

## DIETA ZALECANA W PRZYPADKU CUKRZYCY CIĄŻOWEJ



### Pamiętaj, aby:

1. Jeść dużo owoców i warzyw
2. Wybierać produkty spożywcze oznaczone symbolem dziurki od klucza
3. Rozkładać posiłki główne i przekąski równomiernie w ciągu dnia
4. Wybierać margarynę w płynie i oleje
5. Często jeść ryby



- 1) Śniadanie
- 2) Przekąska
- 3) Obiad
- 4) Przekąska
- 5) Kolacja
- 6) Przekąska

### Przeczytaj również:

[1177: Dobre żywienie w czasie ciąży](#)

(Na 1177 dostępny jest także link do kursu Zdrowy Start. Kurs pomagający poprawić nawyki żywieniowe.)

[Urząd ds. Leków: Dobre żywienie w czasie ciąży](#)

### **Warzywa i warzywa korzeniowe**

Jedz wszystkie rodzaje, surowe lub na ciepło. Gotowane przez krótki czas, np. w woku.

### **Owoce i jagody**

Optymalna ilość to trzy owoce w ciągu dnia w równych odstępach czasu. Poza tym można jeść świeże lub suszone niesłodzone jagody. Owoce suszone należy jadać w małych ilościach, ponieważ zawierają dużą ilość cukru.

### **Fasola, ciecierzycza i soczewica**

Dobry wybór, ponieważ zawierają białko roślinne w połączeniu z dużą ilością błonnika.

### **Ziemniaki, ryż, makaron, kukurydza i komosa ryżowa**

Makron pełnoziarnisty lub makaron z fasoli to korzystne produkty. Inną alternatywą mogą być ziarna jęczmienia, pszenicy i komosa ryżowa. Zamiast ryżu białego należy wybierać ryż pełnoziarnisty, ryż brązowy i ryż paraboloid.

### **Mięso, ryby, drób i jaja**

W miarę możliwości wybieraj chude mięso. Podczas przyrządzania kurczaka pamiętaj o zachowaniu higieny. Jedz często ryby. Na stronie internetowej [Urzędu ds. Leków](#) znajdziesz informacje na temat ryb, które należy spożywać z zachowaniem ostrożności. Jedz często jajka, ale nie więcej niż 1–2 dziennie.

### **Produkty mleczarskie**

Aby pokryć zapotrzebowanie organizmu na wapń i witaminę D w czasie ciąży, potrzebne jest ok. ca 300–500 ml mleka dziennie. Alternatywą w tym kontekście może być jogurt i ser. Rozplanuj spożycie powyższych produktów na cały dzień, ponieważ cukier zawarty w mleku może powodować wzrost cukru we krwi. Wybieraj produkty chude.

### **Tłuszcz spożywczy**

Wybieraj tłuszcze w postaci płynnej i oleje, np. masło w płynie lub oliwę z oliwek.

### **Orzechy i ziarna**

Orzechy i ziarna zawierają dobre białko i tłuszcz. Dobrze jest je spożywać w jogurcie i chlebie.

### **Napoje**

Najlepiej jest pić zwykłą wodę lub niesłodzoną wodę gazowaną.

### **Cukier i słodziki**

Jeśli chcesz posłodzić kawę, herbatę, kaszę, maślankę lub jogurt, wybierz bezkaloryczny słodzik, jak np. Aspartam, Acesulfam-K, sacharyna, Cyklamiat i glikozydy stewiolowe.

### **Słodka żywność**

Stodczyce, ciastka i lody należy jeść rzadko, a najlepiej w ogóle. Jeśli poziom cukru we krwi jest stabilny, raz w tygodniu można pozwolić sobie na zjedzenie małego kawałka ciasta po posiłku lub 3-4 małe kostki słodczy (najlepiej gorzką czekoladę).

### **Rozkład posiłków**

Korzystne jest zjedzenie śniadania w domu przed wyjściem do pracy/szkoły. Powinno ono zawierać dużą ilość błonnika i sporą ilość białka. Na przykład kanapka z chleba pełnoziarnistego, jajko, krem twarogowy, błonnik owsiany, oliwki i ser feta, najlepiej także warzywa i/lub trochę owoców. Następnie obiad i kolacja oraz trzy przekąski rozłożone w równych odstępach czasu w ciągu dnia. Przekąski mają za zadanie utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi. Należy je dostosować do zakresu aktywności i tygodnia ciąży, np. miesiące 1–3: 1 owoc, miesiące 4–6: 1 odżywca\* przekąska i 1–3 owoce rozłożone w równych odstępach czasu w ciągu dnia, miesiące 7–9: 2 odżywcze przekąski i 1–3 owoce rozłożone w równych odstępach czasu w ciągu dnia.

### **Herbata i kawa**

Herbatę można pić w dowolnych ilościach, kawę – do 500 ml dziennie. Najlepiej z mlekiem, ale bez cukru/miodu.

\*Np.: Jogurt naturalny z ekspandowaną komosą ryżową i niewielka ilość jagód/owoców. Pieczywo chrupkie bogate w błonnik z wysokobiałkowym dodatkiem, np. pasztetem lub hummusem.