

Zalecenia żywieniowe dla kobiet z cukrzycą ciążową



POLSKIE TOWARZYSTWO
DIABETOLOGICZNE



 **ASCENSIA**
Diabetes Care

Glukometr CONTOUR®PLUS ELITE, paski testowe CONTOUR®PLUS, nakłuwacz MICROLET®NEXT z lancetami MICROLET oraz aplikacja mobilna CONTOUR®DIABETES przeznaczona do monitorowania i analizy wyników stężenia glukozy we krwi, do używania z glukometrami z rodziny Contour. Producent: Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Upoważniony przedstawiciel: Ascensia Diabetes Care Italy S.r.l. Reklamodawca: Ascensia Diabetes Care Poland sp. z o.o.

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Publikacja finansowana przez Ascensia Diabetes Care



Opracowanie merytoryczne:

dr hab. Danuta Gajewska, prof. SGGW

Katedra Dietetyki, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW w Warszawie

dr Paulina Kęszycka

Katedra Dietetyki, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW w Warszawie

dr n. med. Barbara Katra

Oddział Kliniczny Diabetologii, Chorób Wewnętrznych i Metabolicznych
Szpital Uniwersytecki w Krakowie

Patronat:

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne

oraz

prof. dr hab. n. med. Maciej Małecki

Katedra i Klinika Chorób Metabolicznych,
Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum,
Kraków, ul. Macieja Jakubowskiego 2

Zespół redakcyjny firmy Ascensia:

mgr Ewa Targońska-Piekutowska

Scientific Communication & Clinical Training Manager

mgr Karolina Rosa-Grabowska

Marketing Manager

mgr Anna Wiśniewska

Brand Manager BGM Poland

Wydanie 2025

Current Topics in Diabetes Official Journal of the Diabetes Poland. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2025. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

PP-CTRAPP-PL-0041



Prawidłowe żywienie przyszłej mamy z cukrzycą ciążową jest jednym z najważniejszych elementów leczenia. Zasady diety nie są trudne, a ich przestrzeganie pozwoli utrzymać prawidłowe stężenie cukru we krwi (normoglikemię), optymalny przyrost Twojej masy ciała i prawidłowy rozwój dziecka. Personel medyczny (lekarz, dietetyk, pielęgniarka) pomoże opracować indywidualny plan Twojej diety, a w tym poradniku znajdziesz podstawowe informacje na temat zasad planowania żywienia.

Wprowadzenie	3
---------------------------	----------

Wskazówki ogólne	6
-------------------------------	----------

Zasady żywienia w cukrzycy ciężowej	10
--	-----------

Liczba i pory spożywania posiłków w ciągu dnia	12
--	----

Przygotowanie potraw	12
----------------------------	----

Indeks glikemiczny.....	14
--------------------------------	-----------

Zasady komponowania posiłków	16
---	-----------

Proporcje węglowodanów, białek i tłuszczów (makroskładniki)	18
---	----

Węglowodany	18
-------------------	----

Białko	19
--------------	----

Tłuszcze	19
----------------	----

Grupy produktów	20
------------------------------	-----------

Produkty skrobiowe	26
--------------------------	----

Warzywa	31
---------------	----

Owoce	35
-------------	----

Produkty mleczne	37
------------------------	----

Mięso, ryby, drób, jaja, rośliny strączkowe	40
---	----

Nasiona i orzechy	46
-------------------------	----

Tłuszcze	47
----------------	----

Cukier i słodczyce	48
--------------------------	----

Napoje (woda, kawa, herbata, alkohol)	50
Zioła i przyprawy	51

Przykładowy jadłospis – dieta 1800 kcal	52
--	-----------

Przykładowy jadłospis – dieta 2100 kcal	54
--	-----------

Najczęstsze problemy w ciąży	56
---	-----------

Zachcianki.....	56
Zgaga	57
Zaparcia	57
Nudności i wymioty	57
Hiperglikemia	58
Żywnienie w ciąży wielopłodowej	58

Dieta wegetariańska i wegańska w ciąży	60
---	-----------

Przykładowy jadłospis – dieta wegetariańska.....	62
---	-----------

Wskazówki ogólne



Podstawowe zasady diety kobiety z cukrzycą ciążową są takie same jak, dla zdrowych kobiet ciężarnych i obejmują:

- regularne spożywanie posiłków w ciągu dnia (zazwyczaj co 2-3 godziny);
- urozmaicenie posiłków;
- kontrolę ilości spożywanej żywności;
- wybieranie żywności o wysokiej wartości odżywczej, tzn. bogatej w witaminy i składniki mineralne;
- ograniczenie spożywania żywności przetworzonej z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu;
- prawidłowe nawodnienie - przynajmniej 2 l płynów dziennie;
- ograniczenie spożywania napojów i żywności zawierających kofeinę (kawa, herbata, kakao, czekolada, napoje typu cola);
- unikanie spożywania niepasteryzowanego mleka i jego przetworów, surowego mięsa i surowych jaj;
- całkowite wyeliminowanie alkoholu z diety.

Dodatkowo przyszła mama z cukrzycą ciążową powinna:

- kontrolować spożycie żywności zawierającej węglowodany;
- unikać posiłków zawierających jedynie węglowodany;
- łączyć produkty wysokowęglowodanowe i białkowe w posiłku;
- ograniczyć spożycie owoców do 2-3 porcji, najlepiej jako dodatek do posiłków.

Wskazówki ogólne

PAMIĘTAJ!

**Kobieta w ciąży nie może się głodzić ani odchudzać.
Nie może także jeść „za dwoje”.**

**WAŻNE, aby posiłki jeść regularnie,
bo ułatwia to kontrolę stężenia cukru we krwi.
Nie opuszczaj śniadania.**

**Pora spożywania śniadania może mieć wpływ
na wartość porannej glikemii poposiłkowej.
Uzgodnij z lekarzem optymalną porę
spożywania śniadania.**

**Kaloryczność Twojej diety ustali
dietetyk lub lekarz, na podstawie aktualnej masy ciała,
wieku, wzrostu, aktywności ruchowej
oraz trymestru/zaawansowania ciąży.**

Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej.



Zasady żywienia w cukrzycy ciążowej



Planowanie diety w ciąży powikłanej cukrzycą jest łatwe. Musisz tylko zapamiętać kilka prostych zasad, które ułatwią przygotowanie zbilansowanych posiłków:

- największy wpływ na stężenie cukru we krwi po posiłku mają węglowodany, dlatego musisz nauczyć się, które produkty i potrawy zawierają węglowodany. Są to produkty skrobiowe (mączne, zbożowe, ziemniaki), mleko i przetwory mleczne, cukier i słodcyce, owoce i soki owocowe oraz niektóre warzywa;
- wielkość spożywanych porcji ma znaczenie;
- aby łatwiej kontrolować ilość węglowodanów (w całej diecie i w posiłkach), możesz korzystać z prostego systemu porcji;
- przykładowy rozkład porcji na poszczególne posiłki znajdziesz w tabelach 3. i 4.;
- przy wyborze produktów zawierających węglowodany, powinnaś kierować się ich indeksem glikemicznym, wybieraj te o niskim indeksie glikemicznym <55 (więcej o indeksie glikemicznym patrz str. 15);
- dla lepszej kontroli glikemii korzystne może być spożywanie produktów znajdujących się na talerzu w określonej kolejności: najpierw warzywa, później produkty białkowo-tłuszczowe, a na końcu węglowodanowe;
- kaloryczność diety, dostosowana do Twoich potrzeb, zmniejszy ryzyko nadmiernego przyrostu masy ciała;
- urozmaicenie diety zapewni odpowiednią ilość składników mineralnych i witamin;
- suplementy diety (witaminowo-mineralne, ziołowe) przyjmuj wyłącznie jeśli zaleci je lekarz.

Zasady żywienia w cukrzycy ciążowej

Liczba i pory spożywania posiłków w ciągu dnia

Zazwyczaj w diecie kobiet ciężarnych z cukrzycą planuje się trzy posiłki główne (śniadanie, obiad i kolacja) oraz 3-4 mniejsze przekąski. Ustal z dietetykiem (lekarzem, pielęgniarką) Twój indywidualny plan żywieniowy i optymalną liczbę posiłków. Dzień rozpocznij od małego śniadania, a po 2 godzinach zjedz drugie śniadanie.

Jedz posiłki co 2-3 godziny. Ważne, aby posiłki były spożywane regularnie o stałych porach dnia. Ułatwia to utrzymanie prawidłowego stężenia cukru we krwi. Nie pomijaj żadnego posiłku. Jeśli zaplanowany posiłek jest dla ciebie zbyt obfity, zjedz mniejszą porcję. Pozostałe produkty wykorzystaj w kolejnych posiłkach. Możesz także zamienić kolejność posiłków, a dwudaniowy obiad rozłożyć na dwa posiłki. Jedz powoli, bez pośpiechu. Szybkie jedzenie niekorzystnie wpływa na tempo wzrostu glikemii (cukru we krwi). Staraj się nie spożywać posiłków przed telewizorem ani w czasie pracy przy komputerze.

