



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

ZASTOSOWANIE:

U 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 gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą,
- możliwe modyfikacje diety na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka)

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- dieta stanowi modyfikację diety podstawowej. Główna modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów łatwo przyswajalnych – glukozy, fruktozy, sacharozy oraz zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika pokarmowego,
- w diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 55 oraz 55–75,
- należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu. Tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,
- zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane al dente),
- dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia, realizować zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- zaleca się podawanie 5–6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie, podwieczorek i/lub II kolacja,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,
- dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza i/lub dietetyka,
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych,

- ryby lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) należy podawać co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej 1 raz w tygodniu ryba tłusta,
- zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 1 - 2 porcje dozwolonych owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g); należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw surowych (sumarycznie min. 400 g warzyw i owoców/dobę). Zaleca się podawanie także warzyw przetworzonych termicznie w postaci al dente/półtwarde (gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania),
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze roślinne,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml.
- napoje (np. herbata, kawa zbożowa, kompot) należy przygotowywać bez dodatku cukru,
- w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami,
- zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie

ZALECANE SPOSOBY PRZYZRZĄDZANIA POTRAW:

- Stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników,
- należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,
- nie należy dodawać do potraw zasmażek,
- należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw,
- należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, pieczywo żytnie i mieszane, kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach), płatki naturalne, np.: owsiane	białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy, owoców suszonych, drobne kasze (manna, kukurydziana, kuskus), makaron pszenny, ryżowy, udon, ryż biały, ryż jaśminowy, ryż do sushi i risotto, potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, produkty z mąki z

	pełnoziarniste lub górskie, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente), ryż brązowy, ryż paraboliczny, ryż Basmati, potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Mleko i produkty mleczne	mleko – 1,5- 2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone), sery i serki twarogowe półtłuste i chude, sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach), śmietana 9–12 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach), jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)	sery i serki topione, desery mleczne słodzone, produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, mleko skondensowane, mleko w proszku, sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie
Jaja	jaja gotowane na twardo, omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone, potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mięso, drób, ryby	mięso z drobiu, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina, wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica), galaretki drobiowe, pieczone pasztety z chudego mięsa, mięso z kaczki (w ograniczonych ilościach), mięso z gęsi (w ograniczonych ilościach), ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, makrela, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki), ryby słodkowodne (np. okoń, pstrąg, karp)	mięso surowe (np. tatar), mięso niedogotowane, wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron), wędliny podrobowe (wątrobianka, salceson, pasztetowa), wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska, salami, mięsa peklowane i z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, mięsa panierowane, baranina, duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin), łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony, potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoców morza, ryby wędzone na zimno, konserwy rybne
Tłuszcze	oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego, masło (w ograniczonych ilościach), śmietana (w ograniczonych ilościach), margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach)	produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo, tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje kokosowy, palmowy, frytura smaźalnicza, „masło kokosowe”
Warzywa i przetwory	warzywa surowe, mrożone, koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru, warzywa	napoje warzywne słodzone, surowe kiełki roślin

warzywne	gotowane, duszone, pieczone, warzywa kiszzone	
Ziemniaki	ziemniaki, bataty: gotowane	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), ziemniaki puree, bataty pieczone, puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	owoce o IG ≤ 55 ; 2) owoce świeże, mrożone (w ograniczonych ilościach), koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru jako dodatek do głównego posiłku, w ramach porcji owoców i warzyw (w ograniczonych ilościach), soki 100% – warzywne, warzywno-owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty bez dodatku cukru	owoce w syropie, musy owocowe, przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy), owoce kandyzowane, owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli
Nasiona, orzechy, pestki	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, , pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach, „masło orzechowe” solone i z dodatkiem cukru
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru), ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów, ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału, czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie i półfrancuskie; wyroby czekoladopodobne
Napoje	woda, słaby napar z imbiru, koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru), lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe, napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru, maltodekstryny i innych substancji słodzących, kawa zbożowa, bawarka, słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach)	mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej, napary ziołowe, mocna kawa, napoje energetyzujące, napoje słodzone i gazowane, syropy wysokosłodzone, wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru, nektary owocowe
Przyprawy	naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>