Cukrzyca ciążowa – co to za diagnoza?

Podczas ciąży w organizmie kobiety zachodzą intensywne zmiany hormonalne, które mogą wpłynąć na sposób przetwarzania glukozy. U niektórych kobiet dochodzi do zaburzeń gospodarki węglowodanowej – wówczas rozpoznaje się **cukrzycę ciążową**.

Cukrzyca ciążowa (GDM) to zaburzenie tolerancji glukozy, które rozwija się **w trakcie ciąży**, najczęściej **między 24. a 28. tygodniem**, i **nie występowało wcześniej**.

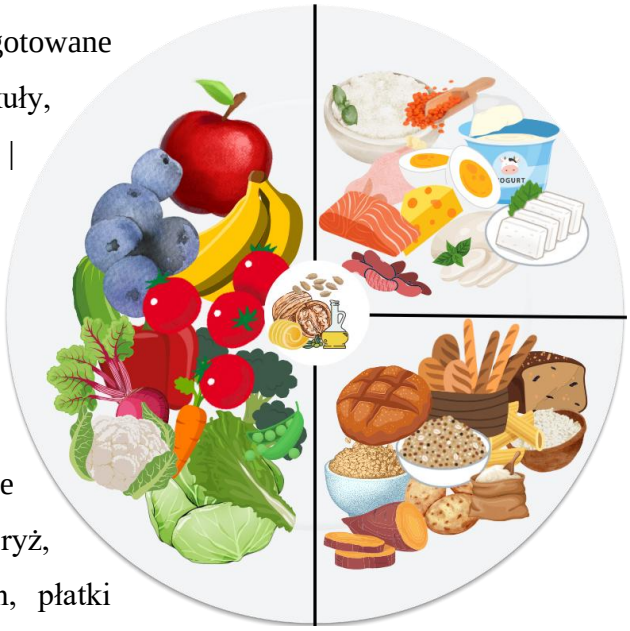
1. Regularność to podstawa:

- Spożywaj **5 – 6 posiłków dziennie** – trzy główne i 2 – 3 mniejsze (np. II śniadanie, podwieczorek, II kolacja).
- Staraj się zachować przerwy między posiłkami, jedz co około 3 godziny – pozwól organizmowi utrzymać stabilny poziom cukru we krwi. Unikaj przekąsek, owoców, soków czy innych produktów poza wyznaczonymi porami posiłków, aby uniknąć częstych wahań glikemii.
- **Nie pomijaj śniadania** – to kluczowy posiłek wpływający na glikemię przez cały dzień.
- W ciąży dzienne zapotrzebowanie na płyny zwiększa się średnio o 300 ml. Pij około 2,5l niekalorycznych płynów. Wybieraj głównie wodę. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, a także lekkimi naparami z herbat i niektórych ziół. Ogranicz spożycie kawy i mocnej herbaty, ponieważ duże ilości kofeiny mają negatywny wpływ na rozwój płodu. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

2. Schemat talerza zdrowego żywienia:

Podziel talerz na 3 główne części:



- **½ talerza** – **warzywa i owoce**: surowe, gotowane al dente, pieczone bez tłuszczu (np. brokuły, sałata, cukinia, papryka, ogórek, szpinak | np. truskawki, maliny, jagody oraz jabłka).
- **¼ talerza** - źródło białka: chude mięso (indyk, kurczak), ryby, jaja, chudy twaróg, jogurt naturalny, tofu, nasiona roślin strączkowych.
- **¼ talerza** - produkty zbożowe: kasze (gryczana, pęczak, bulgur), brązowy ryż, pełnoziarniste pieczywo, razowy makaron, płatki owsiane.
- **Dodatek zdrowych tłuszczów**: niewielka ilość tłuszczów roślinnych (np. oliwa z oliwek, pestki, orzechy) pomaga lepiej przyswajać witaminy.
- Taka kompozycja **spowalnia trawienie i wchłanianie glukozy**, co przekłada się na bardziej stabilny poziom cukru we krwi.

3. Druga kolacja – dlaczego warto o niej pamiętać?

Jeśli poranne stężenie glukozy we krwi (na czczo) jest zbyt wysokie, warto włączyć **niewielki posiłek przed snem** – np.:

- serek wiejski + pomidor + kilka pestek dyni,
- jogurt naturalny + łyżeczka płatków owsianych + orzechy.

Druga kolacja zapobiega **nocnym spadkom glukozy**, które mogą prowadzić do nadmiernego porannego wyrzutu cukru.

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

4. Wybieraj produkty o niskim i średnim indeksie glikemicznym (IG):

- **Warzywa**: wszystkie - surowe, gotowane, duszone, grillowane
  Pamiętaj - gotowana marchewka, ziemniaki i dynia – warto spożywać je w umiarkowanych ilościach, najlepiej w połączeniu z innymi elementami talerza zdrowego żywienia, takimi jak surowe warzywa i źródło białka (np. jogurt, twaróg) oraz mały dodatek tłuszczu.
  Unikaj ich częstego spożywania w ciągu tygodnia, aby lepiej kontrolować poziom cukru we krwi.
- **Owoce**: głównie nisko węglowodanowe – truskawki, maliny, jagody oraz jabłka, gruszki, śliwki. Owoce o wyższym indeksie glikemicznym np. winogrona oraz czereśnie mogą pojawiać się w diecie, ale rzadziej, najlepiej **tylko** w połączeniu z jogurtem, orzechami i płatkami owsianymi.
- **Produkty zbożowe**: kasze (np. gryczana, jaglana, bulgur), chleb razowy, płatki owsiane górskie.
- Nawet zdrowy produkt (np. kasza) w zbyt dużej ilości może powodować gwałtowny wzrost glukozy.