Przygotowanie potraw

Do przyrządzania potraw możesz stosować różne techniki kulinarne: gotowanie (w wodzie i na parze), pieczenie (w naczyniu, folii, rękawie), duszenie i krótkie smażenie. Smażenie w dużej ilości lub w głębokim tłuszczu znacznie zwiększa zawartość tłuszczu w gotowym daniu. Staje się przez to bardziej kaloryczne i trudniej strawne.

PAMIĘTAJ!

Nie gotuj zbyt długo kasz, ryżu i makaronów.

Ugotowane *al dente*, czyli „lekko twarde” mają niższy indeks glikemiczny. Sugestie dotyczące czasu gotowania są zawsze podane na opakowaniu.

PAMIĘTAJ!

Nie miksuj i nie rozdrabniaj potraw z warzyw, owoców i produktów zbożowych, bo przyspiesza to wchłanianie węglowodanów co zwiększa poziom cukru we krwi.

Indeks glikemiczny



Indeks glikemiczny (IG) ułatwia klasyfikację produktów spożywczych zawierających węglowodany. Określa wpływ produktu na szybkość wzrostu stężenia cukru we krwi w porównaniu do wpływu glukozy. Istnieją bardzo duże indywidualne różnice we wzroście stężenia cukru po spożyciu żywności zawierającej węglowodany, dlatego wartości indeksu glikemicznego należy interpretować z dużą ostrożnością.



Przykładowa kompozycja posiłku o niskim ładunku glikemicznym

Zasady komponowania posiłków

Podstawową zasadą komponowania posiłków w Twojej diecie jest ich urozmaicenie. Przy planowaniu zbilansowanych posiłków obiadowych, możesz kierować się następującymi zasadami:

- ½ talerza zajmują nieskrobiowe warzywa;
- ¼ talerza zajmuje chude mięso lub inne produkty białkowe;
- ¼ talerza zajmują pełnoziarniste produkty zbożowe lub skrobiowe warzywa;
- dodatkowo porcja owoców i/lub produktu mlecznego.

Przykładowy
talerz
obiadowy



Nieco inaczej powinien wyglądać talerz śniadaniowy. Pamiętaj, aby na śniadanie wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym, zawierające białko i błonnik pokarmowy. Po spożyciu śniadania jest największy problem z utrzymaniem glikemii w prawidłowym zakresie. Wysokowęglowodanowe śniadanie podniesie ją jeszcze bardziej. Przy porannym posiłku unikaj mleka, zup mlecznych, słodkich jogurtów, miodu, dżemu, melasy, owoców (świeżych i suszonych), soków owocowych, słodkich napojów, pieczywa cukierniczego, słodkich bułek oraz gotowych do spożycia produktów zbożowych, np. owsianek instant.

Przykładowy
talerz
śniadaniowy



Zasady komponowania posiłków

Proporcje węglowodanów, białek i tłuszczów (makroskładniki)

Nie ma idealnych proporcji makroskładników, odpowiednich dla wszystkich kobiet ciężarnych z cukrzycą ciążową. Ilość białka, tłuszczu i węglowodanów w Twojej diecie powinna być wyliczona indywidualnie.

Udział energii z poszczególnych makroskładników może wynosić:

- węglowodany 40%-50% całkowitej ilości energii;
- białko 20%-30% całkowitej ilości energii;
- tłuszcze 20%-35% całkowitej ilości energii, w tym <10% z tłuszczów nasyconych.

Węglowodany

Największy wpływ na stężenie cukru we krwi mają węglowodany. Występują one przede wszystkim w produktach skrobiowych, ale również w owocach, nasionach roślin strączkowych, warzywach i produktach mlecznych. Ze względu na budowę chemiczną wyróżniamy węglowodany złożone oraz węglowodany proste (cukry). Węglowodany złożone są niezbędne w prawidłowo zbilansowanej diecie. Spożycie węglowodanów prostych, które znajdziemy w słodyczach, wyrobach cukierniczych, owocach, sokach owocowych, powinno być ograniczane.

Białko

Białko nie prowadzi do wzrostu stężenia cukru we krwi. Źródłem białka w diecie kobiety ciężarnej powinny być produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, drób, jaja, pasteryzowane mleko i produkty mleczne) oraz produkty pochodzenia roślinnego (rośliny strączkowe, orzechy, produkty zbożowe).

Tłuszcze

Tłuszcze to najbardziej kaloryczne składniki diety. Rekomendowane są oleje roślinne (rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek), a jeśli nie ma przeciwwskazań - także masło.

PAMIĘTAJ!

**Diety bardzo niskowęglowodanowe
– w tym ketogenne – nie są zalecane kobietom w ciąży.
Minimalna ilość węglowodanów w diecie kobiety ciężarnej
powinna być większa niż 180 g w ciągu dnia.**

Grupy produktów



Dieta kobiety z cukrzycą ciążową nie różni się istotnie od prawidłowo zbilansowanej diety zdrowej ciężarnej. Wymaga jedynie większej kontroli tego, co jesz i w jakiej ilości. Urozmaicona dieta powinna zawierać żywność ze wszystkich grup.

Aby ułatwić planowanie diety, produkty spożywcze podzielono na 9 grup:

1. Produkty skrobiowe
2. Warzywa skrobiowe (zawierające węglowodany)
3. Warzywa nieskrobiowe
4. Owoce
5. Produkty mleczne
6. Mięso, ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych
7. Nasiona, ziarna, orzechy
8. Tłuszcze
9. Napoje (woda, kawa, herbata)

Każda grupa produktów została opisana tak, abyś wiedziała, które produkty wybierać i w jakich ilościach, by uzyskać określoną kaloryczność i ilość węglowodanów. Wszystkie produkty oznaczono kolorami: zielonym, żółtym lub czerwonym (podobnie do sygnalizacji świetlnej na drodze).

Kolory produktów uwzględniają zawartość węglowodanów, ich IG oraz wartość odżywczą (w tym, np. kaloryczność, zawartość witamin i składników mineralnych, soli, tłuszczów nasyconych i kwasów tłuszczowych typu trans). Oznaczenie kolorem nie odnosi się jedynie do wpływu produktu na glikemię.

Jeśli Twoja dieta musi być modyfikowana pod kątem innych schorzeń, system kodowania kolorami może wymagać dodatkowych ograniczeń.

Grupy produktów

-  Produkty oznaczone kolorem zielonym są bezpieczne i powinny być wybierane najczęściej.
-  Produkty oznaczone kolorem żółtym, nie są najlepszym wyborem. Spożywaj je ostrożnie, niezbyt często, w ograniczonych ilościach.
-  Kolorem czerwonym oznaczone są produkty, których powinnaś być unikać.

Jak interpretować oznaczenie kolorem?

Przykłady:

Kapusta kiszona jest oznaczona kolorem żółtym - mimo, że ma małą zawartość węglowodanów i niski IG. Zawiera jednak dużo soli/sodu, dlatego kobiety w ciąży powinny ograniczać jej spożycie.

Bułka grahamka jest oznaczona kolorem zielonym. Nie oznacza to, że możesz ją spożywać w dowolnych ilościach. Jest to jednak lepszy wybór niż bułka kajzerka (oznaczona kolorem czerwonym), która zawiera mniej błonnika pokarmowego.

W ramach każdej z 9 grup żywności wymienionych na stronie 21., możesz wybierać porcje różnych produktów według własnych potrzeb i preferencji. Liczba porcji produktów z poszczególnych grup, zależy od kaloryczności Twojej diety i powinna być ustalona indywidualnie. Dla ułatwienia planowania jadłospisów standardową wielkość porcji produktów z poszczególnych grup podano w tabeli 1., a przykładową liczbę porcji podano w tabeli 2. Twoim zadaniem jest wybór produktów, na podstawie których zaplanujesz jadłospis, oraz kontrola wielkości spożywanych porcji.

Na początku stosowania diety warto ważyć produkty spożywcze za pomocą wagi elektronicznej (zwłaszcza produkty zawierające węglowodany, czyli produkty skrobiowe, mleczne, niektóre warzywa, owoce).

