

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (C03) DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

Zastosowanie:

Dla kobiet ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO, z cukrzycą ciążową, z upośledzoną tolerancją glukozy, z insulinoopornością, w połogu i w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami rozpoznanymi wcześniej.

Zalecenia dietetyczne:

Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej

- W diecie zaleca się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym. Tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego
- Zalecane jest skrócenie obróbki termicznej
- Dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji
- Dieta powinna prawidłowo zbilansowana i urozmaicona
- Zaleca się podawanie 5 – 6 posiłków dziennie
- Dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych
- Temperatura posiłków powinna być umiarkowana
- Mleko i przetwory mleczne powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach w ciągu dnia
- Ryby i przetwory rybne należy podawać co najmniej dwa razy w tygodniu
- Należy zadbać o prawidłową podaż płynów, napoje np. herbata, kawa zbożowa kompot należy podawać bez dodatku cukru

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia, skład i sezonowość.

Zalecane techniki obróbki termicznej: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, grillowanie bez dodatku tłuszczu na patelni gilowej lub grillu elektrycznym, pieczenie bez dodatku tłuszczu np. folia aluminiowa, rękaw, pergamin, naczynie żaroodporne

Praktyczne wskazówki sporządzania posiłków:

- zupy i sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników
- należy ograniczyć zabielenie zup śmietaną
- nie należy dodawać do potraw zasmażek
- należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw
- ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

Produkty zbożowe:

Do zalecanych należą:

- wszystkie mąki pełnoziarniste
- pieczywo pełnoziarniste bez dodatków substancji słodzących, pieczywo żytnie i mieszane
- kasze średnio i gruboziarniste (gryczana, jęczmienna i orkiszowa)
- płatki naturalne np. owsiane, górskie, gryczane
- makarony (razowy, gryczany, orkiszowy, żytni)
- ryż brązowy, paraboliczny, ryż basmati

Do przeciwwskazanych produktów zbożowych należą:

- przede wszystkim białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, syropów, miodu, suszonych owoców
- drobne kasze (manna, kukurydziana kuskus)
- makaron pszenny, ryżowy

Mleko i przetwory mleczne:

Do zalecanych należą: mleko 1,5 – 2 % tłuszczu, naturalne napoje mleczne, fermentowane (kefiry, maślanki, jogurty), sery i serki twarogowe półtłuste i chude

Do przeciwwskazanych należą: sery i serki topione, desery mleczne słodzone, mleko skondensowane, w proszku, sery pleśniowe (camembert, brie)

Jaja i potrawy z jaj:

Do zalecanych należą: jaja gotowane na twardo, omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu

Do przeciwwskazanych należą: jaja surowe, gotowane na miękko, potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu

Mięso i przetwory mięsne:

Do zalecanych należą: mięso z drobiu, królika, cielęcina, szynka, polędwica, galaretki drobiowe

Do przeciwwskazanych należą: mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane, z dużą zawartością soli, tłuste wyroby mięsne np. pasztety mielonki, parówki, oraz tłuste wędliny baleron, boczek

Ryby i przetwory rybne:

Do zalecanych należą: łosoś norweski, halibut, dorsz, mintaj, pstrąg, karp

Do przeciwwskazanych należą: konserwy rybne, ryby wędzone na zimno, potrawy z ryb surowych

Tłuszcze:

Do zalecanych należą: oleje roślinne oraz masło, śmietana, margaryny miękkie - w ograniczonych ilościach

Do przeciwwskazanych należą: smalec, słonina, boczek, a także żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant

Warzywa i rośliny strączkowe:

Do zalecanych należą: warzywa surowe, mrożone, warzywa gotowane, duszone, pieczone, ziemniaki gotowane, wszystkie nasiona roślin strączkowych

Do przeciwwskazanych należą: ziemniaki smażone, ziemniaki puree, produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli

Owoce:

Do zalecanych należą: owoce świeże, mrożone w ograniczonych ilościach, kompoty bez dodatku cukru

Do przeciwwskazanych należą: owoce w syropie, dżemy, owoce suszone i kandyzowane

Przyprawy:

Do zalecanych należą: suszone przyprawy ziołowe, świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek

Do przeciwwskazanych należą: kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów

Desery:

Zalecane : bezcukrowe galaretki, kisiele, budynie, gorzka czekolada o zawartości 70 % kakao

Przeciwwskazane: torty, ciasta, ciasta kruche, francuskie i półfrancuskie

Napoje:

Zalecane: woda, herbatki owocowe, kawa zbożowe, bawarka, koktajle bez cukru

Przeciwwskazane : mocne napary czarnej herbaty, napary ziołowe, mocna kawa, napoje słodkie i gazowane.