

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCA CIĄŻOWA)

U kobiet:

- ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, lub innymi typami cukrzycy
- z cukrzycą ciężową
- z upośledzoną tolerancją glukozy
- z insulinoopornością
- w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą

Zalecenia:

- dieta stanowi modyfikację diety podstawowej. Główna modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia cukrów (węglowodanów) łatwo przyswajalnych – glukozy, fruktozy (z owoców), sacharozy oraz zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych – skrobi i błonnika pokarmowego (produkty zbożowe z pełnego przemiału, warzywa w postaci surowej)
- w diecie zaleca się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym, tj. poniżej 50 oraz 50-75 (sałata zielona, kalafior, cukinia, pomidor, bakłażan, kasza gryczana, płatki owsiane, pieczywo razowe)
- zalecane jest skrócenie obróbki termicznej potraw (gotowanie „al dente”)
- dieta powinna być urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: zbożowych, mlecznych, warzyw i dozwolonych owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów (głównie oleje roślinne)
- zaleca się spożywanie 5-6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz tzw. uzupełniające – II śniadanie, podwieczorek i/lub II kolacja
- dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, z wykluczeniem wzdymających i ciężkostrawnych (tłustych, obfitych)
- zawartość błonnika pokarmowego powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza i/lub dietetyka
- temperatura spożywanych posiłków powinna być umiarkowana
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy: mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacone w wapń i witaminy, a zastępujące produkty mleczne, powinny być spożywane w co najmniej dwóch posiłkach dziennie, w odpowiedniej ilości, np. 1 szklanka mleka, jogurtu naturalnego, maślanki; 50g sera twarogowego w ciągu dnia
- ryby i/lub przetwory rybne (przede wszystkim z ryb morskich) należy spożywać co najmniej dwa razy w tygodniu
- w ciągu dnia zaleca się 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców z uwzględnieniem ich dodatku do każdego posiłku, z przewagą warzyw surowych; zaleca się również spożywanie warzyw przetworzonych termicznie w postaci „al dente”/półtwarde (gotowane, gotowane na parze, duszone bez obsmażania)
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy: tłuszcze, ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze pochodzenia roślinnego

Zalecenia żywieniowe indywidualne, po konsultacji dietetycznej, na zlecenie lekarza.