Tabela 1. Standardowa wielkość porcji z poszczególnych grup produktów

Produkty skrobiowe	1 średnia kromka chleba ½ średniej bułki 4 łyżki ugotowanej kaszy/ryżu 1 średni ziemniak 2 łyżki płatków zbożowych
Warzywa nieskrobiowe	1 średnia sztuka (pomidor) 1 mały ogórek 2 szklanki zielonych warzyw liściastych
Warzywa skrobiowe	1 średnia sztuka (marchew) ½ szklanki gotowanych warzyw (np. buraki, dynia, marchew)
Owoce	1 średnia sztuka (jabłko, brzoskwinia) 2 małe mandarynki 1 szklanka drobnych owoców
Produkty mleczne	1 niepełna szklanka mleka, jogurtu 1 szklanka napoju sojowego wzbogaconego w wapń 1 plasterka sera żółtego, 1 gruby plaster sera białego
Mięso, ryby, drób, jaja, rośliny strączkowe	Okolo 50 g mięsa 60 g ryby 1 jajko 50 g tofu 2 łyżki ugotowanych nasion roślin strączkowych
Nasiona, ziarna, orzechy	1 łyżeczka
Tłuszcze	1 łyżeczka
Napoje	1 łyżeczka

Grupy produktów

Tabela 2. Rekomendowana dzienna liczba porcji produktów w zależności od kaloryczności diety

Kaloryczność	Liczba porcji								
	Produkty skrobiowe	Warzywa nieskrobiowe	Warzywa skrobiowe	Owoce	Produkty mleczne	Mięso, ryby, drób, jaja, rośliny strączkowe	Nasiona, ziarna, orzechy	Tłuszcze	Napoje (woda)
1800 kcal	8	5	3	2	2	6	2	6	min. 1,5 l
2100 kcal	10	6	3	2	3	7	2	7	min. 1,5 l

W tabelach 3. i 4. zamieszczono przykładowy rozkład porcji na poszczególne posiłki. Podany przykład może być modyfikowany w zależności od potrzeb i stylu życia kobiety. Wszystkie zmiany powinny być konsultowane ze specjalistą.



Tabela 3. Przykładowy rozkład porcji produktów na posiłki – dieta 1800 kcal

Kaloryczność 1800 kcal	Liczba porcji							
	Produkty skrobiowe	Warzywa nieskrobiowe	Warzywa skrobiowe	Owoce	Produkty mleczne	Mięso, ryby, drób, jaja, rośliny strączkowe	Nasiona, ziarna, orzechy	Tłuszcze
Posiłek								
I śniadanie	1	0,5				1		1
II śniadanie	1	1,5	1		0,5			1
Obiad	2	1	1	0,5		4		2
Przekąska	1	1			0,5			
Przekąska				1			2	
Kolacja	2	1	1			1		2
Dodatkowy posiłek przed snem	1			0,5	1			
Liczba zalecanych porcji	8	5	3	2	2	6	2	6



Grupy produktów

Tabela 4. Przykładowy rozkład porcji produktów na posiłki - dieta 2100 kcal

Kaloryczność 2100 kcal	Liczba porcji						
	Produkty skrobiowe	Warzywa nieskrobiowe	Warzywa skrobiowe	Owoce	Produkty mleczne	Mięso, ryby, drób, jaja, rośliny strączkowe	Nasiona, ziarna, orzechy
Posiłek							
I śniadanie	1	1				1	1
II śniadanie	2	2				1	2
Obiad	2	1	2			4	1
Przekąska	1	1			1		1
Przekąska				1	1		2
Kolacja	3	1	1			1	2
Dodatkowy posiłek przed snem	1			1	1		
Liczba zalecanych porcji	10	6	3	2	3	7	7

Produkty skrobiowe

Produkty skrobiowe są głównym źródłem węglowodanów i energii. Są niezbędne do prawidłowego zbilansowania diety, dlatego powinny znajdować się w większości posiłków. Staraj się wybierać produkty, które zawierają błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne

(pieczywo razowe, grube kasze, np. gryczana, pęczak, makarony pełnoziarniste, dziki ryż). Planując posiłki pamiętaj, że produkty skrobiowe warto łączyć w jednym posiłku z produktami zawierającymi białko, tłuszcz i/lub błonnik pokarmowy, co pomoże w lepszej kontroli stężenia glukozy we krwi.

PAMIĘTAJ!

Produkty skrobiowe zawierają dużo węglowodanów, dlatego zawsze należy je ważyć.

Na sklepowych półkach wybór produktów z grupy skrobiowych jest bardzo duży. Staraj się uważnie czytać skład podany przez producenta, wybierać produkty, które mają więcej błonnika i nie zawierają słodu, melasy, miodu, cukru czy karmelu.

Pieczywo

Kupując chleb zwracaj uwagę, aby typ mąki użytej do jego produkcji był jak najbliższy 2000. Mąka typu 550, to biała mąka używana do produkcji ciast i bułek. Kolor pieczywa nie świadczy o jego jakości. Aby łatwiej kontrolować wielkość porcji pieczywa spożywanego w formie bułek, pokrój je na kromki pionowo.

Wybieraj: Pieczywo razowe, pełnoziarniste, typu graham.

Ostrożnie: Pieczywo z białej mąki, pieczywo chrupkie, pieczywo kukurydziane, pieczywo ryżowe pełnoziarniste.

Unikaj: Pieczywa zawierającego miód, karmel, słód jęczmienny, ciepłego pieczywa, pieczywa cukierniczego, pieczywa z dodatkiem suszonych owoców, chrupek kukurydzyanych.

Grupy produktów

Kasze, ryż, makaron, płatki

Im grubsze kasze, tym lepsze. Wybieraj kaszę z całego ziarna. Drobne kasze i płatki (np. kuskus, jaglana, manna, płatki błyskawiczne) mają wyższy IG, a tym samym szybciej podnoszą stężenie cukru we krwi. Zamiast słodkich płatków przygotuj własne musli na bazie płatków zbożowych, orzechów oraz niewielkiej ilości owoców suszonych.

Wybieraj: Kaszę gryczaną, owsianą, jęczmienną, dziki i brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty/razowy, płatki zbożowe zwykłe.

Ostrożnie: Kasza bulgur, amarantus, quinoa (komosa ryżowa), płatki owsiane górskie.

Unikaj: Kasz: kuskus, manny, kukurydzianej, białego ryżu, makaronu z semoliny, makaronu z ryżu, płatków błyskawicznych i instant, gotowych musli i słodkich płatków do mleka.

Ziemniaki i bataty

Ziemniaki i bataty znalazły się w grupie produktów skrobiowych ze względu na dużą zawartość węglowodanów. Po ugotowaniu nie miksuj ani nie tłucz/ubijaj ziemniaków. Ziemniaki purée, pieczone, frytki i placki ziemniaczane powodują znaczny i długotrwały wzrost cukru we krwi. Ziemniaki najlepiej ugotować dzień wcześniej, schłodzić przez kilka godzin w lodówce i odgrzać przed spożyciem (unikaj odsmażania).

Kolory produktów uwzględniają zawartość węglowodanów, ich IG oraz wartość odżywczą (w tym, np. kaloryczność, zawartość witamin i składników mineralnych, soli, tłuszczów nasyconych i kwasów tłuszczowych typ trans). Oznaczenie kolorem nie odnosi się jedynie do wpływu produktu na glikemię.

PAMIĘTAJ!

Jedna porcja produktów skrobiowych zawiera 15 g węglowodanów – ilość tę przyjęto w oparciu o zwyczajowo spożywane porcje produktów skrobiowych.

Tabela 5. **Produkty skrobiowe**

Produkt		Porcja zawierająca 15 g węglowodanów	
		w gramach	w miarach domowych
Amarantus (masa po ugotowaniu)	●	60	3 łyżki
Bułka bezglutenowa z ziarnami	●	40	1/2 bułki
Bułka dyniowo-słonecznikowa	●	35	1/2 bułki
Bułka grahamka okrągła (mała)	●	33	1/2 bułki
Bułka grahamka prostokątna (duża)	●	30	1/3 bułki
Bułka orkiszowa	●	38	1/2 bułki
Bułka owsiana	●	33	1/3 bułki
Bułka pszenna kajzerka	●	30	1/2 bułki
Chleb chrupki „lekki”	●	20	4 kromki
Chleb graham	●	30	1 kromka
Chleb pszenny	●	30	1 kromka
Chleb razowy żytni	●	35	1 kromka
Chleb tostowy	●	27	1 kromka
Chleb tostowy pełnoziarnisty	●	27	1 kromka
Chleb wieloziarnisty	●	25	1 kromka
Chleb z niskim IG	●	40	1 kromka

