



## Jak radzić sobie z cukrzycą ciążową — przewodnik

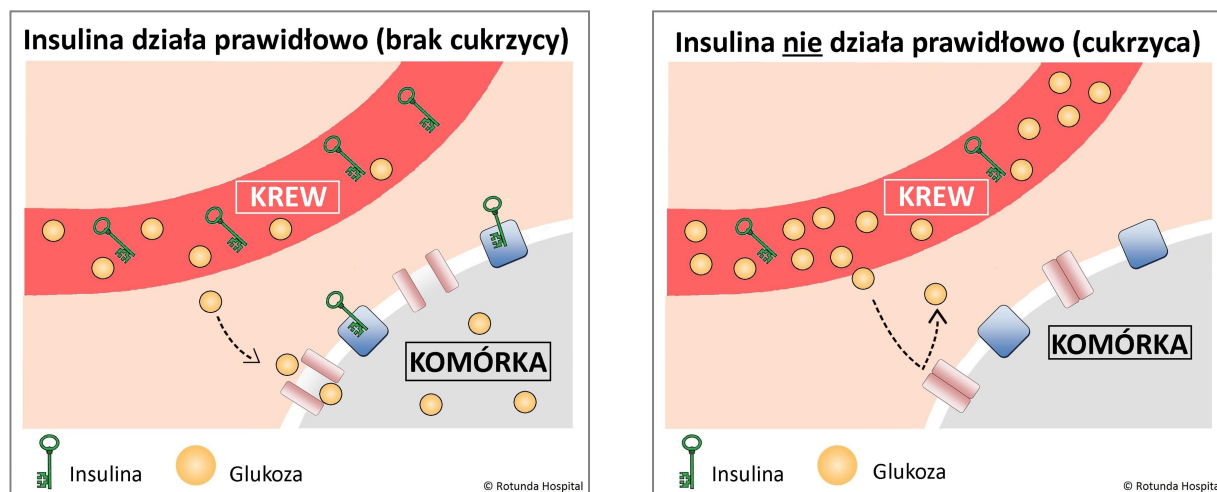
|                                          |             |
|------------------------------------------|-------------|
| <b>Data:</b>                             |             |
| <b>Pacjent:</b>                          |             |
| <b>Kontakt z dietetykiem:</b>            | 01 8172551  |
| <b>Kontakt z położną dla diabetyków:</b> | 087-3731693 |



## Co to jest cukrzyca ciążowa?

**Cukrzyca ciążowa** (GDM) jest stanem, w którym we krwi jest zbyt wiele **glukozy** (cukru). Jest to forma cukrzycy, która rozwija się w czasie ciąży i zazwyczaj ustępuje po urodzeniu dziecka.

Większość glukozy w organizmie bierze się z żywności zawierającej tak zwane **węglowodany** (są np. w chlebie i płatkach zbożowych). Hormon zwany **insuliną** zazwyczaj kontroluje ilość glukozy we krwi. Działa on jak klucz, który otwiera komórki ciała, aby glukoza mogła do nich przeniknąć i zostać zużyta jako źródło **energii** (paliwo).



Wysoki poziom **hormonów ciążowych** uwalnianych przez łożysko (zwykle w trakcie drugiego i trzeciego trymestru) **niweluje działanie insuliny**, więc organizm musi produkować jej więcej niż zwykle, aby kontrolować zawartość glukozy we krwi.

**Cukrzyca ciążowa występuje, gdy organizm nie jest w stanie wyprodukować dodatkowej insuliny**, aby utrzymać właściwy poziom glukozy we krwi. Bez wystarczającej ilości insuliny poziom glukozy we krwi po spożyciu węglowodanów wzrasta powyżej normy.

Cukrzyca ciążowa jest jednym z najczęstszych problemów w ciąży. Istnieje wiele czynników, narażających na ryzyko rozwinięcia się cukrzycy ciążowej. Nie jest to spowodowane tym, co zjadłaś lub wypitaś przed testem obciążenia glukozą.

## Dlaczego należy zająć się cukrzycą ciążową?

Kobiety często czują się zmartwione i zdenerwowane, gdy dowiadują się, że mają cukrzycę ciążową. Chociaż dobrze jest znać problemy, które mogą się pojawić w związku z niewłaściwym postępowaniem przy cukrzycy ciążowej, ważne jest, aby pamiętać, że **prawidłowe postępowanie znacznie zmniejsza ryzyko powikłań**. Zespół ds.

Jeśli cukrzyca nie jest odpowiednio leczona, wysoki poziom glukozy we krwi w trakcie ciąży może powodować problemy zdrowotne zarówno dla matki, jak i jej dziecka.

- **Stan przedrzucawkowy** (poważny stan z wysokim ciśnieniem krwi)
- **Wielowodzie** (zbyt dużo płynu wokół dziecka w łonie matki)
- **Zakażenie dróg moczowych** (Urinary Tract Infections, UTI)
- **Indukcja porodu** (poród jest wywoływany sztucznie)
- **Poród instrumentalny** lub **cesarskie cięcie**
- **Przedwczesny poród**
- **Poronienie**
- **Makrosomia** (duże dziecko)
- **Dystocja barkowa\*** (barki dziecka mogą utknąć w kanale rodym podczas porodu)
- **Żółtaczk\*** (skóra i oczy dziecka stają się żółte)
- **Zespół niewydolności oddechowej\*** (problemy z oddychaniem)
- **Hipoglikemia\*** (niski poziom cukru we krwi) i **hipokalcemia\*** (niski poziom wapnia we krwi).

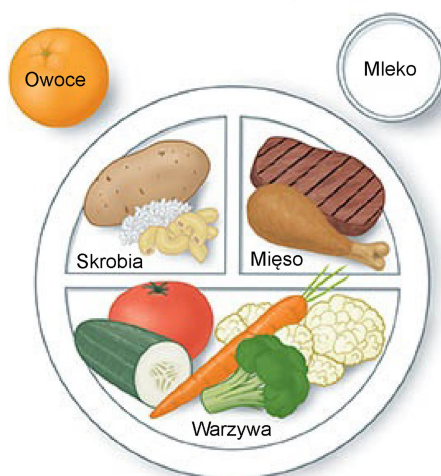
\*Jeśli u dziecka wystąpią którekolwiek z tych powikłań, może zaistnieć potrzeba przyjęcia go na oddział intensywnej terapii noworodka (niemowlęcia).

