi za pomocą prostego testu, wymagającego nakłucia opuszka palca. Idealny poziom cukru we krwi, do którego należy dążyć, do:

Przed posiłkiem:	
2 godziny po posiłku:	

Cukrzyca ciążowa prowadzi do podwyższenia ryzyka zachorowania na cukrzycę w przyszłości. Ryzyko to można ograniczyć stosując zdrową dietę, regularnie ćwicząc i unikając nadwagi. Z tego też względu warto jest unikać nadmiernego przyrostu masy ciała podczas ciąży. Można też zasięgnąć porady dietetyka w kwestii odpowiedniego przyrostu masy ciała i zapewnienia dziecku odpowiedniej ilości pożywienia.

Jak zmienić dietę?

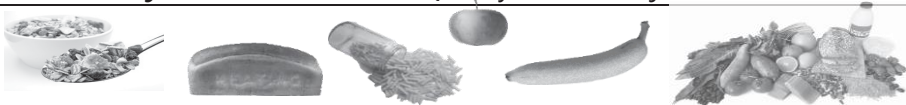
Rodzaj i ilość jedzenia wpływają na poziom cukru we krwi. Jest kilka aspektów diety, które warto rozważyć:

Regularność posiłków – aby utrzymać poziom cukru we krwi na stałym poziomie przez cały dzień ważne jest regularne jedzenie. Najlepiej spożywać 3 niewielkie posiłki dziennie i jedną niewielką przekąskę (patrz część „Przekąski”).

Staraj się unikać dużych posiłków – najlepiej jest jeść mniejsze porcje równomiernie rozłożone w ciągu dnia. Staraj się unikać pomijania posiłków, zwłaszcza śniadania. Jeżeli trudno ci jeść rano, spróbuj zjeść owoc albo jogurt lub wypij mleczny napój.

Każdy posiłek powinien zawierać produkty zawierające skrobię – produkty takie powoli uwalniają glukozę i są szczególnie dobre w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi. Na przykład:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• płatki śniadaniowe – owsianka, muesli bez dodatku cukru muesli, płatki pełnoziarniste,
Wszystkie rodzaje płatków Bran i Special K |
| <ul style="list-style-type: none">• pieczywo – chleb pełno- lub wieloziarnisty, chleb pitta, chleb żytni oraz chleb chapatti |
| <ul style="list-style-type: none">• ryż – najlepszą odmianą jest ryż basmati |
| <ul style="list-style-type: none">• makarony i kluski – zalecane są wszystkie rodzaje makaronów i klusek |



- **ziemniaki** – wybieraj młode lub gotowane ziemniaki raczej niż puree, czy ziemniaki pieczone bądź frytki.
- **rośliny strączkowe** – wszystkie rośliny strączkowe, takie jak np. fasolka pieczona, soczewica (dahl), ciecierzycy, fasolka nerkowa, fasola jaś, itp. prowadzą do powolnego uwalniania glukozy.
- **inne skrobie** – takie jak batat, słodki ziemniak, platan, zielone banany i łamana pszenica.

Uwaga: posiłki zawierające kilka produktów węglowodanowych o dużej zawartości skrobi mogą zwiększyć poziom cukru we krwi powyżej docelowego.

Staraj się unikać żywności i napojów o dużej zawartości cukru, np.

napojów gazowanych, słodkich syropów owocowych, słodczy, herbatników, ciast i deserów. Zamiast tego warto spróbować:

- **napoje** - woda, napoje gazowane w wersji dietetycznej lub syropy bez dodatku cukru
- **desery** – jogurty dietetyczne, żelki bezcukrowe lub desery mleczne z bardzo niewielką zawartością cukru
- **herbatniki i ciastka** - zwykłe herbatniki lub ciastka owsiane, bez kremu lub cukru, np. chleb z białami lub chleb bananowy
- **słodziki** - zamiast cukru do słodzenia napojów, płatków i deserów stosować można słodziki takie jak Candarel, Splenda, Hermesetas, Sweetex lub Stevia.