Grupy produktów

Tabela 5 cd. **Produkty skrobiowe**

Produkt		Porcja zawierająca 15 g węglowodanów	
		w gramach	w miarach domowych
Chleb żytni 100%	●	27	1 kromka
Chleb żytnio-pszenny razowy ze słonecznikiem	●	35	1 kromka
Chrupki kukurydziane bez cukru	●	20	4 sztuki
Ciabatta	●	30	1/2 bułki
Ciasto na pierogi	●	40	ciasto na 2 pierogi
Grzanki	●	20	2 łyżki
Herbatniki typu petit	●	20	4 sztuki
Kasza bulgur (masa po ugotowaniu)	●	75	4 łyżki
Kasza gryczana (masa po ugotowaniu)	●	60	4 łyżki
Kasza jaglana (masa po ugotowaniu)	●	60	4 łyżki
Kasza jęczmienna perłowa (masa po ugotowaniu)	●	60	4 łyżki
Kasza jęczmienna pęczak (masa po ugotowaniu)	●	60	4 łyżki
Kasza Kuskus (masa po ugotowaniu)	●	60	4 łyżki
Maca	●	20	1,5 sztuki
Makaron pszenny (masa przed ugotowaniem)	●	20	1/5 szklanki
Makaron pszenny (masa po ugotowaniu)	●	60	1/3 szklanki
Makaron razowy (masa po ugotowaniu)	●	60	1/3 szklanki
Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	●	22	1,5 łyżki
Mąka pszenna typ 550	●	21	1,5 łyżki
Mąka żytnia 720	●	22	1,5 łyżki
Musli – gotowa mieszanka	●	20	2 łyżki
Naleśnik z mąki pszennej	●	40	1/2 sztuki

Tabela 5 cd. **Produkty skrobiowe**

Produkt		Porcja zawierająca 15 g węglowodanów	
		w gramach	w miarach domowych
Otręby owsiane	●	28	4 łyżki
Pieczywo ryżowe (wafle)	●	20	2 kromki
Płatki jęczmienne	●	20	2 łyżki
Płatki kukurydziane	●	18	6 łyżek
Płatki owsiane błyskawiczne	●	25	2,5 łyżki
Płatki owsiane górskie	●	20	2 łyżki
Płatki owsiane zwykłe	●	20	2 łyżki
Quinoa/komosa ryżowa (masa po ugotowaniu)	●	56	4 łyżki
Ryż biały (masa po ugotowaniu)	●	60	4 łyżki
Ryż brązowy (masa po ugotowaniu)	●	60	4 łyżki
Ryż dziki (masa po ugotowaniu)	●	75	5 łyżek
Ryż biały (masa przed ugotowaniem)	●	20	1,5 łyżki
Słodkie ziemniaki (bataty)	●	100	1/2 małej sztuki
Sucharki bez dodatku cukru	●	20	2 sztuki
Tapioka	●	15	1,5 łyżki
Teff	●	20	1,5 łyżki
Ziemniaki	●	90	1 średni

Grupy produktów

Warzywa

Warzywa różnią się zawartością węglowodanów. W pierwszej części tabeli 6. wymieniono warzywa o niskiej zawartości węglowodanów (nieskrobiowe warzywa), które powinnaś dodawać do większości posiłków. Możesz je również spożywać jako przekąskę między posiłkami.

W tabeli 7. przedstawiono warzywa, które zawierają więcej węglowodanów (warzywa skrobiowe). Warzywa te powinny być spożywane w zalecanych ilościach.

PAMIĘTAJ!

Jedna porcja warzyw skrobiowych zawiera 5 g węglowodanów – ilość tę przyjęto w oparciu o zwyczajowo spożywane porcje warzyw skrobiowych.

Warzywa konserwowe zawierają dużo soli, dlatego nie są rekomendowane.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa najlepiej jeść na surowo. Zachowują wtedy wszystkie swoje wartości odżywcze i jednocześnie mają niższy indeks glikemiczny. Jeśli jednak warzywa trzeba ugotować, to staraj się ich nie rozdrabniać, ani nie gotować za długo.

Przykładem warzyw, które najlepiej jeść na surowo (w całości, pokrojone w talarki lub słupki) jest marchew. Marchew rozgotowana i/lub bardzo rozdrobniona oraz sok marchwiowy, mają wyższy indeks glikemiczny.

Tabela 6. **Warzywa nieskrobiowe**

Produkt		Porcja warzyw	
		w gramach	w miarach domowych
Boćwina	●	100	1 szklanka
Brokuły	●	100	1/4 sztuki
Cebula	●	100	1 sztuka
Cukinia	●	100	1/3 sztuki
Kalafior	●	200	1/4 sztuki
Kapusta kiszona	●	110	1 szklanka
Kapusta pekińska	●	50	1 sztuka
Ogórek kiszony	●	60	1 sztuka
Ogórek zielony	●	40	1 sztuka
Pieczarki	●	100	5 sztuk
Pomidory	●	150	1 sztuka
Por	●	140	1 sztuka
Rabarbar	●	100	1 sztuka
Rzodkiewka	●	75	5 sztuk
Salata zielona	●	50	5 liści
Seler naciowy	●	45	1 łodyga
Szczaw	●	70	1 garść
Szparagi	●	60	3 sztuki
Szpinak	●	50	1 szklanka

Grupy produktów

Tabela 7. **Warzywa skrobiowe**

Produkt		Porcja warzyw zawierająca 5 g węglowodanów	
		w gramach	w miarach domowych
Bakłażan	●	130	1/2 sztuki
Bób	●	60	1 garść
Brukselka	●	150	9 sztuk
Buraki	●	70	1/2 dużej sztuki
Dynia	●	100	1 szklanka
Fasola szparagowa zielona gotowana	●	100	3/4 szklanki
Groszek świeży	●	45	1/3 szklanki
Kalarepa	●	110	1/2 sztuki
Kapusta biała	●	100	2 liście / 1/2 szklanki
Kapusta czerwona	●	110	2 liście
Kapusta włoska	●	100	2 liście
Kukurydza cukrowa świeża	●	25	1/8 kolby
Marchew	●	100	2 małe sztuki
Marchew z groszkiem mrożona	●	75	1/2 szklanki
Papryka czerwona	●	100	1/2 dużej sztuki
Papryka zielona	●	200	1 sztuka
Papryka żółta	●	100	1/2 sztuki
Pietruszka korzeń	●	75	1 sztuka
Pomidory daktylowe	●	125	12 sztuk
Seler	●	170	1/2 sztuki
Sok pomidorowy lub inny warzywny	●	180	3/4 szklanki

Owoce

Owoce są niezbędne w diecie kobiety w ciąży. Ze względu na dużą zawartość cukrów prostych (fruktozy i glukozy), spożycie owoców musi być kontrolowane (zgodnie z zaplanowaną liczbą porcji).

Zwróć uwagę, że owoce różnią się między sobą zawartością węglowodanów i indeksem glikemicznym. Niezalecane są owoce bardzo dojrzałe, o dużej zawartości cukru i wysokim indeksie glikemicznym, takie jak banany i winogrona.

Bardzo duże znaczenie ma sposób ich przetworzenia. Spożywaj głównie owoce surowe. Nie są zalecane przetwory owocowe, soki (nawet te 100% lub świeżo wyciskane), przeciery/musy, koktajle, smoothies, napoje owocowe, syropy oraz owoce kandyzowane lub z puszek. Ich spożycie będzie powodować szybki wzrost cukru we krwi. Owoce suszone również zawierają bardzo dużo cukru, dlatego możesz je spożywać tylko w niewielkich ilościach, jako dodatek do posiłku. Najlepiej jeśli owoce zjesz jako dodatek do pełnowartościowego posiłku, lub jeśli oprócz owoców zjesz produkt zawierający białko i tłuszcz (np. orzechy), dzięki temu wzrost stężenia glukozy we krwi powinien być wolniejszy niż po spożyciu samych owoców. Jest to jednak kwestia dość indywidualna i warto skonsultować ją ze specjalistą, który zna Twoje wyniki badań.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Owoce najlepiej jeść na surowo. Nie jest zalecane rozdrabnianie, miksowanie oraz gotowanie lub pieczenie owoców.

PAMIĘTAJ!