👉 Przykład: zamiast dużej porcji ryżu, zjedz mniejszą, ale dodaj więcej warzyw i oliwy.

👉 Warto np. ugotować kaszę dzień wcześniej, schłodzić i wykorzystać do sałatki.

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

5. Jak dokonywać lepszych wyborów żywieniowych:

Produkty, które warto wybierać:

- warzywa świeże, mrożone i kiszone (prawidłowo przygotowane),
- owoce: głównie jagodowe: maliny, borówki, truskawki (najlepiej łączone z jogurtem, orzechami itp.),
- pełnoziarniste pieczywo, makaron razowy, płatki owsiane, kasze gruboziarniste,
- chude mięso, jaja, ryby o niskiej zawartości rtęci (np. łosoś norweski, pstrąg, mintaj),
- fermentowane napoje mleczne: kefir, jogurt naturalny do 3% tłuszczu,
- orzechy i nasiona (naturalne, niesolone),
- oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek,
- nasiona roślin strączkowych: ciecierzyca, soczewica, fasola, tofu.

Produkty, które warto ograniczać:

- biały chleb, kajzerki, słodkie bułki, ciasta,
- ryż biały, kasza manna i kuskus, jasny makaron,
- płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru,
- słodycze, miód, dżemy słodzone, nektary i soki z koncentratu,
- tłuste mięsa, wędliny przetworzone, pasztety, parówki,
- produkty mleczne z dodatkami (np. jogurty owocowe),
- majonez, smalec, margaryny twarde,
- słone przekąski, chipsy, paluszki, fast food,
- napoje słodzone.

Produkty, które należy wykluczyć z diety:

- alkohol, napoje energetyczne,
- surowe: mięso, ryby, jaja i niepasteryzowane produkty mleczne.

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

6. Przykładowy jadłospis:

🕗 **Śniadanie**

Owsianka z malinami i orzechami

- *płatki owsiane górskie gotowane na mleku 2%*
- *garść malin (świeżych lub mrożonych)*
- *łyżeczka siemienia lnianego*
- *łyżka orzechów włoskich*
- *kleks jogurtu naturalnego/greckiego*

🕘 **II śniadanie**

Kanapka z twarożkiem i warzywami

- *kromka chleba żytniego na zakwasie*
- *twarożek z dodatkiem rzodkiewki i szczypiorku*
- *pomidorki koktajlowe*

🕛 **Obiad**

Kasza z łososiem i warzywami

- *kasza pęczak*
- *pieczony filet z łososia*
- *gotowany brokuł i cukinia*
- *łyżeczka oliwy z oliwek*
- *surówka z kiszonej kapusty*

🕒 **Podwieczorek**

Jogurt z dodatkami

- *kubek jogurtu naturalnego*
- *pół jabłka*
- *łyżka migdałów*
- *podprażone na sucho płatki orkiszowe*

🕠 **Kolacja**

Sałatka z indykiem i makaronem razowym

- *pierś z indyka grillowana*
- *makaron razowy*
- *mix sałat, papryka, ogórek, pestki dyni*
- *dressing z oliwy z oliwek, cytryny i ziół*

🕘 **II kolacja (opcjonalna)**

- *serek wiejski z łyżeczką oliwy i plasterkami ogórka*
- *kromka chleba żytniego*

💡 *Wskazówka:* Jeśli poranna glikemia na czczo jest powyżej normy, warto włączyć II kolację na stałe. Unikaj owoców i produktów zbożowych późnym wieczorem – - postaw na białko + warzywa + tłuszcz.

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

7. Styl życia – co jeszcze ma znaczenie w cukrzycy ciążowej?

Dieta to podstawa, ale nie jedyny element leczenia. Regularny ruch, sen i unikanie stresu to ważne filary wspierające kontrolę glikemii i dobre samopoczucie przyszłej mamy.

🏃‍♀️ 1. Codzienna aktywność fizyczna

- *Ruch pomaga obniżać poziom glukozy i zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę.*
- *Jeśli nie ma przeciwwskazań – zalecane są spacery, nordic walking, pływanie, joga, ćwiczenia oddechowe lub lekkie zajęcia fitness.*
- *Optymalnie: 30 minut dziennie, 5 razy w tygodniu (minimum 150 minut tygodniowo).*
- *Jeśli wcześniej byłaś mało aktywna – zacznij od 10 minut dziennie i stopniowo wydłużaj czas.*

💤 2. Wysypiaj się i ogranicz stres

- *Śpij co najmniej 7–8 godzin na dobę – brak snu może zaburzać poziom cukru.*
- *Kładź się spać o podobnych porach, unikaj ekranów tuż przed snem.*
- *Stosuj techniki relaksacyjne: oddech, medytacja, spacer, spokojna muzyka.*

🚭 3. Unikaj używek

- *Całkowicie wyeliminuj alkohol – nawet w niewielkich ilościach może szkodzić dziecku.*
- *Nie pal i unikaj biernego palenia – dym tytoniowy zwiększa ryzyko niskiej masy urodzeniowej, wcześniactwa i problemów rozwojowych.*
- *Unikaj napojów energetyzujących, słodkich syropów i kawy w nadmiarze (ogranicz kofeinę do max. 200 mg/dzień).*

Pamiętaj:

🎯 *Dobrze zbilansowana dieta, aktywność fizyczna i regularna kontrola glikemii to najlepsza inwestycja w zdrowie Twoje i Twojego dziecka.*

🤰 *W razie trudności – skonsultuj się z dietetykiem lub lekarzem.*

📈 *Jeśli mimo zmian w diecie poziom glukozy nadal jest zbyt wysoki, lekarz może zalecić leczenie insuliną – to bezpieczne i skuteczne wsparcie.*

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny