

Dieta w cukrzycy ciążowej i w czasie karmienia

ONETOUCH®

Dieta w czasie ciąży

Zasadniczą rolę w leczeniu cukrzycy ciążowej odgrywa odpowiednie odżywianie.

Twoja dieta musi zabezpieczać wszystkie potrzeby odżywcze organizmu oraz pozwolić na uzyskanie prawidłowego poziomu glikemii: powinna być właściwie zbilansowana pod względem kaloryczności, a także podaży białka, tłuszczy, węglowodanów oraz składników mineralnych i witamin.

Wykazano, że ponad dwie trzecie badanych kobiet z cukrzycą ciążową osiąga normoglikemię po zastosowaniu terapii dietą.

Wartość energetyczna diety

Dieta powinna dostarczać około 30 kcal na 1 kg należnej masy ciała, tj. około 1500-2400 kcal/ dobę u ciężarnych z prawidłową masą ciała przed ciążą. Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego 40-50% zapotrzebowania energetycznego powinno pochodzić z węglowodanów (preferowane są węglowodany o niskim indeksie glikemicznym), 30% z białka, a 20-30% z tłuszczy (w tym <10% nasyconych). Liczenie kalorii jest stosunkowo trudne i czasochłonne. Praktycznym wskaźnikiem tego, czy spożywasz właściwą ilość kalorii, jest przyrost masy ciała.

Przedciążowy wskaźnik masy ciała (BMI, body mass index) [kg/m2]	Zalecany przyrost masy ciała [kg]	Zalecany przyrost masy ciała w II i w III trymestrze [kg/tydz.]
< 18,5	12,5–18,0	0,51 (0,44–0,58)
18,5–24,8	11,5–16,0	0,42 (0,35–0,50)
25,0–29,9	7,0–11,5	0,28 (0,23–0,33)
≥ 30	5–9	0,22 (0,17–0,27)

Zakładając przyrost masy ciała w I trymestrze ciąży 0,5–2,0 kg

* Zalecenia Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego 2021 str. 83

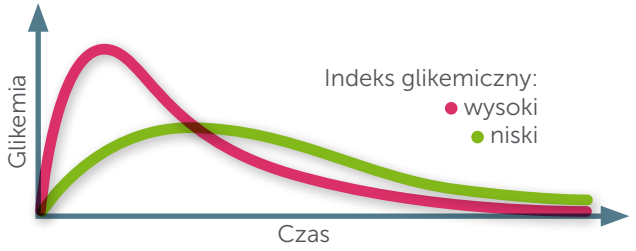
Węglowodany

Węglowodany, czyli cukry, stanowią podstawowy składnik pożywienia. Dzielą się na przyswajalne i nieprzyswajalne. Z kolei te przyswajalne mogą wchłaniać się szybko (cukry proste i dwucukry) lub wolno (cukry złożone). W każdym posiłku większość zapotrzebowania na węglowodany powinny pokrywać węglowodany złożone. Praktycznym wskaźnikiem opisującym przyswajalność pokarmów jest indeks glikemiczny.

Indeks glikemiczny (IG)

określa szybkość wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu produktów w porównaniu ze wzrostem, jaki następuje po spożyciu tej samej ilości węglowodanów w postaci czystej glukozy

Żywność, której węglowodany są szybko trawione i przyswajane, szybko i na krótki okres podnoszą poziom glukozy we krwi – ma wysoki indeks glikemiczny. Produkty o niskim indeksie glikemicznym to takie, z których glukoza uwalnia i wchłania się powoli w procesie trawienia, a wzrost stężenia glukozy we krwi jest niewielki, ale trwa długo. Takie produkty są najbardziej pożądane w Twoim jadłospisie, gdyż nie prowadzą do szybkiego wzrostu glikemii poposiłkowej. Informacje o indeksie glikemicznym niestety nie są dostępne na opakowaniach produktów. Można je znaleźć w tabelach indeksów glikemicznych w poradnikach dietetycznych, książkach bądź na stronach internetowych.



Istotne jest, byś w diecie uwzględniała przede wszystkim produkty o średnim i niskim indeksie glikemicznym.

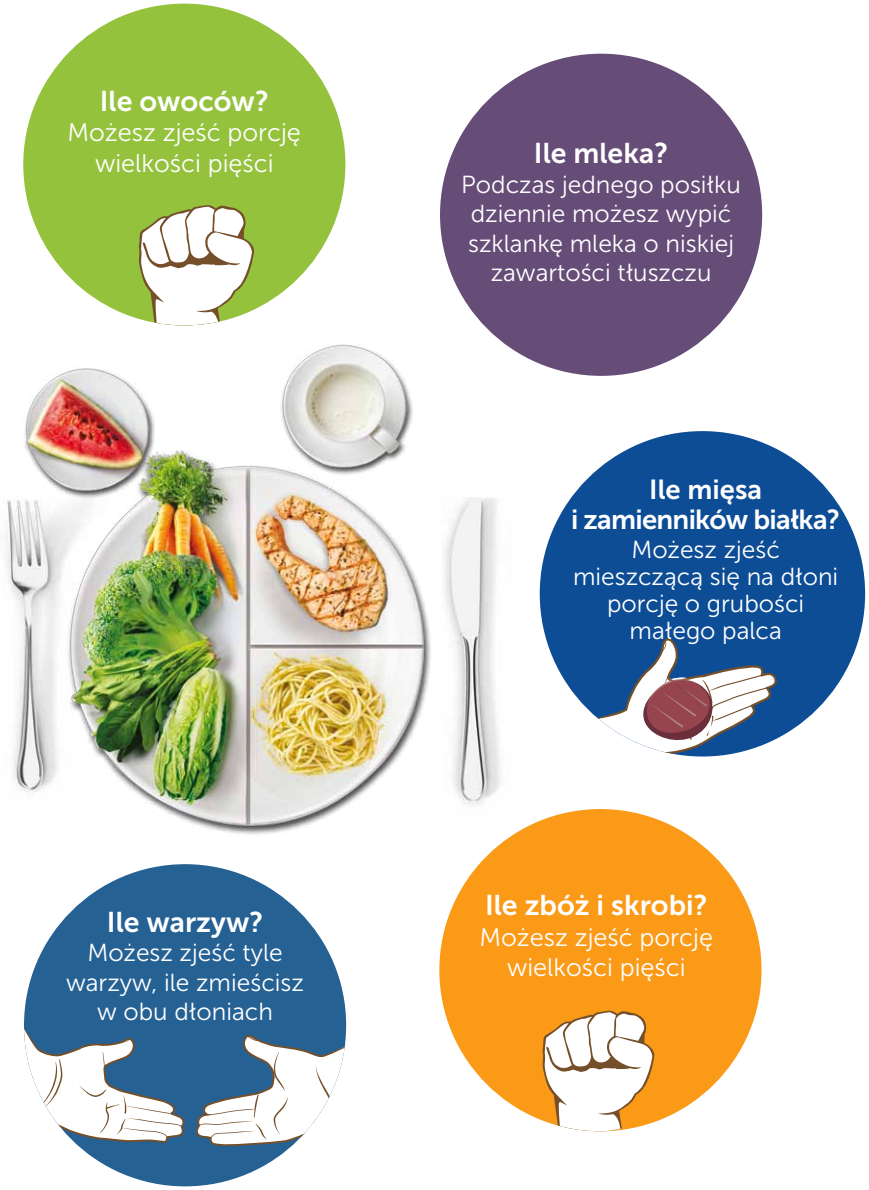
Rozkład liczby i wielkości posiłków w ciągu dnia

