



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA Kobiet W CIĄŻY

Zastosowanie i cel diety

Głównym celem leczenia dietetycznego kobiet ciężarnych, u których stwierdzono cukrzycę ciążową jest przede wszystkim przyrost masy ciała matki i dziecka i uzyskanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi.

W tym rodzaju cukrzycy zazwyczaj poziom glukozy we krwi powraca do normy po porodzie, chociaż warto zaznaczyć, że u kobiet przechodzących w trakcie ciąży cukrzycę, występuje wyższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w późniejszym okresie życia.

Uwagi technologiczne

- pacjentki powinny spożywać 6-8 posiłków dziennie w odstępach 2-3godzinnych,
- pierwsze śniadanie należy spożyć nie później niż 8:30,
- głównym składnikiem diety są węglowodany,
- węglowodany proste takie jak cukier, słodczyce, przetwory owocowe, dżem, miód z diety należy wyeliminować,
- słodziki i słodczyce dla kobiet w ciąży są zabronione,
- potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków
- przyrządzanie potraw bez użycia tłuszczu lub z niewielkim jego dodatkiem, bez uprzedniego obsmażania, głównie za pomocą takich metod, jak gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie, pieczenie w folii lub pergaminie.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa, ziola „Diabetosan”, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez dodatku cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z warzyw i maślane bez cukru.	Mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki z owoców bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone.	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, wody mineralne gazowane.
Pieczywo	Chleb razowy, graham, pełnoziarnisty, chrupki.	Chleb pszenny, pszenno – żytni, bułki, pumpernikiel.	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki

			maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane.
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty mięsno – warzywne, ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane, bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe w kubkach (miękkie).	Jaja na miękko lub jajecznica (2 – 3 w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie.	Tłuste wędliny, kaszanka, tłuste parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione.
Zupy i sosy gorące	Jarzynowa z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa, pieczarkowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem. Sosy na wywarach z warzyw np: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, pieczarkowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny.	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół.	Zupy: esencjonalne np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, ze śmietaną, owocowe z cukrem. Sosy zawiesziste, tłuste, esencjonalne, słodkie.
Dodatki do zup	Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku.	Lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola - zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych.	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptyśowy, kluski francuskie, biszkoptowe na jajach.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem.	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem.	Potrawy z dodatkiem cukru np: knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone.
Mięso, drób ryby	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w foli, pergaminie, duszone bez tłuszczu.	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury: potrawy duszone tradycyjnie.	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś. Potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób.

Tłuszcze		Oleje: rzepakowy niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z ww olejów.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde w kostkach.
Warzywa	O zawartości węglowodanów od 0 – 5 % : rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, pieczarki, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka. Warzywa w postaci gotowanej „ z wody „, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach.	O zawartości węglowodanów od 5 do 45 % : brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka – korzeń, pory, seler, bób, chrzan, ziemniaki. Warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej.	Stare- zdrewniałe, warzywa gotowane i surówki z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru.
Ziemniaki		Gotowane, pieczone w całości.	Puree, smażone, z tłuszczem, frytki
Owoce	Grejpfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), w ramach zalecanych wymienników owocowych	Od 200 do 300 g, spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników węglowodanowych. 1WW = 100 g jabłka, jabłko można wymienić na inne owoce wg tabeli np.: winogrona, banany, śliwki w zależności od indywidualnej tolerancji.	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki z cukrem, śmietana, daktyle, rodzynki.
Desery	Kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone, sernik na zimno.	Owoce- surówki owocowe, desery mleczne.	Wszystkie desery z cukrem, miodem, np: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady. Wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada.
Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek, zielona pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazylija.	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki.	Ostre : pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili.

Założenia dla diety o obniżonej zawartości łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży

Parametr	Wartość
Energia (kcal)	2200*
% udział białek w diecie	30
% udział tłuszczu w diecie	30
% udział węglowodanów w diecie	40
Białko (g)	165*
Tłuszcz (g)	75*
Węglowodany przyswajalne (g)	220 *
Błonnik pokarmowy (g)	20-40
Ilość wymienników węglowodanowych	22WW
Ilość wymienników białkowych	8WBz

WW- wymiennik węglowodanowy- 1 WW to taka ilość produktu w gramach, która zawiera 10 gram węglowodanów.

WBz- wymiennik białkowy- 1WBz jest to taka ilość pożywienia, w której znajduje się 10 gram białka zwierzęcego lub jego równoważność.

***Zapotrzebowanie na energię zostało opracowane na podstawie zaktualizowanych norm żywienia człowieka (IŻŻ, 2017). Zapotrzebowanie na białko, tłuszcz i węglowodany przyswajalne opracowano na podstawie zaleceń dla diety o obniżonej zawartości węglowodanów dla kobiet w ciąży.**

Podane wartości pomniejszono o straty powstałe w trakcie obróbki technologicznej surowców (-10%).

Opracowano na podstawie:

„Dietetyka – Żywienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2017.

„Cukrzyca. Porady lekarzy i dietetyków” Mirosław Jarosz, Longina Kłosiewicz-Latoszek, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2007.

Normy żywienia człowieka, pod redakcją profesora Mirosława Jarosza, IŻŻ, 2017.