**Jedna porcja owoców zawiera 15 g węglowodanów
– ilość tę przyjęto w oparciu o zwyczajowo spożywaną porcję.**

Grupy produktów

Tabela 8. **Owoce**

Produkt		Porcja owoców zawierająca 15 g węglowodanów	
		w gramach	w miarach domowych
Agrest	●	170	1,5 szklanki
Ananas bez skórki	●	120	2 plastry
Arbuz bez skórki	●	185	2 małe plastry
Banan bez skórki	●	70	1/2 banana
Borówki amerykańskie	●	125	1 szklanka
Brzoskwinia	●	150	1 duża
Czarne jagody	●	170	1 szklanka
Czereśnie	●	110	3/4 szklanki
Grejfrut czerwony bez skórki	●	190	1/2 dużej sztuki
Gruszka	●	120	1 średnia
Jabłko	●	150	1 średnie
Jeżyny	●	150	1,5 szklanki
Kiwi bez skórki	●	130	1 duże
Maliny	●	280	2 szklanki
Mandarynki bez skórki	●	160	2 średnie
Mango	●	100	1/3 sztuki
Melon bez skórki	●	200	1/5 owocu
Morele	●	150	3 sztuki
Pomarańcza bez skórki	●	160	1 średnia
Pomelo	●	150	1/4 sztuki
Porzeczki	●	220	2 szklanki
Poziomki	●	240	1,5 szklanki

Tabela 8 cd. **Owoce**

Produkt		Porcja owoców zawierająca 15 g węglowodanów	
		w gramach	w miarach domowych
Śliwki		150	4 śliwki
Truskawki		260	1,5 szklanki
Winogrona (czerwone, zielone)		90	13 sztuk
Wiśnie		150	2 garści
Owoce suszone			
Jabłko suszone		30	3 małe plastry
Śliwki suszone		25	3 śliwki
Rodzynki		23	15 sztuk / 1,5 łyżki
Daktyle suszone		23	4 sztuki
Morele suszone		24	3 sztuki
Soki			
Sok owocowy 100%		150	2/3 szklanki

Produkty mleczne

Mleko i jego przetwory są doskonałym źródłem wapnia, niezbędnego składnika mineralnego w diecie kobiety w ciąży. Musisz pamiętać, że mleko (krowie, kozie, owcze) i przetwory mleczne (np. jogurt, kefir, maślanka, ser twarogowy), zawierają cukier mleczny – laktozę.

Oznacza to, że ich spożycie wpływa na poziom cukru we krwi. Unikaj produktów mlecznych na śniadanie. Łącz je w posiłkach z produktami bogatymi w błonnik pokarmowy, białko i/lub tłuszcz (np. orzechy, pestki, nasiona, owoce o niskim IG). Dla kobiet w ciąży bezpieczne jest tylko mleko pasteryzowane/UHT i przetwory z takiego mleka.

Grupy produktów

Mleko i produkty mleczne bez laktozy również zawierają węglowodany. W zależności od metody produkcji, bezlaktozowe mleko i przetwory mleczne, mogą mieć podobną lub obniżoną nawet o połowę zawartość węglowodanów. Są to jednak cukry proste, które szybko podnoszą poziom cukru we krwi. Czytaj informacje o zawartości węglowodanów podane przez producenta na opakowaniu i wybieraj produkty o niższej zawartości cukrów. Wprowadzenie do diety produktów mlecznych bez laktozy powinno być uzasadnione medycznie. Kontroluj stężenie cukru we krwi po spożyciu produktów mlecznych.

Sery żółte spożywaj z umiarem, ponieważ zawierają dużo tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych.

Sery pleśniowe, sery topione i tłuste serki do smarowania, nie powinny być spożywane przez kobiety w ciąży.

Zrezygnuj ze słodkich płatków z mlekiem, zup mlecznych z rozgotowanym ryżem/makaronem/płatkami, słodkich napojów mlecznych, jogurtów owocowych, słodzonych serków homogenizowanych oraz wszystkich produktów mlecznych z dodatkiem cukru lub syropu glukozowo-fruktozowego.

Napoje roślinne

Jeśli z jakiegoś powodu nie spożywasz mleka i jego przetworów, możesz wybrać napój roślinny (np. sojowy, migdałowy). Pamiętaj, że różnią się one wartością odżywczą, zawartością wapnia i węglowodanów. Wybieraj napoje roślinne niesłodzone, wzbogacone w wapń i witaminy. Najmniej węglowodanów ma niesłodzony napój sojowy oraz migdałowy. Napoje na bazie zbóż (ryżowy i owsiany) zawierają najwięcej węglowodanów i jednocześnie mają najwyższy indeks glikemiczny.

Tabela 9. Mleko, przetwory mleczne i napoje roślinne

Produkt		Porcja produktów mlecznych lub napojów roślinnych zawierająca 10 g węglowodanów	
		w gramach	w miarach domowych
Jogurt naturalny 2%	●	160	2/3 szklanki
Jogurt 1,5% bez laktozy	●	140	1/2 szklanki
Jogurt grecki	●	200	1 szklanka
Jogurt owocowy	●	120	3/4 szklanki
Kefir 2%	●	200	1 szklanka
Maślanka 0,5%	●	200	1 szklanka
Mleko 1,5%	●	200	1 szklanka
Mleko bez laktozy 1%	●	200	1 szklanka
Serwatka	●	200	1 szklanka
Napój owsiany	●	180	3/4 szklanki
Napój ryżowy	●	100	1/2 szklanki
Napój sojowy bez cukru*	●	250	1 szklanka
Napój migdałowy bez cukru*	●	250	1 szklanka

* Napój sojowy bez cukru oraz napój migdałowy zawierają znacznie mniej węglowodanów niż pozostałe napoje roślinne. 250 g napoju sojowego zawiera 0,5 g węglowodanów, 250 g napoju migdałowego zawiera 1 g węglowodanów.

Grupy produktów

Tabela 9 cd. **Mleko, przetwory mleczne i napoje roślinne**

Sery		Porcja produktów mlecznych	
		w gramach	w miarach domowych
Ser Feta	●	50	2 plastry
Ser homogenizowany	●	100	1/2 sztuki
Ser Mozzarella	●	60	1/2 sztuki
Ser pleśniowy typu camembert	●	60	1/2 sztuki
Ser topiony	●	50	2 trójkąci
Ser twarogowy ziarnisty	●	150	1 małe opakowanie
Ser twaróg chudy	●	120	4 plastry
Ser twaróg półtłusty	●	120	4 plastry
Ser twaróg tłusty	●	120	4 plastry
Serek puszysty do smarowania pieczywa	●	50	1/3 opakowania
Ser żółty	●	25	1 duży plaster

Mięso, ryby, drób, jaja i nasiona roślin strączkowych

Mięso, ryby, drób, jaja i nasiona roślin strączkowych, to produkty, które są głównym źródłem białka w diecie. W czasie ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na białko, dlatego produkty z tej grupy powinny znajdować się w większości posiłków. Pieczony schab, filet z indyka lub kurczaka to pomysł na domową wędlinę. Domowy pasztet (mięśny lub warzywny bez dodatku bułki, kaszy manny, skrobi) będzie także lepszym rozwiązaniem niż wyrób gotowy.

Ryby możesz jeść tylko 2 razy w tygodniu, ze względu na możliwą zawartość rtęci.

Jaja są dobrą alternatywą dla produktów mięsnych. Możesz z nich przygotować wiele dań (omlety, jajecznica, frittata, kotlety, szakszuka, jajka faszerowane).

Wybieraj: Chude mięso i chude wędliny (schab, szynka, polędwica), ryby (pstrąg tęczowy, dorsz, makrela atlantycka, śledź atlantycki, sardynki, okoń morski).

Ostrożnie: Parówki (wybieraj parówki przygotowane z min. 95% mięsa, bez dodatku skrobi i cukru, zawierające mniej niż 20% tłuszczu).

Unikaj: Tłustych pasztetów, wyrobów garmazeryjnych, salcesonu, pasztetowej, potraw z surowego mięsa (np. tatar), niektórych gatunków ryb (tuńczyk, tilapia, panga, rekin, makrela królewska, miecznik, śledź bałtycki), ryb wędzonych, konserw rybnych w oleju, śmietanie, sosach

Kolory produktów uwzględniają zawartość węglowodanów, ich IG oraz wartość odżywczą (w tym, np. kaloryczność, zawartość witamin i składników mineralnych, soli, tłuszczów nasyconych i kwasów tłuszczowych typ trans). Oznaczenie kolorem nie odnosi się jedynie do wpływu produktu na glikemię.



Grupy produktów

Tabela 10. Mięso, ryby, drób, jaja

Produkt		Porcja produktów białkowych	
		w gramach	w miarach domowych
Cielęcina, udziec	●	50	Porcja o wielkości 6 x 4 x 1,5 cm (1/2 talii kart)
Indyk, pierś	●	50	
Indyk, skrzydło	●	50	
Indyk, udziec bez skóry	●	50	
Kurczak, pierś bez skóry	●	50	
Kurczak, udko bez skóry	●	50	
Królik	●	50	
Schab wieprzowy z kością	●	50	
Szynka wieprzowa surowa	●	50	
Wołowina, polędwica	●	50	
Wołowina, pieczeń	●	50	
Wędliny			
Kabanos drobiowy	●	20	1/2 sztuki
Kabanos wieprzowy	●	20	1/2 sztuki
Kiełbasa drobiowa	●	30	3 cienkie plasterki
Kiełbasa sucha krakowska	●	30	3 cienkie plasterki
Kiełbasa szynkowa z indyka	●	30	3 cienkie plasterki
Kiełbasa szynkowa z kurczaka	●	30	3 cienkie plasterki
Kiełbasa żywiecka	●	30	3 cienkie plasterki
Parówka z drobiu	●	25	3 cienkie plasterki
Pasztet z kurczaka	●	20	1 plaster
Polędwica z indyka	●	30	2 cienkie plasterki

Tabela 10 cd. Mięso, ryby, drób, jaja

Produkt		Porcja produktów białkowych	
		w gramach	w miarach domowych
Polędwica z piersi kurczaka	●	30	2 cienkie plasterki
Polędwica sopocka	●	30	2 cienkie plasterki
Szynka z piersi kurczaka	●	30	2 cienkie plasterki
Szynka z indyka	●	30	2 cienkie plasterki
Szynka z kurczaka	●	30	2 cienkie plasterki
Szynka wieprzowa	●	30	2 cienkie plasterki
Szynka wołowa	●	30	2 cienkie plasterki
Ryby			
Dorsz	●	60	Porcja o wielkości 6 x 4 x 1,5 cm (1/2 talii kart)
Flądra świeża	●	60	
Halibut	●	60	
Karp świeży	●	60	
Łosoś atlantycki	●	60	
Mintaj	●	60	
Morszczuk	●	60	
Pstrąg	●	60	
Sandacz	●	60	
Dorsz wędzony	●	60	
Makreła wędzona	●	50	2 sztuki
Szprotki	●	30	
Śledź marynowany	●	30	
Śledź w oleju	●	25	1/4 sztuki

Grupy produktów

Tabela 10 cd. **Mięso, ryby, drób, jaja**

Produkt		Porcja produktów białkowych	
		w gramach	w miarach domowych
Śledź w śmietanie	●	25	1/4 sztuki
Tuńczyk w oleju	●	30	1 łyżka
Tuńczyk w sosie własnym	●	30	1 łyżka
Tuńczyk w wodzie	●	40	1/4 opakowania
Jaja			
Jajo kurze	●	50	1 jajo

Tabela 11. **Nasiona roślin strączkowych**

Produkt		w gramach	w miarach domowych	Zawartość węglowodanów w porcji
Ciecierzycza (po ugotowaniu)	●	40	2 łyżki	8
Fasola, po ugotowaniu	●	40	2 łyżki	8
Groch, po ugotowaniu	●	40	2 łyżki	11
Hummusy	●	15	1 łyżeczka	3
Soczewica, nasiona po ugotowaniu	●	40	2 łyżki	5,5
Soja, nasiona po ugotowaniu	●	30	2 łyżki	2,5
Tofu	●	50	1/4 opakowania	1



Nasiona i orzechy

Nasiona i orzechy to bardzo dobre źródło tłuszczów, w tym kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 i omega-6. Ponieważ są wysokokaloryczne, spożywaj je w bardzo małych ilościach. Szczególną uwagę zwracaj na ich jakość mikrobiologiczną, ponieważ mogą być zanieczyszczone grzybami, pleśnią i toksynami. Orzechy i nasiona (pestki, ziarna) świetnie sprawdzają się jako dodatek do musli, sałatek i owoców.

Tabela 12. Nasiona, ziarna, orzechy

Produkt		Porcja nasion/orzechów	
		w gramach	w miarach domowych
Migdały	●	7	1 łyżka (8 sztuk)
Chia nasiona	●	10	1 łyżeczka (5 sztuk)
Dynia, pestki	●	10	1 łyżka
Masło orzechowe	●	7	1 łyżeczka
Orzechy arachidowe	●	7	1 łyżeczka
Orzechy brazylijskie	●	6	2 sztuki
Orzechy laskowe	●	10	1 łyżka
Orzechy włoskie	●	5	1 sztuka
Siemię lniane	●	10	1 łyżka
Słonecznik, ziarna	●	10	1 łyżka

Grupy produktów

Tłuszcze

W prawidłowo zbilansowanej diecie tłuszcze są niezbędne. Ponieważ są bardzo kaloryczne, musisz kontrolować wielkość spożywanych porcji. Wybieraj oleje roślinne (rzepakowy, sojowy, oliwę z oliwek, ryżowy, słonecznikowy), dobrej jakości margaryny (miękkie, bez kwasów tłuszczowych typu trans) lub masło. Dobrym źródłem tłuszczu jest również awokado. Dojrzałe awokado możesz używać do smarowania pieczywa zamiast tłuszczu.

Unikaj tłuszczów zwierzęcych, takich jak smalec, klarowane masło czy tłusta śmietana oraz tłuszczów roślinnych, takich jak olej kokosowy i olej palmowy. Zawierają one głównie tłuszcze nasycone o niekorzystnym wpływie na układ sercowo-naczyniowy.

Unikaj smażenia na tłuszczu i w głębokim tłuszczu (frytkownica). Smażone potrawy są bogate w tłuszcz, dłużej zalegają w żołądku i prowadzą do tzw. późnej hiperglikemii, która występuje 3–5, a nawet 8 godzin po spożyciu takiego posiłku.



Tabela 13. **Tłuszcze**

Produkt		Porcja tłuszczu	
		w gramach	w miarach domowych
Awokado	●	30	1/5 sztuki
Majonez	●	8	1 łyżeczka
Margaryna miękka	●	8	1 łyżeczka
Margaryny ze sterolami roślinnym	●	8	1 łyżeczka
Masło	●	5	1 łyżeczka
Olej lniany	●	5	1 łyżeczka
Olej kokosowy	●	5	1 łyżeczka
Olej palmowy	●	5	1 łyżeczka
Olej rzepakowy	●	5	1 łyżeczka
Olej słonecznikowy	●	5	1 łyżeczka
Oliwa	●	5	1 łyżeczka
Smalec	●	5	1 łyżeczka
Śmietana 12%	●	40	2 łyżki
Śmietana 18%	●	25	1 łyżka
Śmietana 30%	●	20	1 łyżka

Grupy produktów

Cukier i słodczyce

Cukier i słodczyce to jedyne produkty, które powinnaś całkowicie wyeliminować ze swojej diety. Prowadzą do szybkiego wzrostu stężenia cukru we krwi. Jeśli zrezygnujesz ze słodczych, po około 3 tygodniach zmniejszy się „apetyt na słodczyce”.

Substancje słodzące, zastępujące cukier, powinny być stosowane z dużą ostrożnością. Zgodnie ze stanowiskiem Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, kobiety w ciąży nie powinny stosować sacharyny zamiast cukru.

Tabela 13. Cukier i słodczyce

Produkt		w gramach	w miarach domowych	Zawartość węglowodanów w 100 g
Cukier	●	5	1 łyżeczka	99,8
Cukier brązowy	●	5	1 łyżeczka	99,1
Miód	●	10	1 łyżeczka	79,5
Biszkopty	●	4	1 sztuka	73
Ciasto drożdżowe	●	35	plaster o grubości 1 cm	56,2
Ciastko kruche	●	10	1 ciastko	50,3
Czekolada mleczna	●	6	1 kostka	54
Czekolada gorzka 70% kakao	●	6	1 kostka	34
Dżem niskosłodzony	●	15	1 łyżeczka	37
Dżem wysokosłodzony	●	15	1 łyżeczka	61,4
Sernik	●	50	1/2 kawałka	23,9
Ciastko owsiane na maśle	●	7	1 sztuka	58



Grupy produktów

Napoje (woda, kawa, herbata, alkohol)

Woda to najlepszy napój dla przyszłej mamy. Każdego dnia powinnaś wypijać co najmniej 1,5 l wody. Kawa, herbata (oprócz owocowych), kakao, napoje typu cola, zawierają kofeinę, dlatego nie możesz spożywać tych napojów bez ograniczeń.

PAMIĘTAJ!

Kobieta w ciąży nie może spożywać alkoholu. Nie ma bezpiecznej ilości alkoholu dla przyszłej mamy. Nawet najmniejsza ilość alkoholu może spowodować zaburzenia rozwoju Twojego dziecka i rozwój alkoholowego zespołu płodowego.



Zioła i przyprawy

Sól himalajska, morska, czerwona i każda inna, to po prostu sól.

Do przyprawiania potraw zamiast soli, lepiej stosować dowolne zioła i przyprawy, ale w niewielkich ilościach (np. bazylię, cynamon, goździki, kminek, curry, koper, czosnek, imbir, miętę, majeranek, oregano, słodką i ostrą paprykę, pietruszkę, pieprz, rozmaryn i tymianek). Smak potraw podkreśli również dodatek sosu winegret lub soku z cytryny. Unikaj gotowych mieszanek przypraw, które często oprócz dużej ilości soli zawierają również cukier.

Czytaj uważnie skład gotowych dressingów i sosów. Niektóre (np. ketchup, chrzan, musztarda) mogą zawierać duże ilości cukru.

Ziołowe suplementy, herbatki i napary z ziół, mogą być niebezpieczne w ciąży, dlatego nie możesz ich stosować bez konsultacji z lekarzem.



Tabela 14. Przykładowy jadłospis - dieta 1800 kcal

Kaloryczność 1800 kcal		Grupy produktów – liczba porcji						
Posiłek / godzina	Produkty / potrawy	Skrobiowe	Warzywa nieskrobiowe	Warzywa skrobiowe	Owoce	Mleczne	Mięso, ryby, jaja, warzywa strączkowe	Nasiona, ziarna, orzechy
I śniadanie godz. 8:00 Kanapka z wędliną i pomidorem	Chleb graham – 30 g	1						
	Masło ekstra – 5 g							1
	Polędwica sopocka – 30 g					1		
	Pomidor – 70 g		0,5					
	Salata – 10 g							
II śniadanie godz. 10:00 Kanapka z serem twarogowym i zieloną sałatką	Chleb żytni razowy – 35 g	1						
	Masło ekstra – 5 g							1
	Ser twarogowy półtłusty – 60 g				0,5			
	Ogórek – 40 g		1					
	Pomidor – 70 g		0,5					
	Papryka czerwona – 100 g			1				
	Salata – 15 g							
	Oliwa z oliwek – 5 g							1
Obiad godz. 13:00 Grillowana pierś z kurczaka z ziemniakami, brokułami i surówką	Mięso z piersi kurczaka – 200 g					4		
	Ziemniaki – 180 g	2						
	Brokuły – 100 g		1					
	Marchew – 100 g			1				
	Jabłko – 75 g				0,5			
	Oliwa z oliwek – 5 g							1
	Sok z cytryny – 5 g							

Tabela 14 cd. Przykładowy jadłospis - dieta 1800 kcal

Kaloryczność 1800 kcal		Grupy produktów – liczba porcji						
Posiłek / godzina	Produkty / potrawy	Skrobiowe	Warzywa nieskrobiowe	Warzywa skrobiowe	Owoce	Mleczne	Mięso, ryby, jaja, warzywa strączkowe	Nasiona, ziarna, orzechy
Przekąska godz. 15:00 Kanapka z mozzarellą i warzywami	Chleb żytni razowy – 35 g	1						
	Mozzarella – 30 g					0,5		
	Pomidor – 30 g		1					
	Kielki lucerny – 20 g							
	Salata – 10 g							
Przekąska godz. 17:00 Owoc i orzechy	Pomarańcza – 160 g				1			
	Orzechy włoskie – 10 g							2
Kolacja godz. 19:30 Kasza z warzywami	Kasza bulgur – 150 g (masa po ugotowaniu)	2						
	Cukinia – 100 g		1					
	Papryka czerwona – 100 g			1				
	Suszone pomidory w oliwie – 20 g							1
	Ciecierzycza ugotowana – 40 g						1	
	Oliwa z oliwek – 5 g							1
Dodatkowy posiłek godz. 21:00 Jogurt z płatkami i owocami	Jogurt naturalny – 160 g					1		
	Płatki owsiane – 20 g	1						
	Maliny – 150 g				0,5			
Liczba zalecanych porcji		8	5	3	2	2	6	6
Suma spożytych porcji		8	5	3	2	2	6	6

Tabela 15. Przykładowy jadłospis - dieta 2100 kcal

Kaloryczność 2100 kcal		Grupy produktów – liczba porcji						
Posiłek / godzina	Produkty / potrawy	Skrobiowe	Warzywa nieskrobiowe	Warzywa skrobiowe	Owoce	Mleczne	Mięso, ryby, jaja, warzywa strączkowe	Nasiona, ziarna, orzechy
I śniadanie godz. 8:00 Kanapka z wędliną i sałatką z pomidorów	Chleb żytni razowy – 35 g	1						
	Masło ekstra – 5 g							1
	Polędwica sopocka – 30 g					1		
	Pomidor – 150 g		1					
	Cebula dymka – 10 g							
	Jogurt naturalny – 10 g							
II śniadanie godz. 10:00 Kanapki z jajkiem i warzywami	Chleb graham – 60 g	2						
	1 jajo kurze – 50 g					1		
	Masło ekstra – 10 g							2
	Ogórek – 40 g		1					
	Pomidor – 120 g		1					
	Salata – 15 g							
Obiad godz. 13:00 Indyk w sosie pomidorowym, kasza pęczak i fasolka szparagowa	Mięso z udźca indyka bez skóry – 200 g					4		
	Oliwa z oliwek – 5 g							1
	Cebula – 50 g		1					
	Passata pomidorowa – 150 g							
	Kasza jęczmienna pęczak – 120 g (masa po ugotowaniu)	2						
	Fasolka szparagowa – 200 g			2				

Tabela 15 cd. Przykładowy jadłospis - dieta 2100 kcal

Kaloryczność 2100 kcal		Grupy produktów – liczba porcji						
Posiłek / godzina	Produkty / potrawy	Skrobiowe	Warzywa nieskrobiowe	Warzywa skrobiowe	Owoce	Mleczne	Mięso, ryby, jaja, warzywa strączkowe	Nasiona, ziarna, orzechy
Przekąska godz. 15:00 Kanapka z wędliną i pomidorem	Chleb żytni na zakwasie – 30 g	1						
	Masło ekstra – 5 g							1
	Ser gouda – 22 g					1		
	Pomidor – 150 g		1					
Przekąska godz. 17:00 Serek wiejski z owocami	Serek wiejski – 150 g					1		
	Borówki amerykańskie (lub inne owoce świeże lub mrożone) – 180 g				1,5			
	Cynamon – 3 g							
Kolacja godz. 19:30 Kanapki z szynką drobiową i sałatką	Chleb żytni razowy – 95 g	3						
	Masło ekstra – 10 g							2
	Szynka z piersi kurczaka – 30 g						1	
	Papryka czerwona – 100 g			1				
	Salata – 15 g							
	Ogórek – 40 g		1					
	Orzechy włoskie – 10 g							2
Dodatkowy posiłek godz. 21:00 Jogurt z płatkami i owocami	Jogurt naturalny – 160 g					1		
	Płatki owsiane – 20 g	1						
	1/2 jabłka				0,5			
Liczba zalecanych porcji		10	6	3	2	3	7	2
Suma spożytych porcji		10	6	3	2	3	7	2

Najczęstsze problemy w ciąży

Zachcianki

Ciąża to okres, w którym możesz mieć szczególną ochotę na niektóre produkty (np. czekolada, lody, słodkie, słone przekąski, kwaśne produkty, śledzie, frytki, chipsy) lub też awersję do żywności (np. czerwone mięso, wędliny, jaja, dania pikantne, kawa).

Jeśli musisz koniecznie sięgać po „zachciankowe” produkty, sprawdź czy należą do grupy zawierającej węglowodany. Nałóż sobie małą porcję i zjedz bardzo powoli, licząc zjadany produkt jako przekąskę. Pamiętaj, że przekąska nie może zawierać więcej niż 15–30 g węglowodanów.

Jeśli po posiłku szybko zgłodniałaś, sięgnij po niskowęglowodanowe przekąski, np. warzywa (rzodkiewka, pomidor, ogórek) albo zrób sobie warzywną sałatkę lub kanapkę. Unikaj słodkich i wysokokalorycznych przekąsek. Jeśli obudzisz się w nocy z uczuciem głodu i musisz coś zjeść, sięgnij po 2 łyżki naturalnego jogurtu.

Tabela 16. Jak sobie radzić z zachciankami

Zachcianka	Lepszy wybór (tylko okazjonalnie)
Czekolada nadziewana	Czekolada gorzka (70% kakao) – 2 kostki
Ciasta i herbatniki	1 ciastko zbożowe z nasionami/pestkami
Ciasta i pieczywo cukiernicze	Mały kawałek sernika lub brownie z fasoli (nie słodzone cukrem)
Lody	Mały mrożony jogurt z owocami
Słone przekąski, frytki, chipsy	Domowe frytki z selera, pół szklanki pieczonej ciecierzycy, niskowęglowodanowe surowe warzywa (pokrojone w słupki)
Kwaśne produkty	Kiszony ogórek lub pół szklanki kiszonej kapusty, łyżeczka soku z cytryny
Śledzie	Mała porcja bez sosu

Jeśli masz awersję do niektórych produktów (np. mięsa, mleka, warzyw), zastąp je innymi o podobnej wartości odżywczej lub poproś o pomoc personel medyczny. Mięso możesz zamienić na warzywa strączkowe, a mleko na wzbogacone napoje roślinne.

Zgaga

Nieprzyjemne uczucie pieczenia w przełyku, a nawet ból w klatce piersiowej mogą świadczyć o występowaniu zgagi. Niektóre produkty, takie jak kawa, mocna herbata, mięta, napoje gazowane, czekolada, słodczyce, owoce cytrusowe oraz tłuste i obfite posiłki, mogą nasilać takie objawy. Po posiłku odpocznij w pozycji siedzącej. Nie noś obcisłej bielizny. Czasami może pomóc wypicie połowy szklanki mleka. Jeśli dolegliwości są uciążliwe – skonsultuj się z lekarzem.