- Spożywaj trzy główne i dwa – trzy mniejsze posiłki w ciągu dnia, z kolacji odłóż 1/3 – 1/2 porcji i spożyj ją przed snem.
- Nie rób przerw między posiłkami dłuższych niż 2,5-3 godziny, a pierwszy posiłek, czyli śniadanie, spożyj do godziny 9 rano.
- Nie pomijaj żadnego z posiłków. Z uwagi na często występujący w okresie ciąży brak apetytu bądź gorsze samopoczucie nie powinnaś rezygnować z posiłku, a jedynie zmniejszyć jego objętość.
- Wszystkie posiłki powinny być odpowiednio zbilansowane pod względem objętości i jakości składników odżywczych, co w praktyce oznacza konieczność przygotowywania umiarkowanych porcji produktów różnorodnego pochodzenia.



Określanie wielkości porcji posiłku

Twoje dłonie są bardzo użyteczne przy określaniu wielkości porcji, ponieważ możesz użyć ich w każdej sytuacji i zawsze mają tą samą pojemność! Planując posiłek, Kanadyjskie Towarzystwo Diabetologiczne rekomenduje użycie poniższych ilości, jako wskazówek przy określaniu wielkości porcji:





Produkty zbożowe

Najlepszym źródłem węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym są produkty zbożowe z grubego przemiału, bogate w błonnik.

Zalecane jest pieczywo razowe, pieczywo żytnie, orkiszowe, chrupkie. Ilość pieczywa wskazana na posiłek to 1–2 kromki, nie więcej. Kasze: jęczmienna, gryczana, pęczak, jaglana oraz ryż ciemny, gotowane na sypko, mogą stanowić dodatek do Twoich posiłków obiadowych w ilości 1/2 saszetki po ugotowaniu. Doskonałym źródłem błonnika są również płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, musli naturalne, które dodane do jogurtu naturalnego są propozycją na II śniadania lub podwieczorek.

Potrawy z mąki pszennej powinnaś ograniczać. Dlatego też jeśli w jadłospisie pojawią się takie dania jak kluski, pierogi, naleśniki, powinnaś zmniejszyć ich spożycie o połowę i wzbogacić dodatkiem warzyw, najlepiej w formie surowej. Polecana jest mąka z grubego przemiału: razowa pełnoziarnista, gryczana, orkiszowa. Do zup i drugich dań powinnaś wybierać makaron razowy w ilości nie większej niż 2–3 łyżki.

Proces gotowania makaronu czy kasz nie powinien trwać zbyt długo, najlepiej gdy spożywane są w formie al dente. Im produkt dłużej gotowany, tym posiada wyższy indeks glikemiczny.

Nabiał

W grupie produktów nabiałowych szczególną uwagę należy zwrócić na podaż mleka w diecie oraz zawartość tłuszczu w wybieranych produktach. Dzienna porcja mleka powinna być ograniczona do 1 szklanki, natomiast takie produkty, jak jogurt naturalny, kefir, maślanka, mogą stanowić dla niego alternatywę. W grupie jogurtów i serków najkorzystniej jest wybierać produkty naturalne pozbawione dodatków owocowych i smakowych, gdyż najczęściej są one dosładzane.

Wśród serów wykluczamy sery pleśniowe oraz topione z uwagi na ich wysoką kaloryczność oraz dużą podaż tłuszczu, a w przypadku serów pleśniowych zwiększone ryzyko zatruciem bakterią *Listeria monocytogenes*. Należy również ograniczyć spożycie żółtych serów.

Jajka są bardzo bogatym źródłem pełnowartościowego białka oraz wielu witamin i składników mineralnych. Możesz je spożywać w formie gotowanej na twardo, jako dodatek do różnych sałatek bądź w formie dobrze ściętej jajecznicy. W ciąży nie można jeść jajek surowych z uwagi na ryzyko zatrucia bakteriami z rodzaju *Salmonella*.

Mięsa, wędliny i ryby

W grupie mięs i wędlin należy wybierać gatunki chude, choć nie tylko drobiowe. Może to być: królik, indyk, drób, wołowina, cielęcina czy wieprzowina, ale chuda, np. schab. Podroby typu: pasztet, salceson, kaszanka, pieczenie zawierają dużo tłuszczu, dlatego nie są zalecane. Porcje mięsa powinny być przyrządzane w formie gotowanej, duszonej, pieczonej. Potrawy panierowane w bułce tartej i smażone na tłuszczu typu kotlet schabowy czy kotlet mielony nie są polecane ze względu na wysoką kaloryczność oraz wysoki indeks glikemiczny. Unikaj surowego mięsa typu tatar czy surowych wędlin, np. szynka parmeńska, z uwagi na ryzyko zakażenia toksoplazmozą.

