

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIĄŻY LUB W OKRESIE LAKTACJI

Dietę stosuje się w okresie ciąży lub laktacji u kobiet z cukrzycą typu 1, typu 2, cukrzycą ciążową lub zaburzeniami gospodarki węglowodanowej. Celem jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi, poprawa metabolizmu oraz prawidłowy rozwój płodu. W ciąży oraz w okresie laktacji zwiększa się zapotrzebowanie na energię, białko, wiele witamin oraz składników mineralnych.

Należy zwrócić uwagę na regularne spożywanie posiłków. Rekomendowane są trzy posiłki główne oraz trzy posiłki o mniejszej energetyczności spożywane co 2-4 godziny. W diecie należy dbać o różnorodność spożywanych produktów żywnościowych. Posiłki powinny być przygotowywane poprzez gotowanie w wodzie, na parze, duszenie i pieczenie bez obsmażania (w folii, pergaminie). Nie zaleca się stosowania zasmażek do podprawiania potraw, spożywania tłustych sosów.

Indeks glikemiczny (IG). Wyróżnia się produkty o niskim indeksie glikemicznym - poniżej 55 (większość surowych warzyw, owoców i nasion roślin strączkowych), średnim indeksie glikemicznym - 55-70 (nisko przetworzone pieczywo pełnoziarniste, pieczywo na zakwasie, naturalne płatki zbożowe, nierozgotowane pełnoziarniste makarony, grube kasze oraz brązowy ryż) oraz wysokim - powyżej 70 (wysoko przetworzone produkty zbożowe, pszenne pieczywo, biały ryż, cukier, ziemniaki). Przy planowaniu posiłków zaleca się stosowanie produktów o niskim i średnim indeksie glikemicznym. Im produkt mniej oczyszczony, mniej rozdrobniony, mniej rozgotowany, mniej dojrzały – tym mniejszy indeks glikemiczny.

Wymiennik węglowodanowy (WW) - to porcja produktu wyrażona w gramach dostarczająca 10g węglowodanów przyswajalnych (węglowodany ogółem minus błonnik pokarmowy).

Produkty spożywcze dzielą się na 3 grupy:

WĘGLOWODANY

Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, zwłaszcza o niskim indeksie glikemicznym. Należy ograniczyć produkty takie jak: cukier, miód, słodczyce, ciasta, ciasteczka, czekolada, napoje i potrawy słodzone cukrem lub syropem glukozowo-fruktozowym, owoce, soki owocowe oraz mleko. Zaleca się spożywanie węglowodanów bogatych w błonnik, czyli: grube kasze, ryż brązowy, ryż basmati, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum, pieczywo żytnie, graham lub z innych mąk z pełnego przemiału (typ 1850 i więcej), płatki zbożowe pełnoziarniste, np. owsiane, nasiona roślin strączkowych. Nie zaleca się natomiast kasz drobnych (np. kuskus, manna), mąki pszennej oczyszczonej (białej), białego: ryżu, makaronu i pieczywa.

BIĄŁKO

Spożycie białka w diecie powinno zapewniać 15-20% dziennego zapotrzebowania na energię. Odpowiednia ilość białka w diecie korzystnie wpływa na glikemię i pomaga w jej utrzymaniu na prawidłowym poziomie. Produkty bogate w białko to: mięso, drób, ryby, jaja, sery, mleko i fermentowane produkty mleczne oraz nasiona roślin strączkowych.

TŁUSZCZE

Dieta powinna zawierać wartościowe tłuszcze pochodzące z olejów roślinnych, ryb morskich, orzechów i nasion. Warto ograniczać tłuszcze nasycone oraz izomery trans kwasów tłuszczowych – tłuste mięsa, smalec, potrawy smażone, fast-foody, słodczyce.