Twój zespół diabetologiczny będzie współpracował z Tobą, aby kontrolować poziom glukozy we krwi, w celu zmniejszenia ryzyka problemów zdrowotnych dla Ciebie i Twojego dziecka.

## Jak radzić sobie z cukrzycą ciążową?

W przypadku większości kobiet z cukrzycą ciążową (około 8 na 10 kobiet) poziom glukozy we krwi można regulować, wprowadzając zmiany w stylu życia. Niewielka liczba kobiet może również potrzebować leków lub insuliny, aby wspomóc kontrolowanie poziomu glukozy we krwi. Twój zespół diabetologiczny opracuje z Tobą indywidualny plan.

### ZDROWE ODŻYWIANIE



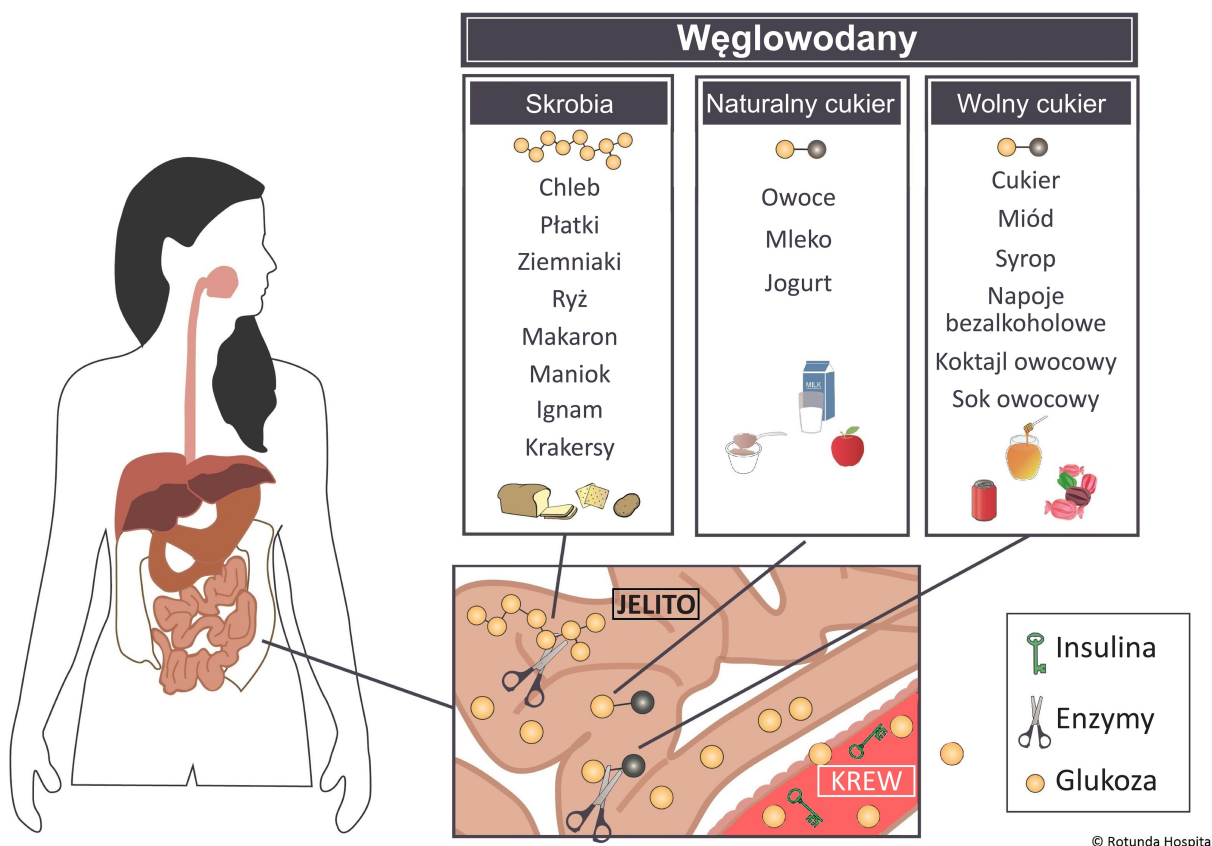
### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Niniejsza broszura **pomoże opracować zdrowy tryb życia** podczas ciąży, aby lepiej radzić sobie z poziomem glukozy we krwi.

# Jak wpływa jedzenie na poziom glukozy we krwi

Pokarmy, które jesz, zawierają trzy podstawowe składniki odżywcze: białko, tłuszcz i węglowodany. Węglowodany mają największy wpływ na poziom glukozy we krwi, ponieważ po ich spożyciu wszystkie rozkładają się na glukozę (jest to normalne). Węglowodany znajdują się w wielu produktach, które jemy:



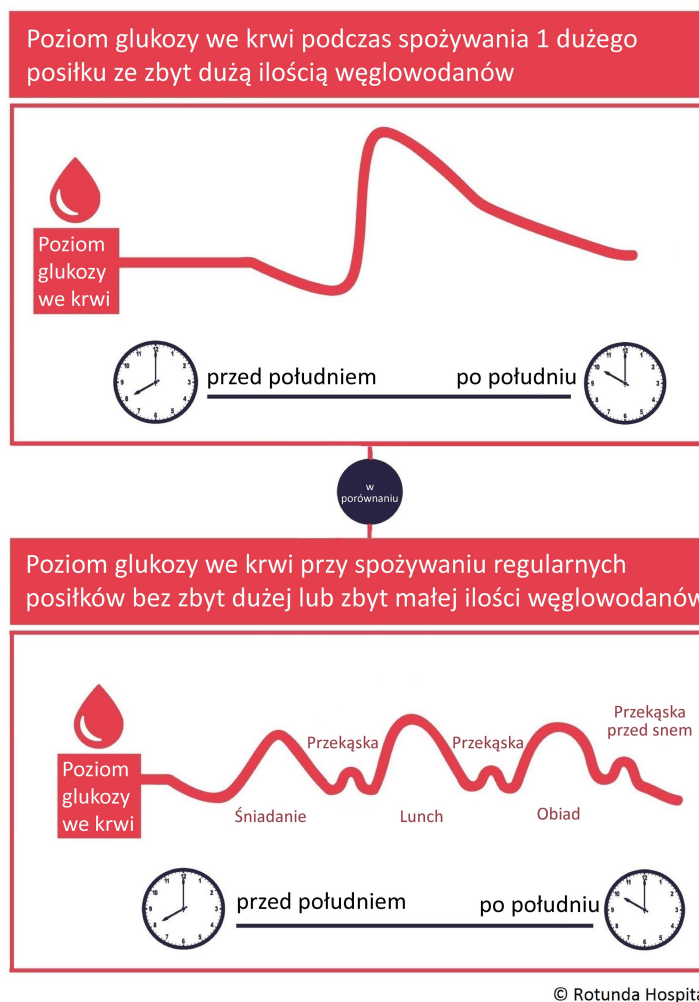
Nawet jeśli masz cukrzycę ciążową, **nadal musisz jeść węglowodany, pochodzące ze skrobi i naturalnych cukrów**, aby uzyskać wystarczającą ilość energii dla Twojego dziecka. Kluczem do kontrolowania poziomu glukozy we krwi jest:

1. Spożywanie **regularnych posiłków i przekąsek** zawierających węglowodany
2. Wybieranie **odpowiedniego rodzaju węglowodanów**, które powoli rozkładają się na glukozę
3. Zwracanie uwagi na **wielkość porcji węglowodanów**; nie za dużo i nie za mało

## Krok 1: Regularnie jedz posiłki i przekąski

Aby zapewnić sobie **stały dopływ energii** i umożliwić **utrzymanie właściwego poziomu glukozy**, należy rozłożyć spożycie węglowodanów na:

- **3 regularne posiłki** (na przykład co 4–5 godzin)
  - Staraj się jeść śniadanie nie później niż 1 godzinę po przebudzeniu.
- i **2–3 małe przekąski** między posiłkami (jeśli okażą się konieczne).



Aby uniknąć wysokich odczytów poziomu glukozy we krwi następnego ranka:

- Zjedz wieczorny posiłek, najlepiej nie później niż o 19:30
- Unikaj postu dłuższego niż 8-10 godzin w nocy. Zjedz wieczorną przekąskę zawierającą trochę węglowodanów i białka (pomysły na przekąski znajdziesz na stronie 12)

## Krok 2: Wybieraj właściwy rodzaj węglowodanów

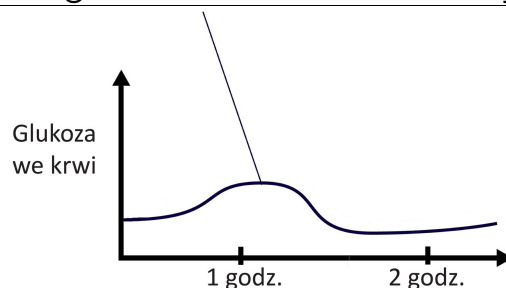
**Nieprzetworzone** produkty węglowodanowe, zawierające **mało cukru** i **dużo błonnika**, często wolniej uwalniają glukozę. Może to pomóc kontrolować poziom glukozy we krwi. Mają one również wyższą wartość odżywczą, co jest ważne dla zdrowej ciąży.



Spróbuj wybierać te produkty do większości swoich posiłków:

| LEPSZY wybór węglowodanów |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Chleb</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pełnoziarnisty, wieloziarnisty, żytni, o niskim IG, na zakwasie: na przykład McCambridge® "Wholewheat" or "High Fibre and multiseed"; Johnson Mooney &amp; O'Brien® "Great Grains"; Brennans® "Wholegrain Chia" lub "Be Good" (mniej niż 15 g węglowodanów na kromkę chleba)</li> <li>Pita, chapatti, roti z mąki z ciecierzycy lub pełnoziarnistej.</li> <li>Tortilla pełnoziarnista lub z pestkami</li> </ul> |
| <b>Płatki</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Płatki owsiane Jumbo, płatki All Bran® (paluszki) lub Shredded Wheat®</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Zboża</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Makaron pełnoziarnisty, makaron biały, makaron jajeczny, ryż basmati, ryż brązowy, kasza jęczmienna, komosa, kuskus pełnoziarnisty</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ziemniaki</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gotowane młode ziemniaki (z łupinką)</li> <li>Słodkie ziemniaki, ignamy, maniok</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Przekąski</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Chleb żytni chrupki z ziarnami (np. Ryvita®) i ciastka owsiane</li> <li>Popcorn (najlepiej niesolony)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Owoce</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobry wybór obejmuje: Jabłka, gruszki, brzoskwinie, śliwki, jagody, świeże figi, kiwi i pomarańcze (tylko 1 owoc naraz i nie na śniadanie)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Mleko i jogurt</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt grecki, naturalny, dietetyczny, bez dodatku cukru i substancji smakowych (najlepiej mniej niż 12 g węglowodanów na porcję)</li> <li>Mleko pełne, niskotłuszczowe i odtłuszczone Zamienniki mleka (sojowe, orzechowe, owsiane) bez dodatku cukru (docelowo do 5 g węglowodanów ogółem na 100 ml lub mniej)</li> </ul>                                                                                     |

Normalny poziom glukozy we krwi godzinę po zjedzeniu posiłku.





Wysoce **przetworzone** węglowodany (często nazywane „białymi”) często powodują szybszy i większy wzrost poziomu glukozy we krwi. Cechują się one również mniejszą wartością odżywczą.