Mięso ryb jest doskonałym wyborem! Ma wysoką wartość odżywczą – dobrze przyswajalne białko oraz wysoką ilość kwasów tłuszczowych wielonienasyconych z grupy omega-3, a także witaminę D. Jednak unikaj niektórych gatunków ryb morskich, takich jak: rekin, marlin, miecznik, makrela, ryba maślana, tuńczyk ze względu na wysokie stężenie rtęci. Zaleca się: łosoś, sum, śledź. Ryby mogą być przyrządzane na parze, gotowane, pieczone w folii.





Owoce i warzywa

Owoce i warzywa stanowią przede wszystkim źródło witamin i soli mineralnych, ale także węglowodanów, stąd też ważne jest, by w diecie unikać owoców, które są szczególnie bogate w cukry. Do tej grupy można zaliczyć: banany, gruszki, śliwki oraz winogrona. Owoce cytrusowe i inne mogą stanowić urozmaicenie poszczególnych posiłków w formie dodatku, natomiast błędem jest, gdy są jedzone między posiłkami bądź też stanowią osobny posiłek.

Z warzyw należy ograniczyć spożycie ziemniaków, gdyż są bogate w skrobię, która może powodować wzrost glikemii poposiłkowej oraz gotowanej marchewki i buraków. Pozostałe warzywa można spożywać praktycznie bez ograniczeń, szczególnie w postaci surówek. Powinny stanowić dodatek do każdego posiłku.

PAMIĘTAJ!

Obróbka termiczna (gotowanie, pieczenie, duszenie, smażenie) zwiększa indeks glikemiczny produktów, co nie jest korzystne.

Tłuszcze pochodzenia roślinnego, takie jak: olej rzepakowy, sojowy, lniany, oliwa z oliwek, słonecznikowy, z pestek winogron, są bogatym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Mogą stanowić dodatek do różnego rodzaju surówek, można z nich przygotować majonez. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 są bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju płodu, gdyż biorą udział w rozwoju mózgu, naczyń krwionośnych, serca.

Tłuszcze zwierzęce dostarczają duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, które w ciąży należy ograniczyć. Unikaj produktów zawierających izomery trans kwasów tłuszczowych, których źródłem są: utwardzane margaryny, posiłki typu fast food, chipsy, sosy, zupy w proszku instant, wyroby cukiernicze i półcukiernicze.

Słodycze, takie jak ciasta, ciasteczka, cukierki, batony, cukier biały, są niewskazane w diecie, ponieważ są źródłem węglowodanów prostych. Z tej grupy produktów należy bezwzględnie zrezygnować. Zamiast tego możesz zjeść gorzką czekoladę w ilości 1–2 kostek, orzechy czy migdały. Stosowanie sztucznych środków słodzących jest dozwolone, z wyjątkiem sacharyny, która przechodzi przez łożysko i jej wpływ na płód nie jest do końca znany.

W formie napoju do posiłku mogą być spożywane herbaty owocowe, soki warzywne i owocowe bez dodatku cukru. Te ostatnie jednak nie częściej niż raz na dobę w liczbie 1 szklanki. Niesłodzona herbata oraz naturalna woda mineralna mogą być spożywane w nieograniczonych ilościach w ciągu dnia, niezależnie od posiłku.

Zrezygnuj z dodawania soli do przygotowywania potraw z uwagi na to, że duża jej ilość jest już zawarta w gotowych produktach, takich jak pieczywo, wędliny, konserwy, kiszonki, sery żółte, różnego rodzaju przetwory. Jeśli występują u Ciebie obrzęki, tym bardziej musisz unikać stosowania soli. Można ją zastąpić innymi przyprawami ziołowymi.



CE 0344
Wyrób medyczny IVD

Jeśli wynik pomiaru stężenia glukozy we krwi po posiłku przekracza zalecane normy, należy dokonać analizy spożytego posiłku. W tym celu warto prowadzić dzienniczek samokontroli, zapisując wynik pomiaru i opisując poszczególne posiłki, produkty biorące w nich udział i ich ilości. Dzięki temu można ustrzec się ponownego popełnienia błędu dietetycznego. Należy jednak pamiętać, że na poziom glikemii ma wpływ wiele czynników, także stres i wysiłek fizyczny. Dieta to jeden z najważniejszych czynników i bezpośrednio zależny od nas!

Pacjenci powinni skonsultować z lekarzem jaka dolna i górna granica zakresu jest dla nich odpowiednia.

Glukometr OneTouch Select Plus Flex® - system kontroli poziomu glukozy we krwi, przeznaczony do samodzielnego wykonania ilościowego pomiaru stężenia glukozy we krwi z naczyń włosowatych.

LifeScan Europe GmbH, Gubelstrasse 34, 6300 Zug, Switzerland
Dystrybutor Synoptis Pharma Sp. z o o, ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
EC REP LifeScan Deutschland GmbH, Niederkasseler Lohweg 18, 40547 Düsseldorf, Germany