Zaparcia

Dieta bogata w błonnik pokarmowy oraz płyny zmniejsza ryzyko zaparć. Pij przynajmniej 2 l płynów dziennie (woda, herbata owocowa). Pamiętaj, że źródłem błonnika są warzywa, produkty z całego ziarna, owoce oraz pestki i nasiona. Spożywaj te produkty zgodnie z zaleceniami. Uważaj na suszone śliwki. Mimo, że powszechnie zalecane są w leczeniu zaparć, zawierają dużo cukru i nie będą najlepszym wyborem.

Nudności i wymioty

Nudności i wymiotów doświadcza wiele kobiet w ciąży. Aby złagodzić objawy, zanim wstaniesz z łóżka zjedz pełnoziarnistego sucharka bez cukru. Spożywaj małe objętościowo posiłki, nie popijaj posiłków, a napoje spożywaj pomiędzy posiłkami. Herbata imbirowa u wielu kobiet łagodzi poranne nudności i wymioty.

Unikaj potraw tłustych, długo zalegających w żołądku, o intensywnym zapachu. Wybieraj produkty zawierające białko. Jeśli dolegliwości są nasilone i uporczywe, rośnie ryzyko odwodnienia, utraty masy ciała i niedoborów żywieniowych. Konieczna jest konsultacja z lekarzem.

Hiperglikemia

Jeśli przestrzegasz zaleceń żywieniowych, a poziom cukru we krwi jest wysoki, skonsultuj się z personelem medycznym, który pomoże znaleźć przyczynę. Nie rezygnuj z posiłków ani nie ograniczaj ich wielkości. Zapisuj, po jakich posiłkach stężenie cukru rośnie najbardziej.

Żywnienie w ciąży wielopłodowej

Żywnienie w ciąży wielopłodowych powinno być planowane indywidualnie. Kaloryczność diety może wahać się od 30 do 50 kcal/kg mc, w zależności od BMI przed ciążą. Lepiej tolerowane będą mniejsze i częste posiłki. W każdym posiłku i przekąsce powinno być dobre źródło białka. Konieczna może być także suplementacja diety, prowadzona pod nadzorem lekarza. Kobieta oczekująca bliźniąt lub trojaczków może częściej doświadczać nudności, wymiotów czy też zgagi.





Dieta wegetariańska i wegańska w ciąży

Diety roślinne (wegetariańska i wegańska) nie są przeciwwskazane w ciąży. Jeśli jednak nie są prawidłowo zbilansowane, mogą prowadzić do niedoborów białka, witaminy B12 (występuje tylko w produktach zwierzęcych) i składników mineralnych (żelazo, wapń, cynk, jod). Podstawą prawidłowej diety roślinnej jest różnorodność spożywanych produktów. Źródła białka w diecie roślinnej stanowią nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona, tofu, tempeh, sojowe napoje roślinne oraz produkty zbożowe. Ważne jest łączenie różnych źródeł białka w posiłkach, np. produkty strączkowe, produkty zbożowe i warzywa.

W ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na żelazo. Biodostępność żelaza z diet roślinnych jest niższa, stąd podaż żelaza powinna być prawie dwa razy większa niż w przypadku kobiet ciężarnych niewegetarianek. Konieczna jest regularna ocena jakości diety i stosowanie suplementacji (witamina B12, witamina D, wapń) pod nadzorem lekarza.

Tabela 17. Rekomendowana dzienna liczba porcji produktów w zależności od kaloryczności diety

Kaloryczność	Liczba porcji								
	Produkty srokbiowe	Warzywa niesrokbiowe	Warzywa srokbiowe	Owoce	Produkty mleczne / napoje roślinne	Ryby, jaja	Warzywa strączkowe	Nasiona, ziarna, orzechy	Tłuszcze
2100 kcal	8-9	5-7	2	2	3	1-2	6-7	2	5
									min. 1,5 l



Tabela 18. Przykładowy jadłospis dla kobiety na diecie wegetariańskiej

Kaloryczność 2100 kcal		Grupy produktów – liczba porcji							
Posiłek / godzina	Produkty / potrawy	Skrobiowe	Warzywa nieskrobiowe	Warzywa skrobiowe	Owoce	Mleczne, napoje roślinne	Ryby, jaja	Warzywa strączkowe	Nasiona, ziarna, orzechy
I śniadanie godz. 8:00 Kanapka z hummusem	Chleb graham – 30 g / 1 kromka	1							
	Papryka – 100 g / 1/2 szt.			1					
	Hummus klasyczny – 30 g / 2 łyżeczki							2	
II śniadanie godz. 10:00 Jajecznica na parze z pomidorami i chlebem	Chleb żytni razowy – 70 g / 2 kromki	2							
	Jaja kurze całe – 100 g / 2 sztuki						2		
	Masło ekstra – 5 g / 1 łyżeczka								1
	Papryka – 100 g / 1/2 szt.			1					
Obiad godz. 13:00 Wegetariański gulasz z soczewicy z ryżem brązowym	Cebula – 50 g / 1 mała		1						
	Cukinia – 100 g / 1/3 szt.		1						
	Olej rzepakowy – 10 g / 1 łyżka								2
	Pomidory 150 g – 1 szt.		1						
	Soczewica zielona (ugotowana) – 160 g / 8 łyżek							3	
	Ryż brązowy, gotowany – 120 g / 8 łyżek	2							
Przekąska godz. 15:00 Kanapka z pastą z tofu. Jabłko	Chleb żytni razowy – 35 g / 1 kromka	1							
	Cytryna – 5 g								
	Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu – 10 g / 1 łyżka								
	Olej rzepakowy – 5 g / 1 łyżeczka								1
	Szczypiorek – 10 g / 2 łyżeczki								
	Tofu naturalne – 50 g / 1/4 opakowania						1		
	Jabłko – 150 g / 1 sztuka			1					

Tabela 18 cd. Przykładowy jadłospis dla kobiety na diecie wegetariańskiej

Kaloryczność 2100 kcal		Grupy produktów – liczba porcji							
Posiłek / godzina	Produkty / potrawy	Skrobiowe	Warzywa nieskrobiowe	Warzywa skrobiowe	Owoce	Mleczne, napoje roślinne	Ryby, jaja	Warzywa strączkowe	Nasiona, ziarna, orzechy
Przekąska godz. 17:00 Owoc, kefir i orzechy	Pomarańcza – 160 g				1				
	Kefir – 200 g					1			
	Orzechy włoskie – 10 g								2
Kolacja godz. 19:30 Sałatka z fetą	Cebula – 50 g / 1 mała		1						
	Chleb pełnoziarnisty z żyta – 35 g / 1 kromka	1							
	Ogórek – 40 g / 1 sztuka		1						
	Oliwa z oliwek – 5 g / 1 porcja tłuszczu								1
	Pomidor – 150 g / 1 sztuka		1						
	Ser typu „Feta” – 50 g / 2 plastry					1			
	Sałata lodowa – 50 g / 3 liście								
	Fasola biała (konserwowa) – 40 g / 2 łyżki							1	
	Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek – 1/2 łyżeczki								
Dodatkowy posiłek godz. 21:00 Kanapki z twarogiem i warzywami	Chleb graham – 60 g / 2 kromki	2							
	Ogórek – 1 sztuka		1						
	Serek wiejski – 150 g					1			
Liczba zalecanych porcji		9	7	2	2	3	2	7	2
Suma spożytych porcji		9	7	2	2	3	2	7	2



Bezpłatna aplikacja **CONTOUR®DIABETES**

na kompatybilne[†] urządzenia
jest intuicyjna i łatwa w użyciu.



**Dzięki aplikacji
CONTOUR®DIABETES
możesz uzyskać więcej wskazań
dotyczących kontroli Twojej glikemii.**

Zastosowanie aplikacji przyczynia
się do redukcji incydentów
hiper- i hipoglikemii.^{1,2}

[†] Kompatybilne urządzenia można znaleźć na stronie <http://compatibility.contourone.com>.

References: 1. Stuhr A and Pardo S. Impact of Real-World Use of the CONTOUR®DIABETES App on Glycemic Control and Testing Frequency. Poster presented at the Diabetes Technology Meeting (DTM), November 8-10 2018, North Bethesda, Maryland, USA. 2. Pardo S et al. Changes in Blood Glucose Excursions After at Least 180 Days Real-world Use of a New Smartphone Application for Blood Glucose Monitoring. Poster presented at the 12th International Conference on Advanced Technologies & Treatments For Diabetes (ATTD); February 20-23, 2019; Berlin, Germany.

PP-CTRAPP-PL-0004

Ascensia Diabetes Care Poland Sp. z o.o.

Infolinia dla pacjentów: 800 999 090
czynna 9:00–17:00 w dni powszednie
www.slodkiemamy.edu.pl
infolinia@diabetes.ascensia.pl