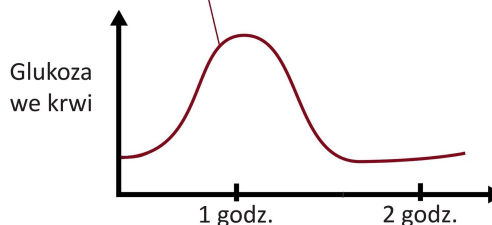


Spróbuj ograniczyć lub wyeliminować taką żywność:

### Źródła węglowodanów, które należy OGRANICZYĆ

|                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Chleb</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo białe i pełnoziarniste</li> <li>• Chleby „grubo krojone” nawet jeśli są pełnoziarniste</li> <li>• Bajgle, bułki, chapatti i panini z białej mąki</li> </ul>                     |
| <b>Płatki</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wszystkie inne płatki śniadaniowe, w tym: płatki owsiane błyskawiczne, musli, Weetabix®, Shreddies®, Ready-Brek®, Coco-Pops®, Cornflakes®, Rice Krispies®, Branflakes®</li> </ul>        |
| <b>Zboża</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryż wstępnie gotowany/długozianisty lub jaśminowy</li> <li>• Makaron błyskawiczny</li> </ul>                                                                                             |
| <b>Ziemniaki</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puree ziemniaczane, chipsy, krokiety ziemniaczane, gofry</li> </ul>                                                                                                                      |
| <b>Przekąski</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chipsy, chrupki kukurydziane, białe krakersy, ciastka ryżowe</li> <li>• Bułeczki, ciasta, ciastka</li> </ul>                                                                             |
| <b>Owoce</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Owoce o większej zawartości cukru: Banany, winogrona, mango, ananasy i melony</li> <li>• Owoce w syropie, owoce suszone, soki owocowe i koktajle owocowe</li> </ul>                      |
| <b>Mleko i jogurt</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurty z dodatkiem cukru lub kompotu owocowego Jogurt pitny (Yop®, Yazoo®) Mleko smakowe i koktajle mleczne Zamienniki mleka (sojowe, orzechowe i owsiane) z dodatkiem cukru</li> </ul> |
| <b>Inne</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mięsa panierowane i smażone w cieście, w tym ryby i kurczak</li> <li>• Słodkie wypieki, pizza, yorkshire pudding</li> <li>• Gotowe sosy z dodatkiem cukru</li> </ul>                     |

Wysoki poziom glukozy we krwi godzinę po zjedzeniu posiłku



## Wybieraj zamienniki produktów spożywczych o dużej zawartości cukru:

|                                      | <br>Ogranicz <b>produkty spożywcze o dużej zawartości cukru</b> | <br>Wybieraj <b>produkty spożywcze o niskiej zawartości cukru</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cukier</b>                        | Cukier (brązowy i biały) Miód, syropy i melasa                                                                                                   | Stodziki (Splenda®, Stevia®, Canderel®)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Produkty do smarowania</b>        | Dżemy, marmolada, czekolada do smarowania                                                                                                        | Masło orzechowe bez cukru, kremy do smarowania o smaku kakaowym lub orzechowym bez cukru, hummus, serki do smarowania                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Napoje</b>                        | Słodzone napoje gazowane, soki, gorąca czekolada                                                                                                 | Dietetyczne napoje gazowane, squash bez dodatku cukru, niskodietetyczne napoje gorące jak Highlights® czy Options®                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Przekąski, słodczyce i desery</b> | Słodycze, czekoladki, herbatniki, babeczki, ciasta, desery z dodatkiem cukru, batoniki na bazie płatków śniadaniowych                            | Bezcukrowe gumy, miętówki i landrynki, galaretki i desery bez dodatku cukru, 2 herbatniki Rich Tea, herbatniki owsiane (Nairns®) lub Marietta, 1 batonik Fibre One® lub Kind®, parę kawałków gorzkiej czekolady i garść orzechów<br><br>Wszystkie opcje wymienione powyżej zawierają 10g węglowodanów w jednej porcji (sprawdzaj etykiety). Spożywaj je tylko okazjonalnie na rzecz bardziej odżywczo wartościowych przekąsek. |
| <b>Zupy i sosy</b>                   | Gotowe sosy, dania i zupy, fasolka w sosie i spaghetti z puszki (zawierają cukier).                                                              | Domowe zupy i sosy (np. z pomidorami z puszki lub passatą, czosnkiem, imbirem, ziołami, przyprawami, sosem sojowym i octem), fasolka w sosie z puszki z obniżoną zawartością cukru                                                                                                                                                                                                                                             |

**Czytaj etykiety ze składnikami:** Zwróć uwagę na żywność z dodatkiem: *cukru, glukozy, maltozy, dekstrozy, miodu, syropu, fruktozy lub soku owocowego* **wszystkie one mogą podnieść poziom glukozy we krwi.**

**Środki spożywcze dla diabetyków**, takie jak słodziki, herbatniki i ciasta, **nie są zalecane**. Substancje słodzące stosowane w tych produktach mogą powodować skurcze żołądka. Mogą one również zawierać tłuszcze, co może prowadzić do przyrostu masy ciała.

Niektóre **leki** na zgagę/reflaks lub zaparcia również mogą zawierać cukier. Wybierz „Gaviscon Advance” lub „Rennie bez cukru” lub porozmawiaj z farmaceutą, aby uzyskać porady dotyczące środków niezawierających cukru.

## Krok 3: Kontroluj wielkość porcji węglowodanów

Zgodnie z ogólną zasadą większość kobiet powinna jeść następujące produkty:

- ✓ **1–2 porcje węglowodanowe** na śniadanie
- ✓ **3–4 porcje węglowodanowe** na inne główne posiłki
- ✓ **oraz 1 porcję węglowodanową** na przekąskę

Wszystkie wymienione poniżej produkty spożywcze zawierają podobne ilości węglowodanów (10–15 g) w jednej porcji (lub „wybór”).