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

Grupa produktów	Dozwolone	Zabronione
Produkty zbożowe	pieczywo razowe, chleb graham, bułka grahamka, pieczywo żytnie, otręby owsiane, jęczmienne, musli naturalne, makaron z mąki razowej	pieczywo pszenne, bułki maślane, chałka, rogal maślany, pieczywo z dodatkiem miodu, śliwek suszonych, płatki kukurydziane, musli owocowe
Produkty nabiałowe	mleko 0,5–1,5 % tł. (1–2 szkl. dziennie), jogurt naturalny, kefir naturalny, maślanka naturalna, ser biały chudy, ser żółty w ograniczonych ilościach	ser biały tłusty, śmietana, ser topiony, ser pleśniowy
Mięso i wędliny	gatunki chude: drób, wołowina, chuda wieprzowina, królik	gatunki tłuste, podroby: kaszanka, salceson, pasztetowa, mięsa panierowane, smażone
Ryby	łosoś, mintaj, sum, śledź	rekin, marlin, miecznik, makrela, ryba maślana, tuńczyk, ryby wędzone, przetworzone, np. paluszki rybne panierowane
Owoce	z niską zawartością cukru: jabłka, maliny, kiwi, mandarynki, grapefruity itp.	z dużą zawartością cukru: banan, arbuz, gruszka, śliwka, winogrona
Warzywa	wszystkie, najlepiej w formie surowej	ziemniaki w dużych ilościach, smażone, gotowana marchew i buraki
Napoje	woda mineralna, napoje bez cukru, soki owocowe w ograniczonej ilości	napoje typu cola, syropy

Mikroelementy

Zapotrzebowanie na **żelazo** w ciąży wzrasta aż o blisko 60%, dlatego też ważne jest, by odpowiednio wzbogacić dietę o produkty bogate w żelazo.
Niedobór żelaza w ciąży może grozić przedwczesnym porodem oraz urodzeniem dziecka o niskiej masie urodzeniowej.

Źródłem łatwo przyswajalnego żelaza w diecie kobiety ciężarnej są przede wszystkim produkty zwierzęce: czerwone mięso, drób i wędliny, jajka, szczególnie żółtko, ale też ryby, szpinak, natka pietruszki, rukola, sałata, rośliny strączkowe suche, orzechy, pestki dyni. Warto spożywać te produkty wraz z dodatkiem warzyw bogatych w **witaminę C**, gdyż zwiększa ona przyswajalność żelaza.
Są nimi: warzywa, tj.: brukselka, brokuły, kapusta biała, pekińska, kiszona, papryka, ogórki kiszone, szczypiorek, natka pietruszki, sałata oraz owoce: czarna porzeczka, owoce dzikiej róży, truskawki, kiwi, grapefruity, pomarańcze, cytryny, porzeczki białe i czerwone, agrest, maliny. Odpowiednia podaż witaminy C w diecie ciężarnej zmniejsza ryzyko infekcji, porodu przedwczesnego i stanu przedrzucawkowego.

Wapń – jest bardzo ważnym pierwiastkiem, w okresie ciąży w II i III trymestrze wzrasta jego zapotrzebowanie. Jest składnikiem układu kostnego i szkieletowego. Źródłem wapnia w diecie są przede wszystkim mleko i przetwory mleczne, tj. jogurty, kefiry, maślanki – wszystkie, najlepiej naturalne, ser twarogowy chudy, ser żółty. Z tych produktów wapń jest najlepiej przyswajalny. W mniejszym stopniu jego źródłem są produkty roślinne: jarmuż, brokuły, migdały, orzechy, soja, fasola. Duże spożycie mięsa, picie kawy czy dieta bogata w sól powodują nadmierną utratę wapnia z organizmu.



Tabela indeksów glikemicznych

WYSOKI > 50

Glukoza	100
Frytki	95
Mąka ziemniaczana (skrobia)	95
Ziemniaki pieczone	95
Bułka hamburgerowa	85
Chleb biały, bułka tarta	85
Corn flakes – płatki kukurydziane	85
Marchewka (gotowana)*	85
Mąka pszenna biała T45	85
Popcorn (bez cukru)	85
Ryż błyskawiczny (parboiled)	85
Rzepa (gotowana)*	85
Seler (gotowany)*	85
Bób gotowany	80
Piure ziemniaczane	80
Arbuz*	75
Dynia (różne rodzaje)	75
Gofr z cukrem	75
Pączki	75
Ryż na mleku (słodzony)	75
Bagietka, biały chleb (T55)	70
Banan (pieczony, duszony, smażony)	70
Brukiew, rzepa (gotowane)	70
Bułeczka maślana	70
Chipsy	70
Coca-Cola, napoje gazowane, sodowe (typu Coca-Cola)	70
Cukier biały (sacharoza)	70
Cukier brązowy, pełny, nieoczyszczony	70
Daktyle	70
Kasza kukurydziana	70
Makaron (z pszenicy zwyczajnej)	70
Ryż biały standardowy	70
Sucharki	70
Ziemniaki gotowane obrane	70
Ananas (puszka)	65
Burak (gotowany)	65
Chleb pełnoziarnisty standardowy	65
Chleb razowy (na zakwasie)	65
Kuskus, kaszka	65
Mars®, Snickers®	65
Muesli (z cukrem, miodem itd.)	65
Orkisz (mąka rafinowana)	65
Rodzynki	65
Ziemniaki gotowane w mundurkach (w wodzie, na parze)	65
Banan (dojrzały)	60
Kasza jęczmienna perłowa	60
Kasza z pszenicy durum	60
Lody klasyczne (z cukrem)	60
Majonez (przemysłowy, słodzony)	60
Mąka razowa (pszenna)	60
Melon*	60
Miód	60
Morele (puszka, w syropie)	60
Owsianka (gotowane płatki owsiane)	60
Pizza standardowa (z białej mąki)	60
Ryż długoziarnisty (biały)	60
Brzoskwinie (z puszki w syropie)	55
Herbatniki	55
Keczup	55
Krem czekoladowy Nutella®	55
Musztarda (z dodatkiem cukru)	55
Spaghetti białe, dobrze ugotowane	55
Sushi	55

ŚREDNI 35-50

Bataty (słodkie ziemniaki)	50
Herbatniki (mąka pełnoziarnista, bez cukru)	50
Kuskus, kaszka pełnoziarnista	50
Makaron (pszenica durum)	50
Muesli (bez cukru)	50
Ryż basmati długoziarnisty	50
Ryż brązowy pełnoziarnisty	50
Ananas (świeże owoce)	45
Banan (surowy)	45
Chleb tostowy, mąka z pełnego przemiału bez cukru	45
Chleb z mąki z pełnego przemiału standardowy	45
Chleb żytni pełnoziarnisty	45
Groszek zielony (z puszki)	45
Kiwi*	45
Konfitura (marmolada) bez cukru (zagęszczony sok winogronowy)	45
Mango	45
Orkisz (chleb z mąki z pełnego przemiału)	45
Pszenica (mąka z pełnego przemiału)	45
Pumpernikiel standardowy	45
Sok grejpfrutowy (bez cukru)	45
Sok pomarańczowy (bez cukru i świeżo wyciskany)	45
Sos pomidorowy, przecier pomidorowy (z cukrem)	45
Winogrona (świeże)	45
Żurawina, borówka brusznica	45
Bób (surowy)	40
Fasola czerwona (z puszki)	40
Jabłecznik	40
Laktoza	40
Masło orzechowe (bez dodatku cukru)	40
Mleko kokosowe	40
Owies	40
Płatki owsiane (niegotowane)	40
Sok jabłkowy (bez cukru)	40
Sok ze świeżych owoców (bez cukru)	40
Spaghetti al dente (gotowane 5 min)	40
Brzoskwinie (świeże owoce)	35
Ciecierzyca (puszka)	35
Drożdże	35
Fasola czerwona, czarna	35
Figi suszone	35
Groszek zielony (świeży)	35
Jabłka suszone	35
Len, sezam, mak (ziarna)	35
Makaron z mąki z pełnego przemiału (al dente)	35
Morele suszone	35
Musztarda	35
Nektarynki (białe lub żółte; świeża)	35
Pomarańcze (świeże owoce)	35
Pomidory suszone	35
Ryż dziki	35
Seler zwyczajny (surowy)	35
Słonecznik (ziarna)	35
Sok pomidorowy	35
Śliwki suszone	35

NISKI
< 35

Burak (surowy)	30
Czosnek	30
Fasolka szparagowa zielona	30
Grejpfrut (świeży)	30
Gruszka (świeża)	30
Jabłko (świeże)	30
Jogurt (naturalny)**	30
Mandarynki, klementynki	30
Marchewka (surowa)	30
Mleko** (odtłuszczone lub nie)	30
Morele (świeże)	30
Pomidory	30
Rzepa (surowa)	30
Ser biały**	30
Soczewica czerwona, żółta	30
Śliwki (świeże)	30
Agrest	25
Borówka czarna	25
Czekolada czarna (>70% kakao)	25
Fasola biała	25
Groch zwyczajny	25
Hummus	25
Jeżyny	25
Jęczmień łuskany	25
Maliny (świeże)	25
Pestki z dyni	25
Porzeczka	25
Truskawki (świeże owoce)	25
Wiśnie	25
Bakłażan	20
Cytryna	20
Czekolada czarna (85% kakao)	20
Kakao w proszku	20
Karczoch	20
Potrawy z soi	20
Botwinka	15
Brokuły	15
Brukselka	15
Cebula	15
Cukinia	15
Czarna porzeczka	15
Endywia, cykoria	15
Fasolka szparagowa zielona młoda, młody groszek zielony	15
Grzyby	15
Imbir	15
Kalafior	15
Kapusta	15
Kapusta kiszona	15
Kiełki zbożowe (kiełki pszenicy, kiełki sojowe itd.)	15
Koper	15
Korniszon	15
Migdały	15
Ogórek	15
Oliwki	15
Orzechy laskowe, nerkowca, ziemne, arachidowe	15
Otręby (z pszenicy, z owsa itd.)	15
Papryka	15
Pistacje	15
Por	15
Rabarbar	15
Rzodkiewka	15
Sałata (zielona, skarola, kędzierzawa, roszponka warzywna itp.)	15
Seler naciowy	15
Soja (nasiona, strąki)	15
Sok cytrynowy	15
Sos sojowy (bez cukru ani innych substancji słodzących)	15
Szalotka	15
Szczaw	15
Szparagi	15
Szpinak	15
Tofu (ser sojowy)	15
Ziele angielskie	15
Awokado	10
Ocet balsamiczny	5
Przyprawy (pieprz, natka pietruszki, bazylia, kminek, cynamon, wanilia itp.)	5
Alkohol	0
Drób (kurczak, indyk itp.)***	0
Gęsi tłuszcz, tłuszcz roślinny, margaryna***	0
Jajka***	0
Kawa, herbata, herbatki ziołowe***	0
Majonez (naturalny: jajko, olej, musztarda)	0
Mięso (wołowina, wieprzowina, drób, cielęcina, jagnięcina, baranina, królik, kiełbasa, kiszka, kindziuk itp.)***	0
Olej (oliwa z oliwek, słonecznikowy itp.)***	0
Owoce morza*** (krewetki, małże, ostrygi itp.)	0

* Mimo wysokiego IG produkty te zawierają bardzo niewiele czystych węglowodanów (około 5%). Tak więc spożywanie ich w normalnych ilościach nie powinno mieć dużego wpływu na poziom cukru we krwi po posiłku
** Nie ma praktycznie różnicy między indeksem glikemicznym pełnych produktów mlecznych i nabiału o zawartości tłuszczu 0%. Trzeba jednak wiedzieć, że choć produkty mleczne mają niski indeks glikemiczny, to ich indeks insulinowy jest wysoki.
*** Te produkty nie zawierają węglowodanów i ich IG wynosi 0.
http://www.empik.com/tajemnice-indeksu-glikemicznego-montignac-michel,p1088294697,ebooki-i-mp3-p,