Komponowanie posiłków:

Każdy posiłek główny (śniadanie, obiad, kolacja oraz posiłek przed którym podawana jest insulina) musi być zbilansowany. Aby posiłek był zbilansowany powinien zawierać:

BIĄŁKO + TŁUSZCZE + WĘGLOWODANY ZŁOŻONE + WARZYWA, ew. owoce. Posiłki należy komponować zgodnie z zasadą Talerza Zdrowego Żywienia. Połowę objętości talerza

powinny zapełniać warzywa niskoskrobiowe (np. ogórek, papryka, pomidor, sałata, kapusta, brokuł, kalafior, cukinia, rzodkiewka, szpinak, fasolka szparagowa), ¼ powierzchni talerza powinny pokrywać produkty węglowodanowe (skrobiowe), np. pieczywo, kasza, makaron, ryż, ziemniaki, produkty mączne, ¼ objętości talerza powinno pokryć białko (mięso, ryby, strączki, jaja, nabiał).

Należy pamiętać, że podczas ciąży powinno się szczególnie chronić przed bakteriami, wirusami, pierwotniakami i grzybami przenoszonymi drogą pokarmową, mogącymi zakłócić przebieg ciąży i rozwój płodu. Należy zrezygnować z surowych lub niedogotowanych potraw mięsnych i rybnych (np. tatar), surowych jaj i produktów z ich dodatkiem (desery, domowy majonez), jaj niedogotowanych, sadzonych, niepasteryzowanego mleka i jego przetworów.

Woda powinna stanowić główne źródło nawodnienia organizmu. Należy unikać używek (mocna kawa, mocna herbata, alkohol, nikotyna). Dopuszcza się spożycie 200-300 mg kofeiny na dobę (200ml kawy zawiera około 100-300mg kofeiny, 200ml herbaty czarnej: 35-175mg kofeiny, 200ml herbaty zielonej: 8-30mg kofeiny, 250ml coca-coli: 24mg kofeiny).

Nie zaleca się restrykcyjnych diet odchudzających w trakcie ciąży i w okresie laktacji. U kobiet ciężarnych z nadmierną masą ciała należy dążyć do utrzymania zbilansowanej diety, opartej na produktach z niskim indeksem glikemicznym oraz dbać o to, aby przyrosty masy ciała były niższe. Prawidłowy stan odżywienia kobiety karmiącej jest jednym z czynników determinujących efektywność procesu laktacji. Gwałtowna redukcja masy ciała w czasie laktacji nie jest zalecana.

Nie ma uzasadnienia do stosowania przez kobietę karmiącą czy w ciąży diet eliminacyjnych bez określonych wskazań lekarskich. Kobieta karmiąca piersią nie powinna prewencyjnie unikać spożywania produktów kojarzonych z występowaniem alergii u dzieci np. orzechów, cytrusów, mleka krowiego, ponieważ takie postępowanie nie zmniejsza ryzyka rozwoju alergii u dziecka, a może prowadzić do niedoborów różnych składników pokarmowych u kobiety karmiącej.

Przykładowy jadłospis dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie:

pieczywo razowe
masło
pasta z kurczaka i warzyw
pomidor, sałata
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru

II śniadanie:

sałatka z jajkiem gotowanym na twardo i grzankami z pieczywa razowego z oliwą z oliwek

Obiad:

pieczone klopsiki z indyka
kasza bulgur
surówka z kapusty pekińskiej
kompot owocowy bez cukru

Podwieczorek:

płatki owsiane na jogurcie z orzechami i truskawkami

Kolacja:

leczo warzywne z soczewicą i pieczywem razowym
herbata bez cukru

Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	- Mleko i sery twarogowe. - Fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka. - W ograniczonych ilościach: sery dojrzewające, śmietana.	- Produkty mleczne z dodatkiem cukru. - Produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego. - Sery pleśniowe, np. gorgonzola.
Produkty zbożowe	- Wszystkie mąki pełnoziarniste, np.: gryczana, orkiszowa, pszenna pełnoziarnista typ 1850, pszenna semolina 1750, z ciecierzycy. - Pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham. - Pieczywo o obniżonym IG. - Kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), komosa ryżowa, orkiszowa, bulgur, w ograniczonych ilościach kasza jagłana. - Płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, otręby. - Ryż brązowy, ryż basmati. - Makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum/semoliny.	- Mąki o niskim typie, np.: pszenna, ryżowa, kukurydziana. - Pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słodku, karmelu. - Drobne kasze, np. manna, kukurydziana, kuskus. - Płatki ryżowe, kukurydziane, błyskawiczne, słodzone, np. czekoladowe. - Ryż biały, makaron pszenny. - Potrawy na bazie mąki pszennej, np. pierogi, kopytka, kluski, naleśniki, pączki, racuchy. - Wafle ryżowe, ciasta kruche, drożdżowe, rogaliki, biszkopty.
Tłuszcze	- Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek. - W ograniczonych ilościach: masło, śmietanka, margaryna, majonez. - Wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np.: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, siemię lniane, nasiona słonecznika, dyni. - Masło orzechowe bez soli i cukru.	- Margaryny twarde, łój, smalec, słonina, olej palmowy. - Tłuszcze smażalnicze. - Tłuszcz kokosowy i palmowy. - Masło orzechowe z dodatkiem cukru. - Orzechy solone, w skorupce, w czekoladzie.
Mięso, drób, ryby, jaja	- Świeże ryby na zmianę morskie ze słodkowodnymi. Np. łosoś norweski, sardynki, pstrąg hodowlany, flądra, krewetki. - Chude gatunki mięs: drób bez skóry, jagnięcina, wieprzowina (schab, szynka, polędwica), cielęcina, wołowina, królik. - Chude wędliny. - Jaja wyłącznie na twardo lub w formie mocno ściętej.	- Duże ryby drapieżne (miecznik, rekin, marlin, tuńczyk). - Łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki. - Surowe i niedogotowane ryby, mięso oraz jaja (np. sushi, tatar). - Ryby wędzone na zimno. - Wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. słabej jakości pasztety, mielonki, parówki).
Warzywa	- Wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone, pieczone. - Nasiona roślin strączkowych. - Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- Warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. - Ziemniaki smażone (frytki, talarki). - Surowe kiełki roślin.
Owoce	- Owoce mniej dojrzałe. - Owoce o niskim indeksie	Owoce o wysokim indeksie glikemicznym.

	glikemicznym. • Do 100-200g/ dobę w zależności od tolerancji w ramach wyznaczonej ilości wymienników węglowodanowych. • W umiarkowanych ilościach: przetwory owocowe niskosłodzone.	• Owoce w syropach, z dodatkiem cukru, owoce suszone. • Przetwory owocowe wysokosłodzone.
Napoje	• Herbata owocowa, ziołowa, kawa zbożowa, kakao naturalne, kompot (bez cukru). • Woda. • Soki warzywne. • W ograniczonych ilościach: herbata czarna, zielona, kawa naturalna (bez cukru).	• Napoje słodzone. • Alkohol. • Słodzone wody, napoje energetyczne. • Nektary i soki owocowe.
Desery	W ograniczonych ilościach: • desery bez dodatku cukru, np. budyń, kisiel, galaretka, • ciasta z mąk z pełnego przemiału, • czekolada gorzka >70% kakao.	• Wszystkie desery z dodatkiem cukru, miodu. • Tłuste ciasta, torty. • Słodycze: czekolada, batony, chałwa, cukierki itp. .
Przyprawy	• Wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne. • W ograniczonych ilościach sól.	• Kostki rosółowe, przyprawy typu vegeta, przyprawy wzmacniające smak. • Cukier, miód. • Sztuczne słodziki i produkty z ich dodatkiem np. sacharyna, aspartam, sukraloza, acesulfam K.

Opracowanie:
mgr Dominika Nowak
mgr Agata Kowalska