### 1 porcja węglowodanowa odpowiada:

| <b>Żywność</b>                                                                | <b>Wielkość porcji</b>                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| All Bran® (w formie paluszków)                                                | 30 g                                                         |
| Shredded Wheat®                                                               | 1 herbatnik (22 g)                                           |
| Owsianka (płatki jumbo)                                                       | 20 g / ¼ filiżanki / 2 łyżeczki (płatki owsiane)             |
| Chleb (np. pełnoziarnisty, gruboziarnisty lub o niskim indeksie glikemicznym) | 1 średnia kromka (30–35 g)                                   |
| Pita (pełnoziarnista)                                                         | 1 mała (30 g) lub ½ dużej (60 g)                             |
| Tortilla lub czapati                                                          | ½ placka tortilli o średnicy 20 cm (o całkowitej wadze 60 g) |
| Pieczywo żytnie chrupkie z ziarnami (np. Ryvita®)                             | 2 krakersy                                                   |
| Krakersy owsiane pełnoziarniste lub z nasionami                               | 2 krakersy                                                   |
| Młode ziemniaki (gotowane)                                                    | Młode ziemniaki 100 g lub 3 sztuki                           |
| Słodkie ziemniaki                                                             | 75 g (gotowane) lub 50 g (pieczone)                          |
| Ziemniaki tódeczki (domowe)                                                   | 50 g (pieczone)                                              |
| Ignam (1 plaster) lub plantan (niedojrzały)                                   | 45 g (gotowane)                                              |
| Maniok                                                                        | 50 g (surowy)                                                |
| Makaron, ryż (brązowy/basmati) lub makaron jajeczny                           | 50 g (gotowane) lub 20 g (surowe)                            |
| Kuskus (semolina)                                                             | 70 g (gotowane) lub 20 g (surowe)                            |
| Tapioka                                                                       | 1 czubata łyżeczka (15 g)                                    |
| Jabłko, pomarańcza lub gruszka                                                | 1 średni owoc                                                |
| Kiwi, mandarynka lub śliwka                                                   | 2 małe owoce                                                 |
| Jagody                                                                        | 1 filiżanka/garść                                            |
| Jogurt                                                                        | kubek 125 g                                                  |
| Mleko krowie                                                                  | szklanka 200 ml                                              |

**Zamienniki mleka** (np. sojowe, orzechowe, owsiane) bez dodatku cukru zawierają różne ilości węglowodanów. Docelowo do 5 g węglowodanów ogółem na 100 ml lub mniej.

## Żywność bez węglowodanów

Następujące produkty spożywcze zawierają niewiele węglowodanów lub nie zawierają ich wcale i nie powodują wzrostu poziomu glukozy we krwi. Tworzenie posiłków i przekąsek z tymi produktami spożywczymi pomoże zaspokoić Twój apetyt.

### Warzywa:

- Bakłażan
- Szparagi
- Awokado
- Kiełki
- Kapusta chińska
- Brokuły
- Brukselka
- Kapusta
- Marchew
- Kalafior
- Seler
- Cukinia
- Ogórek
- Zielone warzywa liściaste
- Pieczarki
- Oliwki
- Cebula
- Papryka
- Rzodkiewka
- Groszek cukr
- Pomidory

Niektóre warzywa zawierają węglowodany (np. groch, fasola, soczewica i kukurydza cukrowa), ale węglowodany te są bardzo powoli rozkładane na glukozę. Jeśli planujesz zjeść jednorazowo więcej niż ½ szklanki (125 g) tych produktów, być może będziesz musiała policzyć je jako 1 porcję węglowodanów. Będzie to zależec od tego, jak te pokarmy wpływają na Twój poziom glukozy we krwi.

### Żywność zawierająca białko:

- Mięso, w tym ryba i kurczak (chude kawałki, niepanierowane i niesmażone w cieście)
- Jajka, Ser
- Orzechy, masła orzechowe (bezcukrowe) i nasiona
- Tofu

### Tłuszcze i oleje:

- Masło
- Warzywne pasty
- Oleje roślinne lub oliwa
- Majonez (z pasteryzowanych jaj) i pesto

# Lista kontrolna zdrowego odżywiania w ciąży

Zdrowe żywienie w przypadku cukrzycy ciążowej oznacza dostarczanie wystarczającej ilości substancji odżywczych z różnych produktów, aby umożliwić prawidłowy wzrost i rozwój dziecka.



1. Jedz **regularnie** i zadbaj, aby posiłki zawierały **właściwą ilość** i **rodzaj węglowodanów**, co zapewni Tobie i dziecku **energię**.



2. Dbaj, aby **wszystkie posiłki** i **przekąski** zawierały **białko** (mięso, w tym ryba i kurczak, jajka, ser, rośliny strączkowe, w tym fasola i soczewica), aby umożliwić zdrowy rozwój dziecka i kontrolować poziom glukozy we krwi.



3. Jedz **2–3 owoce** (1 na raz) oraz dużą ilość **warzyw** każdego dnia, aby dostarczyć do organizmu **witaminy** i **błonnik**.

- ✓ Opieraj swoje posiłki na warzywach/sałacie i jedz różnokolorowe produkty, aby uzyskać pełną gamę składników odżywczych.



4. Jedz **3–5 porcji nabiału** lub **zamienników mleka** (niesłodzonych) dziennie, aby dostarczyć do organizmu **białko** i **wapń**.

- ✓ Wybieraj opcje o niskiej zawartości tłuszczu i unikaj serów miękkich, dojrzewających pleśniowych lub niepasteryzowanych.



5. Jedz **zdrowe tłuszcze** (zawarte w orzechach, nasionach, awokado i olejach roślinnych).

- ✓ Unikaj żywności typu fast food, przetworzonych wędlin, ciast i herbatników.
- ✓ Jedz tłuste ryby (łosoś, pstrąg, makrela, sardynki) 1–2 razy w tygodniu lub zażywaj suplementy z olejem rybnym (*ale nie olej z wątroby dorsza*), aby dostarczyć do organizmu **kwasy omega-3** i wspomóc rozwój mózgu dziecka.
- ✓ Kwasy omega-3 znajdują się również w soi, orzechach włoskich i nasionach rzepaku.



6. Spożywaj wystarczającą ilość **witaminy D** (zawartej w łososiu, makreli, sardynkach i mleku wzbogaconym), aby Twój organizm dobrze przyswajał wapń.

- ✓ Przyjmuj także **dzienną dawkę witaminy D** w ilości 10 µg. Zestawy witamin dla kobiet ciężarnych zawierają 10 µg (*nie dotyczy oleju z wątroby dorsza*).