Przykładowe jadłospisy

	1 Dzień	2 Dzień	3 Dzień	4 Dzień
ŚNIADANIE	chleb graham 50 g (2 kromki); masło; ser biały 50 g; jabłko 150 g; surówka z warzyw 175 g; kawa zbożowa bez cukru	chleb graham 50 g (2 kromki); masło; 1 jajko; groszek konserwowy 100 g; pół jabłka; kawa zbożowa bez cukru	chleb graham 50 g (2 kromki); dorsz gotowany 50 g albo żółty ser; masło; 1 szkl. mleka chudego 0,5% tł.	chleb żytni 50 g (2 kromki); kiełbasa delikatesowa z kurczaka 50 g (ok. 4 plastry); masło; 1 jabłko 100 g (średnie); herbata bez cukru
II ŚNIADANIE	chleb graham 25 g (1 kromka); masło; schab gotowany 50 g; sok pomidorowy 150 g; jabłko 150 g; herbata bez cukru	chleb graham 25 g (1 kromka); masło; ser żółty 50 g; marchew surowa 100 g; herbata bez cukru	chleb razowy 25 g (1 kromka); 2 plastry wędliny drobiowej; masło; 1 jabłko 100 g (średnie); herbata bez cukru	chleb razowy 25 g (1 kromka); 2 plastry białego sera chudego; masło; grapefruit (1/2 sztuki); herbata bez cukru
OBIAD	bez zupy; kurczak gotowany 150 g; ziemniaki 100 g + masło; surówka z marchwi 150 g + 50 g jabłka; kiwi 100 g; kefir 2% tł. (1 mały)	schab gotowany 100 g; ziemniaki 100 g + masło; surówka z kiszonej kapusty 150 g + marchew 50 g; jabłko 100 g; herbata bez cukru	zupa kalafiorowa 200 g (1 łyżka śred. wazowa); pieczeń wołowa 100 g; kasza gryczana 45 g (ok. 5 łyżek stołowych); brokuły gotowane posypane słonecznikiem; kefir 2% tł. (1 mały)	barszcz ukraiński 200 g (1 łyżka śred. wazowa); bitki wołowe 100 g; ryż 45 g (ok. 5 łyżek stołowych); sałata zielona mieszana z oliwą; olej 4 g; herbata bez cukru
PODWIECZOREK	jogurt naturalny 150 g z łyżką otrąb owsianych + maliny (świeże lub mrożone)	1 średnie kiwi; 6 krakersów, 3–4 orzechy włoskie	jabłko 1 szt.; kromka Wasy z wędliną	jogurt naturalny; 150 g + płatki owsiane/ musli; owoce sezonowe miękkie
KOLACJA	szynka 100 g; chleb graham 50 g; masło; surówka z białej kapusty; herbata bez cukru	ryba 100 g; chleb graham 50 g; masło; surówka z pomidora i ogórka 150 g; herbata bez cukru	chleb razowy 100 g (2 kromki); kurczak w galarecie; masło; zielona sałata/rukola; 1 grapefruit; herbata bez cukru	chleb razowy 100 g (2 kromki); 2 plastry polędwicy sopockiej 50 g; masło; 2 ogórki konserwowe; 1 pomarańcza; herbata bez cukru
II KOLACJA	kefir 150 g; chleb graham 25 g; masło; sardynka z puszki	kefir naturalny 100; chleb graham 25 g; masło; 2 plasterki chudego żółtego sera; herbata bez cukru	chleb graham 50 g; masło; serek ziarnisty 150 g; rzodkiewka; herbata bez cukru	chleb graham 50 g; pasta z 1 jajka i majonezu; herbata bez cukru

Miary kuchenne: Pieczywo graham – 50 g (1 kromka). Masło – 2,5 g (pół łyżeczki). Kasza, ryż – 45 g (pół torebki)

Źródło: opracowanie własne

Po porodzie

Dieta mamy karmiącej

Karmienie piersią to spory wysiłek dla organizmu. Aby wyprodukować odpowiednią ilość mleka, organizm zużywa ok. 500 kcal na dobę. Nie oznacza to jednak, że Ty o tyle samo musisz zwiększyć kaloryczność swojej diety. W czasie ciąży organizm zmagazynował zapas tkanki tłuszczowej również na okres karmienia. To z niej powinien teraz skorzystać, jeśli nie chcesz mieć problemów ze zbędnymi kilogramami. Jednak pamiętaj, iż w okresie karmienia piersią nie można stosować żadnych diet odchudzających, gdyż zmniejszenie kaloryczności diety poniżej 1500 kcal/dobę zmniejsza ilość wytwarzanego pokarmu.

Wpływ odżywiania matki na skład pokarmu

M. Nehring-Gugulska

Składniki pokarmu, których zawartość

ZALEŻY OD ODŻYWIANIA	NIE ZALEŻY OD ODŻYWIANIA
• proporcja kwasów tłuszczowych (wysoko- i niskonasyconych)	• laktoza • całkowita zawartość tłuszczów • cholesterol • białko
• witaminy rozpuszczalne w wodzie: B6, B12, PP, kwas pantotenowy, B2 (u kobiet o złym stanie odżywienia brak rezerw ciążowych)	• witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E; zawartość zależy głównie od rezerw ciążowych)
• składniki mineralne: jod, miedź, cynk, selen	• składniki mineralne: wapń, fosfor, magnez, żelazo

W diecie mamy karmiącej najważniejsza jest różnorodność. Organizm traktuje laktację jako priorytet przed innymi procesami metabolicznymi, więc wszystkie składniki odżywcze potrzebne Twojemu dziecku znajdą się w mleku, czasami kosztem Twojego zdrowia. Powinnaś jeść to, co lubisz i co jest zdrowe. Twój sposób odżywiania się nie wpływa na skład i objętość pokarmu, nawet niedożywiona kobieta wytwarza pełnowartościowy pokarm. Często mamy w obawie przed alergią czy kolkami maluszka przechodzą na rygorystyczne, niemal głodowe diety. Jest to błąd.

Nie wolno nie jeść na wszelki wypadek! Należy za to obserwować swoje dziecko. Jeśli zachowuje się inaczej niż zwykle, jest niespokojne, częściej płacze, pojawia się wysypka, to dopiero wtedy szukamy przyczyn pokarmowych, analizując swoje menu z ostatnich 24 godzin w poszukiwaniu potencjalnego winowajcy i eliminując go na jakiś czas z jadłospisu. Mleko mamy nigdy nie uczula dziecka, alergizujące są jedynie pokarmy spożywane przez mamę, których cząstki przenikają do mleka.