Świeże owoce – owoce zawierają mnóstwo witamin, minerałów i błonnika, dzięki czemu stanowią zdrową przekąskę. Chociaż owoce mają słodki smak mają one niewielki wpływ na poziom cukru we krwi, pod warunkiem, że nie je się ich w dużych ilościach na raz. Staraj się jeść od 2 do 3 porcji owoców dziennie, jednak tylko jedną porcję na raz.

Porcja owoców:

- 1 jabłko, gruszka, mały banan, pomarańcza, brzoskwinia lub nektarynka
- 2 mniejsze owoce, np. śliwki, mandarynki lub kiwi
- garść drobnych owoców, np. winogron, truskawek lub wiśni
- połowa większego owocu, np. mango lub grapefruta

• plasterek dużego owocu, np. melona lub ananasa
• łyżka suszonych owoców, np. rodzynek lub sułtanek
• ogranicz picie naturalnych niedosłodzonych soków owocowych do 1 małej szklanki (100 mg) dziennie.

Warzywa – warzywa są również bogate w witaminy, minerały i błonnik oraz są niskokaloryczne. Ważne jest zapewnienie ich różnorodności. Staraj się jeść 2 – 3 porcji warzyw dziennie. Porcja warzyw:

• 3 czubate łyżki kalafiora, kapusty, grochu, marchwi, grzybów, pomidorów, porów, rzepy, cukinii, brokułów, fasolki, papryki
• jedna miska deserowa z mieszanej zielonej sałatki, np. sałata, ogórek, cebula, papryka

Ogranicz spożycie tłuszczu – rada ta dotyczy każdego. Jednakże w przypadku dużego przyrostu wagi w czasie ciąży bądź nadwagi na jej początku ważne jest, aby starać się ograniczyć dalszy przyrost masy ciała do minimum. **Spróbuj:**

• margaryny z niską zawartością tłuszczu i używaj jej bardzo oszczędnie
• oszczędnie używaj oliwy (z oliwek lub rzepaku), spróbuj odmierzać ją łyżeczką
• zamień smażenie na grillowanie, pieczenie, gotowanie lub przygotowanie w kuchence mikrofalowej
• wybierz mleko półtłuste (zielone) lub odtłuszczone (czerwone). Staraj się wypijać ok. 0,5 mleka dziennie, aby zapewnić odpowiednią podaż wapnia
• wybierz jogurty dietetyczne, np. Müller Light, Danone Light & Free
• spróbuj soku z cytryny, octu, jogurtu o niskiej zawartości tłuszczu lub dietetycznego dressingu do sałatek zamiast majonezu
• unikaj ciast i wypieków
• wybieraj chude mięso, odkrawając tłuszcz i skórę przed ugotowaniem

Przekąski- jedzenie pomiędzy posiłkami może spowodować wzrost poziomu cukru we krwi powyżej poziomu docelowego przed posiłkiem. Spróbuj ograniczyć przekąski między posiłkami do maksymalnie 10 g węglowodanów łącznie i spróbuj częściej wybierać zdrowsze opcje.

Przykłady przekąsek bez węglowodanów	Przykłady przekąsek zawierających węglowodany (około 10 g)
ser	2 x krakersy
jaja	1 x herbatnik pełnoziarnisty
mięso i ryby (bez bułki tartej, ciasta lub nadzienia z chleba, np. niektóre kiełbaski)	2 x herbatniki z mleka słodowanego
orzechy - garść naturalnych lub prażonych (30g)	2 x herbatniki
oliwki	1 cienka kromka chleba (20 g)
pestki	1 x mały jogurt (125 g)
galaretka bez cukru	Prażona kukurydza– zwykła lub solona(20g)
warzywa sałatkowe	1 x porcja owoców
pokrojone w słupki warzywa z humusem	200 ml mleka
W przypadku występowania jakiegokolwiek alergii, nie korzystaj z tych sugestii.	

