

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALANYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIĄCYCH PIERSIĄ

I. Wskazania:

- kobiety ciężarne z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy
- cukrzyca ciążowa
- upośledzona tolerancja glukozy
- okres laktacji z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej

II. Zasady diety:

1. Głównym celem diety jest unormowanie stężenia glukozy we krwi oraz ochrona przed powstawaniem powikłań cukrzycy.
2. celem diety jest unormowanie stężenia glukozy we krwi oraz ochrona przed powstawaniem powikłań hiperglikemii.
3. Główną modyfikacją jest ograniczenie podaży cukrów prostych (glukozy, fruktozy i sacharozy) oraz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Zalecane są produkty i potrawy o niskim indeksie i ładunku glikemicznym.
4. Do produktów węglowodanowych w posiłku należy włączyć białko i tłuszcz oraz warzywa lub owoce
5. Dieta jest oparta na zasadach zdrowego żywienia i zakłada maksymalne ograniczenie cukrów dodanych oraz oczyszczonych zbóż.
6. W diecie należy zadbać o regularność spożywanych posiłków, aby zapobiec wahaniom stężenia glukozy we krwi. Zaleca się 4-6 posiłków spożywanych co około 3 godziny
7. Zaleca się produkty zawierające węglowodany złożone: produkty zbożowe pełnoziarniste – zwłaszcza te o niskim indeksie glikemicznym
8. Dieta powinna opierać się na pełnoziarnistych produktach zbożowych, chudym mięsie, jajach, roślinach strączkowych oraz produktach mlecznych bez dodatku cukru.
9. Mleko i przetwory mleczne lub ich roślinne zamienniki wzbogacane wapniem powinny być spożywane w minimum 2 posiłkach dziennie
10. Przynajmniej 2 razy w tygodniu należy spożywać ryby lub ich przetwory
11. Tłuszcze zwierzęce należy ograniczyć na rzecz tłuszczów roślinnych. Przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia powinny pojawić się produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.
12. Należy ograniczyć dodawanie soli do potraw.
13. Z diety należy wykluczyć pokarmy i napoje słodzone, miód, dżem, nutellę, słone przekąski, posiłki typu fast food
14. Zalecane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym, piecu konwekcyjnym, smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez obsmażania
15. Dieta o podwyższonej kaloryczności i zwiększonej ilości płynów (2300ml dla kobiet w ciąży oraz 2700ml dla kobiet karmiących piersią).
16. Niezbędne jest ograniczenie spożycia kofeiny do 200-300 mg na dobę (1-2 filiżanki kawy)

17. Okres ciąży:

- Podczas karmienia piersią nie ma konieczności ograniczania produktów ciężkostrawnych takich jak: czosnek, cebula, nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, jeśli kobieta sama dobrze je toleruje.
- W diecie kobiet karmiących należy zwrócić szczególną uwagę na podaż kwasów omega-3, żelaza, jodu oraz witaminy D.

18. Okres karmienia piersią:

- Podczas karmienia piersią nie ma konieczności ograniczania produktów ciężkostrawnych takich jak: czosnek, cebula, nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, jeśli kobieta sama dobrze je toleruje.
- W diecie kobiet karmiących należy zwrócić szczególną uwagę na podaż kwasów omega-3, żelaza, jodu oraz witaminy D

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	mąki pełnoziarniste, pieczywo: pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, mieszane, żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, pieczywo o obniżonym IG kasze: gryczana, bulgur, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, komosa ryżowa, płatki naturalne: owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne, orkiszowe, muesli bez cukru, makaron: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum gotowane al dente ryż: brązowy, czerwony, dziki mąka pszenna z wysokiego przemiału, gryczana, owsiana, orkiszowa	białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, drobne kasze: manna, kuskus, kukurydziana ryż biały płatki błyskawiczne, ryżowe, kukurydziane i inne słodkie śniadaniowe mąka pszenna, kukurydziana, ryżowa w ograniczonych ilościach: kasza jaglana
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne naturalne fermentowane bez cukru (kefir, maślanka, jogurt), serek wiejski, mozzarella light, serek homogenizowany naturalny, serek wiejski, w ograniczonej ilości sery podpuszczkowe	niepasteryzowane mleko i przetwory z takiego mleka, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy, napoje mleczne słodzone, tłuste sery dojrzewające, sery twarogowe tłuste, topione, pleśniowe, maskarpone, typu feta, pełnotłusta mozzarella

Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, jagnięcina chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny, pieczone pasztety z chudego mięsa, galaretki drobiowe, chude mięsa pieczone ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, flądra, maślana, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	surowe mięso, ryby, jaja mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu, panierowane tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, wędliny dojrzewające, jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu, niedogotowane
Tłuszcze	masło i margaryna miękka (w ograniczonych ilościach), oliwa z oliwek, olej rzepakowy i inne oleje roślinne	smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura, majonez
Owoce	wszystkie świeże i mrożone o niskim indeksie glikemicznym, mniej dojrzałe, w ograniczonych ilościach gotowane i pieczone	owoce suszone, w syropach cukrowych, kandyzowane, mocno dojrzałe, przetwory i musy owocowe, przetwory owocowe z dodatkiem cukru
Warzywa	wszystkie świeże, mrożone, gotowane, pieczone, w ograniczonych ilościach gotowana marchew, dynia i buraczki	surowe kiełki, warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone	smażone (frytki, talarki, chipsy), ziemniaki puree, puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	Wszystkie, tofu, hummus	produkty z nasion roślin strączkowych niskiej jakości (parówki sojowe, kotlety sojowe panierowane, pasztety sojowe) z dużą ilością soli
Napoje	wszystkie bez dodatku cukru, woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa mleku do 2% tłuszczu, napoje roślinne wzbogacane w wapń, kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne, domowa lemoniada lub kompoty bez cukru w ograniczonej ilości soki warzywne	napoje z dodatkiem cukru, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, soki owocowe

Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy i zioła (np. świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, zioła suszone bez dodatku soli i cukru, imbir, cynamon, kurkuma), w ograniczonych ilościach ketchup, chrzan, musztarda	kostki rosółowe i esencje bulionowe, mieszanki przypraw zawierające sól, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak
Inne	nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%)	cukier, miód, syropy, orzeszki solone, w karmelu, ciście, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu (torty, ciasta kruche, francuskie i półfrancuskie, z bitą śmietaną, wyroby czekoladopodobne) oraz przygotowane z mąk oczyszczonych

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka.

Bibliografia:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. *Dieta w trakcie laktacji – zalecenia żywieniowe.* <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. *Ciąża – zalecenia żywieniowe.* <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. *Cukrzyca ciężarnych – zalecenia żywieniowe.* <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>
4. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: *Diety dla osób dla dzieci i młodzieży: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży.* 2025r