

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
- upośledzona tolerancja glukozy
- hipoglikemia reaktywna
- hipertriglicerydemia

II. Zasady diety:

1. Głównym celem diety jest unormowanie stężenia glukozy we krwi oraz ochrona przed powstawaniem powikłań cukrzycy.
2. Powyższą dietę stosuje się także, aby poprawić profil lipidowy
3. Główną modyfikacją jest ograniczenie podaży glukozy, fruktozy i sacharozy. Zalecane są produkty i potrawy o niskim indeksie i ładunku glikemicznym.
4. Dieta jest oparta na zasadach zdrowego żywienia i zakłada maksymalne ograniczenie cukrów dodanych oraz oczyszczonych zbóż, znaczący udział warzyw niskrobiowych oraz zwiększenie udziału żywności minimalnie przetworzonej.
5. W diecie należy zadbać o regularność spożywanych posiłków, aby zapobiec wahaniom stężenia glukozy we krwi.
6. Zaleca się produkty zawierające węglowodany złożone: produkty zbożowe pełnoziarniste – zwłaszcza te o niskim indeksie glikemicznym
7. Z diety należy wykluczyć produkty słodzone, miód, dżem, nutellę, itp.
8. Zalecane techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie.
9. U Pacjentów stosujących terapię insuliną skład diety powinien być ściśle dostosowany do tej formy leczenia.
10. Dieta o podwyższonej kaloryczności i zwiększonej ilości płynów (2300ml dla kobiet w ciąży oraz 2700ml dla kobiet karmiących piersią).
11. Nie ma konieczności rutynowego ograniczania najczęstszych alergenów pokarmowych (takich jak mleko, jajko, cytrusy).
12. Niezbędne jest ograniczenie spożycia kofeiny do 200-300 mg na dobę (1-2 filiżanki kawy)
13. Należy ograniczyć dodawanie soli do potraw.
14. Okres ciąży:
 - W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na większość witamin i składników mineralnych, dlatego bardzo ważne jest urozmaicenie diety.
15. Należy unikać surowego: mięsa, ryb, owoców morza i jaj, grzybów leśnych, niepasteryzowanego mleka i przetworów z takiego mleka.
16. 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	pieczywo: pełnoziarniste, mieszane, żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, bez dodatku substancji słodzących pieczywo o obniżonym IG kasze: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur płatki naturalne: owsiane, gryczane, żytnie, orkiszowe, muesli bez cukru, makaron: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum, wysokobiałkowe z nasion roślin strączkowych – gotowane al dente ryż brązowy, czerwony, dziki mąka pszenna z wysokiego przemiału, gryczana, owsiana, orkiszowa w ograniczonych ilościach: kasza jagłana	białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, drobne kasze: manna, kukurydziana ryż biały płatki błyskawiczne, ryżowe, kukurydziane, słodkie płatki śniadaniowe mąka pszenna, kukurydziana, ryżowa
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne naturalne fermentowane, bez cukru (kefir, maślanka, jogurt), serek wiejski, serek homogenizowany naturalny, serek wiejski w ograniczonej ilości: sery podpuszczkowe	niepasteryzowane mleko i przetwory z takiego mleka tłuste sery dojrzewające, sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłusta śmietana
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, 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 tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu

Tłuszcze	masło, margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonych ilościach: masło	smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe bez cukru, owoce mniej dojrzałe	owoce suszone, owoce w syropach cukrowych, kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	wszystkie świeże, mrożone, gotowane, pieczone	warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone	smażone (frytki, talarki), ziemniaki puree, puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosółowe i esencje bulionowe, 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%)	orzeszki solone, w karmelu, ciście, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczy zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka.



Załącznik nr 31 do procedury LŻ.8 Pacjenci otrzymują informacje na temat żywienia w okresie poszpitalnym
Sygn. ZAŁ.31_LŻ.8
Wydanie 1. Obowiązuje od 02.07.2025 Zmiana: 0