W przypadku rozpoznania alergii u dziecka karmionego piersią najlepszym mlekiem dla niego jest Twój pokarm, jednak konieczne jest zastosowanie diety eliminacyjnej. Wówczas musisz zrezygnować ze spożycia mleka i jego przetworów, gdyż ich udział w diecie nie jest konieczny do wytwarzania pokarmu. Jednak w takim wypadku należy wzbogacić dietę w produkty bogate w wapń i białko. Zwróć uwagę na skład produktów pakowanych gdyż w ich składzie często można znaleźć mleko w proszku.



Poniżej wskazówki, jak skomponować zdrową dietę karmiącej mamy

Jedz kilka posiłków w ciągu dnia, 3 główne i 2 przekąski. Nie jedz na zapas ani za dwóch, wystarczy, że zaspokoisz swój głód.

4–5 razy dziennie spożywaj pieczywo, makarony oraz kasze

Produkty węglowodanowe nie tylko powinny być podstawą posiłku i pokrywać w połowie zapotrzebowanie energetyczne, ale również są źródłem cennych minerałów, takich jak magnez czy żelazo. Jeśli wybierzesz produkty nieoczyszczone z grubego przemiału (razowe, pełnoziarniste), dłużej będziesz syta, a zawarty w nich błonnik pomoże uregulować pracę przewodu pokarmowego. Pamiętaj, by kasze, ryż i makaron gotować jak najkrócej (al dente).

2 razy dziennie pij mleko i jedz produkty mleczne

Produkty te są świetnym źródłem pełnowartościowego białka oraz wapnia, którego teraz potrzebujesz w większej ilości. Jeśli Twoje dziecko nie ma zdiagnozowanej alergii na białko mleka krowiego, dbaj, aby te produkty znalazły się w codziennej diecie. Jeśli nie lubisz mleka, zastąp je produktami mlecznymi, takimi jak twarożek, jogurt, kefir, maślanka. Sery żółte powinny być ograniczane w diecie, ponieważ są ciężkostrawne, dlatego też ich spożycie w nadmiarze może spowodować dyskomfort u Ciebie i dziecka. Spożycie serów pleśniowych z uwagi na to, że są produkowane na bazie mleka niepasteryzowanego, zwiększa ryzyko zatrucia bakterią *Listeria monocytogenes*.
Ten drobnoustrój wywołuje listeriozę – bardzo niebezpieczną chorobę zarówno dla płodu, jak i niemowląt. Dlatego też jeśli lubisz sery miękkie, wybieraj te, które są wyrabiane z mleka pasteryzowanego – sprawdź informację na opakowaniu produktu, np.: ser feta, camembert, brie.

2–3 razy w tygodniu jedz ryby

Zawierają niezwykle cenne i pożądane wysokonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3. Ze względu na wysokie stężenie rtęci w niektórych gatunkach ryb morskich, takich jak: rekin, miecznik, makrela, należy ich unikać, natomiast polecane są: łosoś, tuńczyk świeży, sum i dorsz. Powinnaś unikać ryb podawanych w postaci surowej, np. sushi.
Ryby morskie dodatkowo dostarczają jod, który zapewnia prawidłowe działanie tarczycy. Twoje dziecko w okresie intensywnego wzrostu potrzebuje niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT pochodzących m.in. z ryb dla prawidłowego rozwoju mózgu. Dodatkowo udowodniono, iż dzieci, których matki podczas karmienia piersią mają dietę bogatą w NNKT, rzadziej zapadają na alergie.

Kilka razy w tygodniu jedz mięso i jajka

W okresie karmienia niezmiernie istotne jest odpowiednie spożycie żelaza (ustrzeże Cię przed anemią), którego najwięcej jest w mięsie czerwonym, takim jak wieprzowina, wołowina, cielęcina, dlatego w okresie laktacji możesz po nie sięgać częściej. Duże ilości żelaza znajdziesz również w żółtku jaj. Sięgaj też po drób – kurczaka lub indyka. Jaja i mięso możesz jeść wymiennie. Mięso oraz białko jaj to najważniejsze źródło pełnowartościowego białka potrzebnego do produkcji mleka – tych produktów nie może zabraknąć w Twojej diecie.

3–4 razy w ciągu dnia sięgaj po warzywa i owoce

W zasadzie warzywa możesz jeść do woli, wskazane są: surowa marchew, dynia, kabaczek, cukinia, buraki, brokuły, pietruszka, ogórki, szpinak, ziemniaki, sałata, kapusta pekińska. Warzywa to cenne źródło witamin A, D, E, K oraz z grupy B. Dziś wiemy, że witamina B6 łagodzi objawy depresji poporodowej. Znajdziesz ją w takich produktach, jak: kapusta, groszek zielony, kalafior, marchew, szpinak, ziemniaki, fasola, pestki dyni, świetnym jej źródłem są banany. Uważaj na cebulę i czosnek, gdyż mogą one zmieniać smak mleka, co może nie spodobać się maluszkowi. Silne alergeny zawierają również pomidory i seler. Doskonałym dodatkiem do różnego typu sałatek i surówek są źródła tłuszczu zawierającego wysokonienasycone kwasy tłuszczowe – zawarte w olejach: lnianym, rzepakowym, sojowym, słonecznikowym, oliwie z oliwek.
Z owocami nie przesadzaj, gdyż mimo iż są bogate w witaminy, to zawierają dużo prostych cukrów. Jedz 2 porcje owoców dziennie (porcja to około 100–150 g). Zaleca się ostrożność w spożywaniu cytrusów z uwagi na środki, którymi są spryskiwane owoce na czas transportu.