Produkty dla diabetyków – nie trzeba kupować tych produktów, ponieważ są one bardzo drogie i nie oferują żadnej korzyści w porównaniu ze standardowymi produktami bez cukru.

Dieta –przestrzegać należy ogólnych zaleceń dotyczących zdrowia, które mają zastosowanie do wszystkich kobiet w ciąży, tj. unikać należy surowych jaj, miękkiego sera, pasztetu itp. i zawsze przestrzegać zasad higieny, aby uniknąć chorób przenoszonych drogą pokarmową.

Alkohol - zalecamy całkowite unikanie alkoholu w czasie ciąży.

Upewnij się również, że twoja dieta zawiera różne źródła białka np. chude mięso, rośliny strączkowe, niskotłuszczowe produkty mleczne i ryby (staraj się jeść 2 porcje ryb tygodniowo, jedną białą i jedną oleistą). Należy ograniczyć tłuste ryby do nie więcej niż 2 porcji tygodniowo i unikać ryb takich jak rekin,

miecznik i marlin, ponieważ mogą one zawierać wysoki poziom rtęci i nie są zalecane w ciąży).



Aktywność fizyczna – pomocne są regularne ćwiczenia, takie jak codzienny spacer. Porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką, gdy planujesz wprowadzić nowe ćwiczenia lub aktywność fizyczną.

Co się dzieje urodzeniu dziecka?

Wystąpienie cukrzycy ciążowej zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy w późniejszym życiu. Sugerowane zmiany mogą pomóc w ograniczeniu ryzyka:

- **zdrowa zrównoważona dieta**
- **regularna aktywność fizyczna**
- **w przypadku nadwagi, zmniejszenie wagi ciała**
- **przestrzeganie wytycznych rządowych dotyczących spożycia alkoholu.**
- **unikanie palenia tytoniu.**



Zwróć się lekarza pierwszego kontaktu o dodatkową pomoc we wprowadzeniu tych zmian w życie.

Powrót do zdrowej wagi po urodzeniu dziecka

Po urodzeniu dziecka utrzymanie odpowiedniej wagi może pomóc zapobiec rozwojowi cukrzycy ciążowej w przyszłych ciążach jak również rozwojowi innych chorób, takich jak cukrzyca typu 2. NHSGGC oferuje pomoc w zakresie powrotu do odpowiedniej wagi ciała.

Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie:

www.nhsggc.org.uk/weightmanagement

weightmanagement.healthrecords@ggc.scot.nhs.uk 0141 211 3379

Jeśli twój wskaźnik BMI wynosił ponad 25 na początku ciąży, skontaktujemy się z tobą około 6 miesięcy po urodzeniu dziecka, aby zaoferować wsparcie w zakresie kontroli wagi.

Co z karmieniem piersią?

Kobiety, które chorowały na cukrzycę ciążową zachęca się do karmienia piersią. Karmienie piersią jest najzdrowszym sposobem karmienia dziecka.

Korzyści z karmienia piersią:

- ochrona przed infekcjami
- rozwój głębokiej więzi z dzieckiem
- możliwość ograniczenia ryzyka zachorowania dziecka na cukrzycę (w połączeniu ze zmianami stylu życia)



W przypadków jakichkolwiek pytań lub problemów z karmieniem piersią należy się skontaktować z organizacją National Childbirth Trust Oddział w Glasgow pod numerem:

0300 330 0700 lub za pośrednictwem strony:

www.nct.org.uk/branches/glasgow.

Dalsze informacje

W przypadku pytań dotyczących diety skontaktować się należy z dietetykiem diabetologicznym korzystając ze strony:

Dmdieticians.south@ggc.scot.nhs.uk

dla kobiet pod opieką QEUH Maternity

lub:

dmdieticiansnorth@ggc.scot.nhs.uk

dla kobiet objętych opieką PRMU.