# Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Dieta w cukrzycy ciążowej powinna zabezpieczać potrzeby energetyczne rozwijającego się dziecka oraz równocześnie mieć na celu utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi. Dzienne zapotrzebowanie na kalorie i składniki odżywcze powinno być wyliczone indywidualnie. Zależy od masy ciała, wzrostu, aktywności fizycznej i wieku przyszłej mamy. Ważne, żeby zadbać o prawidłowy przyrost masy ciała w ciąży (8-12 kg, w zależności od masy ciała przed ciążą). Utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi sprzyja przestrzeganie następujących zaleceń:

* Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3–4 godziny) zapewni to prawidłowy metabolizm oraz ograniczy chęć podjadania. Regularne spożywanie posiłków pomoże Ci także ustabilizować glikemię.
* Nie zapominaj o I śniadaniu, które jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Dlatego powinno być syte, pełnowartościowe i dostarczać odpowiedniej dawki energii.
* Spożywaj produkty zbożowe pełnoziarniste, które są źródłem węglowodanów złożonych, czyli energii dla naszego organizmu. Zawierają błonnik pokarmowy, który nie tylko reguluje pracę przewodu pokarmowego, ale także poprzez ograniczanie wchłaniania cukrów, stabilizuje glikemię.
* Pij wodę! Niezwykle ważne jest prawidłowe nawadnianie organizmu. Dlatego pij około 2,3 l wody dziennie, często i małymi łykami.
* Każdego dnia spożywaj warzywa i owoce, które stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych i błonnika. W przynajmniej 3 głównych posiłkach połowę talerza powinny zajmować warzywa (głównie w postaci surowej).
* Pamiętaj, że owoce to też źródło cukru, dlatego jedz około 200- 300g dziennie w połączeniu z nabiałem np. jogurtem naturalnym i błonnikiem np. płatkami owsianymi, otrębami.
* Wyeliminuj produkty przetworzone, szczególnie produkty typu fast food, słodkie i słone przekąski, wszelkiego rodzaju słodycze, słodkie napoje, batoniki, ciasta.
* Czytaj uważnie składy, aby uniknąć produktów z cukrem dodanym.
* Wyeliminuj potrawy smażone, głównie smażone w panierkach z dodatkiem tłuszcz. Zamiast tego zacznij piec w naczyniu żaroodpornym, dusić w sosie własnym, gotować bądź gotować na parze.
* Ogranicz spożycie tłuszczy zwierzęcych, soli, tłustych wywarów mięsnych, zup i sosów zagęszczanych zasmażkami i mąką.

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Zalecane: chleb pełnoziarnisty, żytni, razowy, ryż brązowy, ryż Basmati, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, bulgur, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina)

Przeciwwskazane: chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty, drożdżówki, suchary, ciasta drożdżowe, kruche, francuskie, biszkoptowe na jajach, groszek ptysiowy, makaron z mąki pszennej, ryż biały

### Grupy produktów: Produkty mleczne

Zalecane: jogurt naturalny, jogurt Skyr, serek wiejski, ser twarogowy chudy, mozzarella, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, mleko

Przeciwwskazane: jogurty owocowe słodzone, napoje mleczne słodzone cukrem, tłuste sery twarogowe, sery żółte, sery topione

### Grupy produktów: Mięso, ryby, jaja

Zalecane: chude mięso z indyka, kurczaka, udka bez skóry, cielęcina, wołowina, chudy schab, polędwiczka, królik, jaja, wyroby mięsne drobiowe chude, bez dodatku tłuszczu, parówki (min 98% mięsa), ryby np. dorsz, łosoś, pstrąg, morszczuk, halibut

Przeciwwskazane: tłuste mięsa np. z gęsi, kaczki, wieprzowina, podroby, pasztety, salceson, pasztetowa, konserwy mięsne, konserwy rybne

### Grupy produktów: Tłuszcze

Zalecane: oleje np. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, olej z czarnuszki, olej z pestek dyni, masło, awokado

Przeciwwskazane: smalec, słonina, boczek, łój, margaryna, śmietana, śmietanka, majonez

### Grupy produktów: Nasiona, pestki, orzechy

Zalecane: wszystkie np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia

Przeciwwskazane: solone, w słodkich i słonych posypkach

### Grupy produktów: Warzywa

Zalecane: wszystkie świeże, mrożone, nierozgotowane, w postaci soków, strączkowe

Przeciwwskazane: sałatki i surówki z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu i cukru, frytki, ziemniaki pieczone, smażone na tłuszczu

### Grupy produktów: Owoce

Zalecane: świeże, mrożone, nieprzejrzałe, sałatki owocowe, sorbety, owoce suszone, soki bez dodatku cukru

Przeciwwskazane: kandyzowane, w syropach, dżemy, powidła, pulpy, musy, kompoty, galaretki, kisiele, marmolady

### Grupy produktów: Napoje

Zalecane: woda mineralna, herbata, kawa- bez cukru, napary ziołowe

Przeciwwskazane: słodkie napoje gazowane np. coca- cola, słodzone cukrem, alkohol

### Grupy produktów: Przyprawy

Zalecane: pieprz, zioła np. majeranek, koperek, bazylia, oregano, papryka ostra, słodka, przyprawy korzenne np. imbir, kurkuma, cynamon cejloński, musztarda, miód

Przeciwwskazane: cukier, glukoza, sól