---

## Podsumowanie: Przykładowy plan posiłków

---

Wykorzystaj **przykładowy plan posiłków** poniżej i listę **wymienników węglowodanowych** na **stronie 9**, aby ułatwić sobie planowanie posiłków.

Posiłki powinny być dostosowane do Twoich indywidualnych potrzeb. Porozmawiaj ze swoim dietetykiem o planie posiłków, który będzie dla Ciebie najbardziej odpowiedni.

### **Śniadanie:** (1–2 porcje węglowodanowe)

- ✓ 1 opakowanie płatków Shredded Wheat®/30–40 g płatków All-Bran® (paluszki) + 150–200 ml mleka
- lub** 40 g owsianki (płatki Jumbo na wodzie) + ugotowane jajko
- lub** 30 g owsianki (płatki Jumbo) ugotowanej na 200 ml mleka
- lub** 1 pełnoziarnisty tost + 1 kubeczek dietetycznego jogurtu (patrz lista na str. 6)
- lub** 2 pełnoziarniste tosty + jajko/ser, awokado i pomidor
- lub** 1 pełnoziarniste tosty + 100 g fasolki z puszki o obniżonej zawartości tłuszczu

*Hormony mogą sprawić, że utrzymanie właściwego poziomu glukozy we krwi po śniadaniu będzie trudniejsze niż po każdym innym posiłku. Zjedanie niewielkiego posiłku rano może w tym pomóc.*

### **Poranna przekąska:** (1 porcja węglowodanowa)

- ✓ 2 krakersy Ryvita® + 30 g niskotłuszczowego sera
- lub** 1 kubeczek jogurtu (patrz lista na str. 6) z 3 łyżkami jagód.
- lub** 200 ml mleka (mała szklanka)
- lub** 1 owoc + mała garść orzechów lub masło orzechowe (bez cukru)
- lub** 1 kromka chleba + indyk/kurczak/ser + sałata
- lub** popcorn (torebka 15 g) + garść orzechów

### **Lunch:** (3–4 porcje węglowodanowe)

- ✓ 2–3 kromki pełnoziarnistego chleba lub 1–1½ placka tortilli lub 100–150 g ugotowanego ryżu/makaronu lub 200–300 g ugotowanych ziemniaków
- ✓ **oraz** mięso (w tym ryba lub kurczak) lub jajka, lub ser, lub fasola
- ✓ **oraz** warzywa lub sałatka lub domowa zupa
- ✓ **lub** 1 porcja owoców/mleka/jogurtu (patrz lista na str. 6)

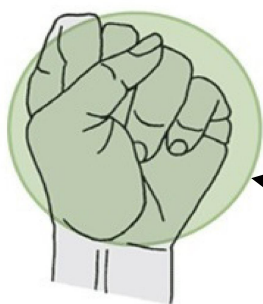
**Popołudniowa przekąska:** (1 porcja węglowodanowa) — zobacz pomysły na poranną przekąskę

### **Obiad:** (3–4 porcje węglowodanowe)

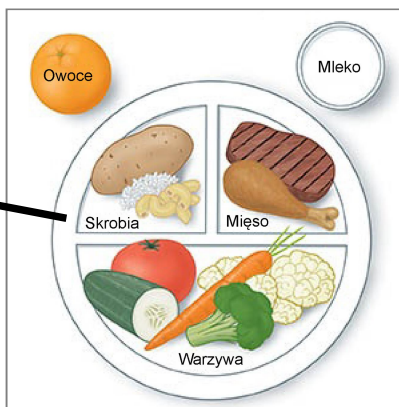
- ✓ 2–3 kromki pełnoziarnistego chleba lub 1–1½ placka tortilli lub 100–150 g ugotowanego ryżu/makaronu lub 200–300 g ugotowanych ziemniaków
- ✓ **oraz** mięso (w tym ryba lub kurczak) lub jajka, lub ser, lub fasola
- ✓ **oraz** warzywa lub sałatka lub domowa zupa
- ✓ **lub** 1 porcja owoców/mleka/jogurtu (patrz lista na str. 6)

**Kolacja:** (1 porcja węglowodanów i białko) – patrz opcje śniadaniowe

- ✓ 1 kromka chleba / 2 Ryvita®/ 3 krakersy owsiane + ser / jajko / masło orzechowe



1 porcja o wielkości pięści = wybór 2 węglowodanów



Oto przykład posiłku zawierającego 4 porcje węglowodanów. Przy planowaniu posiłków pomocne może być wyobrażenie sobie takiego talerza.

Nie możesz być głodna. Jeśli czujesz się głodna lub zauważysz utratę wagi, skontaktuj się z dietetykiem, aby upewnić się, że spożywasz wystarczająco.

---

## Przybieranie na wadze w okresie ciąży

---

Zbyt duże przybranie na wadze w czasie ciąży może mieć wpływ na ciążę, poród i przyszłe zdrowie dziecka.

Wartość, o jaką musisz przybierać na wadze od drugiego trymestru, zależy od Twojego wskaźnika BMI (indeks masy ciała) na początku ciąży.

**Wskaźnik BMI poniżej 25:** Oczekiwany przyrost wagi około **0,4–0,5 kg tygodniowo**

**Wskaźnik BMI powyżej 25:** Oczekiwany przyrost wagi około **0,2 kg tygodniowo**

Przy stosowaniu się do tego planu konieczne jest kontrolowanie masy ciała co 2 tygodnie. Jeśli czujesz, że przybierasz na wadze zbyt dużo lub zbyt mało, skontaktuj się z dietetykiem w celu uzyskania dodatkowych wskazówek.

Utrata wagi na dowolnym etapie ciąży nie jest zalecana. Najlepszym momentem na zmniejszenie wagi jest okres przed i po ciąży.



---

## Aktywność fizyczna i cukrzyca ciążowa

---

Regularna aktywność fizyczna jest ważną częścią zdrowego przebiegu ciąży i pomaga obniżyć poziom glukozy we krwi.