Unikaj żywności zawierającej konserwanty

Sztuczne barwniki, izomery trans kwasów tłuszczowych (uwodornione margaryny, produkty z nich przygotowane – ciasta, herbatniki), dania typu fast food, zupy w proszku nie są polecane dla kobiet karmiących.

Codziennie pij ok. 2–3 litrów płynów

Płyny zapewnią produkcję odpowiedniej ilości mleka. Przeciętnie produkujesz go około 750 ml na dobę. Jeśli nie chcesz, aby go zabrakło, pamiętaj o wodzie, najlepiej mineralnej niegazowanej. Nawet jeśli nie chce Ci się pić, staraj się sięgać po wodę mineralną i pij ją co jakiś czas małymi łyczkami. Możesz również wybierać soki, naturalne herbaty owocowe, napary ziołowe.

Niewskazane jest:

- Palenie papierosów – ma to negatywny wpływ na laktację, zmniejsza ją o blisko 200–300 ml.
- Picie alkoholu – obniża ilość produkowanego mleka i przenika do pokarmu.
- Spożywanie dużej ilości kofeiny, gdyż bardzo dobrze przenika do pokarmu i skutecznie pobudza dziecko.

Pamiętaj, że dieta mamy karmiącej powinna być lekkostrawna, unikaj więc:

- Smażonych potraw, zwłaszcza w głębokim tłuszczu oraz panierkach.
- Zasmażek, zawiesistych sosów.
- Wzdymających dań z warzyw kapustnych, takich jak np. bigos.
- Ostrych przypraw (wybierz za to łagodne, takie jak: natka pietruszki, majeranek, koperek, tymianek, kminek).
- Słodyczy (pamiętaj, że mimo iż spalasz teraz dużo kalorii, łatwo jest przekroczyć granicę i wpaść w rutynę codziennego jedzenia słodyczy, a stąd już o krok do zbędnych kilogramów).

Pamiętajmy, że okres ciąży oraz karmienia piersią u kobiet, u których występował ciągły deficyt wapnia w diecie, jest czynnikiem ryzyka osteoporozy. Jeśli bez podstawy eliminujemy produkty mleczne, zwiększamy swoje narażenie na tę chorobę w okresie po menopauzie. Pokrycie zapotrzebowania na wapń w okresie laktacji można osiągnąć poprzez codzienne spożywanie około 2 szklanek mleka, 3/4 szklanki jogurtu, maślanki lub kefiru, 2 plasterków sera żółtego, około 80 g półtłustego sera twarogowego lub 15 g orzechów, 3 porcji zielonych warzyw bądź 2 porcji owoców.

Laktacja to również czas, kiedy mamy skarżą się na niełądną cerę czy wypadanie włosów. Wszystkie te problemy biorą się z nieracjonalnej, zbyt monotonnej diety, która nie dostarcza odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych.

Jeśli jesteś na diecie eliminacyjnej i boisz się, że nie dostarczasz organizmowi niezbędnych składników odżywczych, możesz przyjmować suplementy przeznaczone dla mam karmiących. Pamiętaj również, iż suplementacja Twojej diety witaminą D nie jest wystarczająca, by zapewnić odpowiednie zapotrzebowanie Twojemu dziecku, dlatego też konieczne jest dodatkowe jej podawanie niemowlęciu.

W przypadku wystąpienia problemów laktacyjnych i niedostatku pokarmu możesz sięgnąć po tzw. galaktogogi, czyli środki farmaceutyczne pochodzenia roślinnego pobudzające i podtrzymujące laktację. Do tej grupy ziół zalicza się kozieradkę, niepokalanek mnisi, drapacz lekarski (inaczej bernardynek), koper włoski i ogrodowy, szparag lekarski, rutwicę lekarską, owoce kminku, anyżu, ziele ogórecznika i bazylii.

Zalety kobiecego pokarmu:

- Swoisty.
- Jest lepiej trawiony i wchłaniany w przewodzie pokarmowym niemowlęcia (pokarm matki trawiony jest 2,5 godziny, mleko krowie 3,5 godziny).
- Zawiera lipazę i amylazę oraz przeciwciała, które wspierają niedojrzały układ odpornościowy niemowlaka.
- Naturalne karmienie zapobiega chorobie atopowej, alergiom pokarmowym oraz zapaleniu atopowemu skóry.
- Niemowlęta karmione piersią w pierwszym półroczu życia 5-krotnie rzadziej zapadają na infekcje dróg moczowych.

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

Piramida ilustruje zbiór zaleceń dotyczących ilości produktów spożywczych należących do poszczególnych grup żywności, które powinny być spożywane każdego dnia.
Jej zadaniem jest ułatwienie skomponowania zdrowego i urozmaiconego menu.
Produkty przyporządkowano do kilku grup i uszeregowano według zalecanej ich ilości w diecie.

Spożywanie zalecanych w Piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność wspierają zdrowie i dobre samopoczucie



Piramida stanowi wskazówkę dla osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. W przypadku otyłości, cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia lub osteoporozy wskazana jest dieta ustalona w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

Źródło: http://www. izz.waw.pl/pl/, dnia 7 września 2016 r.

Zachęcamy do kontaktu z Działem Wsparcia Klienta OneTouch®

Oferujemy pomoc w razie pytań dotyczących obsługi Twojego glukometru OneTouch®, w tym darmową wymianę popsutego nakłuwacza OneTouch® lub glukometru (koszt wysyłki ponosi dystrybutor glukometrów OneTouch®).



801 23 23 23*
Dział Wsparcia Klienta OneTouch®



www.OneTouch.synoptis.pl



info@onetouch.pl

ONETOUCH®

Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

* Jesteśmy do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku w godz. 8:30–16:30. Koszt połączenia to koszt 1 jednostki taryfikacyjnej zgodnie z planem taryfowym operatora dzwoniącego.

© Synoptis Pharma spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Warszawie przy ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, wpisana do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy KRS pod numerem 0000225105, NIP 646-266-34-42, kapitał zakładowy 18.000.000 zł GENDIA/OTR/05.2023/2