- Staraj się wykonywać **30 minut odpowiednich ćwiczeń fizycznych** w większość dni tygodnia.
- Trening można rozłożyć na 2 sesje po 15 minut lub 3 po 10 minut w ciągu dnia. Na przykład 10–15 minut spaceru po posiłkach może mieć bardzo pozytywny wpływ na utrzymanie właściwego poziomu glukozy we krwi.

Spacery, pływanie, pilates, joga, zajęcia przedporodowe i delikatne ćwiczenia to dobry wybór. Jeśli nie jesteś w stanie wykonać żadnej z tych czynności, regularne ćwiczenia kończyn górnych mogą skutecznie zmniejszyć poziom glukozy we krwi.

Bardzo ważne jest, aby nie przesadzać z wysiłkiem, szczególnie jeśli nie jesteś przyzwyczajona do regularnego ćwiczenia. Przed rozpoczęciem nowej aktywności zawsze należy zasięgnąć porady lekarza, zwłaszcza jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne, bóle lub odczuwasz dyskomfort.

**Kilka przydatnych filmów na temat aktywności fizycznej można znaleźć tutaj:**

- [Rotunda.ie/cukrzyca](https://rotunda.ie/cukrzyca)
- „The Bump Room” w serwisie YouTube

## Monitorowanie stanu zdrowia przy cukrzycy ciążowej

Położna diabetologiczna wręczy Ci glukometr do sprawdzania poziomu glukozy we krwi. Więcej informacji na ten temat możesz uzyskać czytając broszurę pt. „Przewodnik dotyczący sprawdzania poziomu glukozy we krwi” lub oglądając film na stronie [rotunda.ie/diabetes](http://rotunda.ie/diabetes).

Większość kobiet zostanie poproszona o sprawdzanie poziomu glukozy we krwi 4 razy dziennie. Przed 28 tygodniem, zostaniesz poproszona o sprawdzanie poziomu glukozy we krwi 4 razy dziennie, ale tylko 2 dni w tygodniu.

### Prawidłowy poziom glukozy we krwi to:

- mniej niż 5,3 mmol/l na czczo
- mniej niż 7,8 mmol/l po posiłku

Prosimy o zapisanie poziomu glukozy we krwi w dostarczonym dzienniczku diabetologicznym (patrz przykład poniżej). Należy zakreślić wszystkie wyniki poziomu glukozy we krwi powyżej wartości prawidłowej i odnotować wszystko to, co mogło je spowodować. Na przykład zjedzenie większego posiłku niż zwykle lub zjedzenie pokarmu o dużej zawartości cukru.

|           | Breakfast |        | Lunch  |        | Evening meal |        | Before bed |
|-----------|-----------|--------|--------|--------|--------------|--------|------------|
|           | Before    | After* | Before | After* | Before       | After* |            |
| Monday    | 4.5       | 6.5    |        | 6.8    |              | 6.7    |            |
| Tuesday   | 4.7       | 8.5    |        | 6.5    |              | 6.3    |            |
| Wednesday | 4.3       | 6.9    |        | 8.6    |              | 6.4    |            |

Co **2–4 tygodnie** będziesz miała wyznaczoną godzinę w **poradni telefonicznej „Klubu Śniadaniowego”** (Breakfast Club) z położną diabetologiczną, która sprawdzi, jak się masz. Na tę wizytę nie trzeba zgłaszać się do szpitala.

---

## Typowe problemy i jak je rozwiązać

---

### **Wysoki poziom glukozy we krwi na czczo (powyżej 5 mmol/l) rano:**

- Sprawdź, czy porcja węglowodanów podczas wieczornego posiłku nie jest zbyt duża.
- Pokarmy o dużej zawartości tłuszczu spożywane podczas wieczornego posiłku (np. kremowy sos, potrawy smażone) mogą podnieść poziom glukozy we krwi w ciągu nocy. Rozważ opcje o niższej zawartości tłuszczu.
- Postaraj się zjeść wieczorny posiłek przed 19:30.
- Zjedz wieczorną przekąskę (z węglowodanami i białkiem) i nie rób przerwy w posiłkach przez noc dłuższej niż 10 godzin (patrz przykłady przekąsek na stronie 12)
- Postaraj się wykonać choć trochę aktywności fizycznej wieczorem, jeśli to możliwe (nawet 10-15 minut może pomóc)

### **Wysoki poziom glukozy we krwi (powyżej 7 mmol/l) po śniadaniu:**

- Płatki śniadaniowe, nawet te bogate w błonnik, nie służą wielu kobietom. Niektóre kobiety będą musiały całkowicie ich unikać.
- Jeśli jesz chleb, wybierz nieprzetworzony, bogaty w błonnik (patrz strona 6) z mniej niż 15 g węglowodanów na kromkę. Wypróbuj opcje o niższej zawartości węglowodanów (np. 2 kromki pełnoziarnistego chleba Brennan „Be Good” lub jeden cienki pełnoziarnisty bajgiel).
- Zawsze włączaj białko (jajka, bekon, ser, orzechy) do posiłku.
- Rozważ ograniczenie do 1 węglowodanów podczas jednego posiłku i dodania kolejnego 1 z węglowodanów po godzinnej kontroli poziomu glukozy we krwi.

### **Wysokie stężenie glukozy we krwi (powyżej 7 mmol/l) po innych posiłkach:**

- Sprawdź, czy Twoje porcje węglowodanów nie są zbyt duże (zważ się, aby to sprawdzić).
- Czy wybierasz wolno uwalniające się węglowodany (patrz strona 6)?
- Zawsze włączaj białko i warzywa do każdego posiłku.
- Sprawdź, czy w sosach, jogurtach i lekarstwach nie ma ukrytego cukru.
- Rozważ 10-15 minut aktywności fizycznej po posiłku.

---

## Typowe problemy i jak je rozwiązać

---

### Uczucie głodu lub utrata wagi?

- Może to być znak, że musisz jeść więcej.
- Sprawdź, czy Twoje porcje węglowodanów nie są zbyt małe (patrz strona 9).
- Jeśli poziom glukozy we krwi jest znacznie niższy niż 7,0 mmol/l godzinę po posiłku, dodaj do swojej diety inny rodzaj węglowodanów.
- Zawsze dodawaj przekąskę między posiłkami i rozważ dodatkowe porcje białka i warzyw, aby zwiększyć objętość posiłków.
- Jeśli musisz jeść mniej niż zalecana ilość węglowodanów, aby kontrolować poziom glukozy we krwi, powinnaś omówić to z zespołem diabetologicznym.

### Co się stanie, jeśli będę przestrzegać diety i starać się być aktywną fizycznie, ale nadal będę mieć wysoki poziom glukozy we krwi?

- Niektóre kobiety z cukrzycą ciążową (około 10-20%) mogą potrzebować leków lub insuliny, a także planu żywieniowego i specjalnej aktywności fizycznej, aby pomóc organizmowi kontrolować poziom glukozy we krwi.
- Zespół diabetologów wspólnie z Tobą wybierze najlepszy plan na podstawie poziomu glukozy w Twojej krwi, przyrostu masy ciała i Twoich potrzeb żywieniowych w czasie ciąży.

Jeśli nadal czujesz, że potrzebujesz dodatkowej pomocy w zachowaniu diety cukrzycowej, możesz poprosić położną o skierowanie do dietetyka lub zadzwonić do dietetyka pod numer 01-8172551, aby umówić się na konsultację telefoniczną.

---

## Karmienie dziecka

---

Karmienie piersią jest zalecane wszystkim kobietom. Może chronić Ciebie a także chronić Twoje dziecko przed rozwojem cukrzycy, otyłości i innych chorób w późniejszym życiu.

Dzieci urodzone przez kobiety z cukrzycą mogą być bardziej narażone na niski poziom glukozy we krwi po urodzeniu. Będziemy sprawdzać poziom glukozy we krwi Twojego dziecka przez pierwsze 24 godziny, aby upewnić się, że nie jest zbyt niski. Będziesz zachęcana do częstego karmienia dziecka (co 2-3 godziny), aby zapobiec spadkom poziomu glukozy we krwi.

Odciąganie siary (pierwszego mleka wytwarzanego przez Twoje piersi) przed urodzeniem dziecka sprawia, że w razie potrzeby będziesz mieć zapas mleka dla dziecka. Zmniejsza to potrzebę stosowania mleka modyfikowanego dla niemowląt. Możesz rozpocząć odciąganie siary od 37 ukończonych tygodni ciąży lub 2 tygodnie przed terminem porodu.



Poproś swoją położną lub lekarza o więcej informacji na temat odciągania pokarmu przed porodem. Możesz otrzymać **indywidualne porady na temat ręcznego odciągania pokarmu** a także zestaw do **odciążania siary**.

---

## Co się wydarzy po urodzeniu dziecka?

---

W przypadku większości kobiet cierpiących na cukrzycę ciążową poziom glukozy we krwi powraca do normy po porodzie. Jednak **niezwykle ważne jest przejście powtórnego testu tolerancji na glukozę 6 tygodni po narodzinach dziecka**, aby upewnić się, że poziom cukru we krwi powrócił do normy.

**WAŻNE:** Jeśli nie umówiono Cię na wizytę w celu wykonania powtórnego testu tolerancji na glukozę po wypisie, skontaktuj się z pod numerem: **01 873 0596**

W przypadku kobiet, które cierpiały na cukrzycę ciążową, istnieje większe ryzyko zachorowania na **cukrzycę typu 2** w przyszłości. Ważna jest **coroczna wizyta u swojego lekarza rodzinnego, aby wykonać badania w kierunku cukrzycy**.

Aby pomóc opóźnić lub nawet zapobiec rozwojowi cukrzycy typu 2, należy nadal utrzymywać zdrową dietę, podejmować codzienną aktywność fizyczną i schudnąć w przypadku nadwagi. Poproś swojego lekarza rodzinnego o skierowanie do dietetyka, jeśli chcesz uzyskać dodatkową pomoc w zakresie kontrolowania wagi ciała.

---

## Przyszłe ciążę

---

W przypadku kolejnego dziecka zaleca się **kontakt z Diabetes Service zaraz po uświadomieniu sobie zajścia w ciążę**. Zostaniesz umówiona na wizytę w Diabetes Service jeszcze przed pierwszą wizytą w celu dokonania rezerwacji. Musisz zacząć stosować się do wytycznych dotyczących diety i stylu życia od samego początku ciąży.

---

## Uzyskanie dodatkowego wsparcia przy cukrzycy

---

Zaakceptowanie diagnozy, próba przetworzenia wszystkich nowych informacji i ćwiczenie nowych umiejętności potrzebnych do kontrolowania cukrzycy może być trudne. Pomocna może być wiedza o tym, gdzie można uzyskać dodatkowe informacje i wsparcie.

Odwiedź **stronę internetową** szpitala Rotunda ([www.Rotunda.ie/diabetes](http://www.Rotunda.ie/diabetes)), aby uzyskać dodatkowe materiały:



- Nagranie webinaru na temat cukrzycy ciążowej „Lifestyle Class”.
- Film pokazujący, jak korzystać z glukometru.
- Filmy z ćwiczeniami fizjoterapeutów z Rotundy.



Możesz również zadzwonić do **dietetyka** (01- 8172551) albo do **położnej diabetologicznej** (087-3731693), jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub pytania dotyczące leczenia cukrzycy.

Staraj się zwracać uwagę na ogłoszenia na stronach Rotundy na Instagramie i Facebooku, aby uzyskać dodatkowe wskazówki i informacje.



Jeśli czujesz się szczególnie zaniepokojona, zmartwiona lub przytłoczona diagnozą cukrzycy ciążowej, zadzwoń do naszego zespołu ds. zdrowia psychicznego pod numer 01-8730632, aby uzyskać dodatkowe wsparcie.



**Dokument opracowany przez dietetyków i położne  
ze szpitala Rotunda Hospital we współpracy  
z dietetykami ze szpitali National Maternity Hospital,  
Coombe Women and Infants University Hospital oraz  
Cork University Maternity Hospital.**

Data publikacji: luty 2019  
(poprawiono w styczniu 2022, 2024)