

Celem wsparcia żywieniowego jest utrzymanie prawidłowego przyrostu masy ciała oraz uzyskanie normoglikemii.

1. Żywienie kobiet w ciąży powinno opierać się na racjonalnym wyborze produktów pokarmowych, co każdy trymestr należy zwiększać kaloryczność w swojej diecie, aby dostarczyć organizmowi odpowiednią podaż energii dla prawidłowego rozwoju przyszłego dziecka oraz utrzymać dobrostan matki.
2. Kobiety w ciąży bezwzględnie nie powinny spożywać alkoholu, ponieważ może to prowadzić do FAS (alkoholowy zespół płodowy).
3. Kobiety w ciąży nie powinny się odchudzać.
4. Zaleca się regularne spożywanie posiłków.
5. Zaleca się picie wody niegazowanej min. 1,5l/dzień.
6. Istnieją grupy produktów **nie należy spożywać w ciąży - surowych bądź nieprzetworzonych** ze względu na ryzyko zatrucia pokarmowych, które mogą wywoływać komplikacje podczas ciąży, są to:
 - Surowe :
 - jaja, owoce morza, kiełki oraz mięsa – np. tatar czy szynka parmeńska
 - Niepasteryzowane mleko i przetwory mleczne (ser feta, Camembert, oscypki)
 - Drapieżne ryby tj. rekin, szczupak, sandacz, okoń
 - Wędzone ryby
 - Przetwory mięsne tj. wątróbka, mielonka, parówki
7. **W celu uzyskania pożądanej glikemii zaleca się spożywanie diety bogatej w błonnik, z niskim indeksem glikemicznym.**
8. Indeks glikemiczny (IG) to wskaźnik określający szybkość wzrastania cukru we krwi po spożyciu danego produktu węglowodanowego.
9. **Czynniki wpływające na wzrost indeksu glikemicznego:**
 - wysoki stopień rozdrobnienia produktu - mąka gryczana będzie miała wyższy IG niż kasza gryczana
 - wysoki stopień przetworzenia produktu - ryż preparowany będzie miał wyższy IG niż ugotowany ryż brązowy
 - zawartość glukozy i sacharozy (IG glukozy wynosi 100, a sacharozy 70)
 - stopień dojrzałości owoców i warzyw - bardzo dojrzałe, miękkie owoce mają wyższy IG
 - długość obróbki termicznej- rozgotowany makaron ma wyższy IG niż taki ugotowany al dente
10. **Czynniki wpływające na obniżenie indeksu glikemicznego**
 - zawartość błonnika pokarmowego – gruba kasza gryczana ma mniejszy IG niż drobna kasza kukurydziana

- obecność tłuszczu, czyli jogurt pełnotłusty będzie miał niższy IG niż ten
 - połączenie białka i tłuszczu w produkcie/posiłku - owsianka na wodzie z owocami będzie miała wyższy IG niż owsianka z owocami z dodatkiem jogurtu/serka/mleka/ oraz orzechów/nasion
 - długość przechowywania produktów skrobiowych, czyli np. ryż ugotowany i wystudzony ma niższy IG niż ten zjedzony od razu, ponieważ tworzy się w nim tzw. skrobia oporna
11. Zaleca się spożywanie niewielkiego posiłku przed snem – zabezpiecza przed hipoglikemią nocną i ketogenezą. Posiłek ten powinien zawierać 15-30g węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym lub produkty zawierające skrobię oporną np. kromka chleba z twarogiem/szynką.
12. Nie jest zalecane spożywanie żywności wysoko przetworzonej typu fast-food.
13. Rekomendacje produktów z podziałem na zalecane oraz niezalecane:

Grupa	Produkty zalecane	Produkty do spożywania w umiarkowanych ilościach	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, kasze gruboziarniste		Rogaliki francuskie (crosissant), ciasto kruche, produkty z tzw. "białej mąki"
Nabiał	Mleko niskotłuszczowe, sery twarogowe chude, jogurt naturalny.	mleko półtłuste, sery: Brie, Camembert, Edamski, Gouda.	Pełne mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, sery pełnotłuste, jogurt pełnotłusty
Zupy	Zupy warzywne, chude wywary mięsne- na piersi z kurczaka.		Zupy zagęszczane, zupy zaprawiane śmietaną, zupy z zasmażkami i zawiesinami
Ryby	Ryby (gotowane, pieczone, grillowane), bez skóry. (1-2 raz - dwa razy w tygodniu)	łosoś, tuńczyk	Ryby drapieżne tj, rekin, ryby wędzone, ryby smażone na głębokim oleju, konserwy rybne

Mięso	Indyk, kurczak. Cielęcina. Króliki. Bardzo chuda wołowina. Jagnięta (1 lub 2 razy w tygodniu). Szyńka. Gotowane bądź pieczone		Zakaz surowego mięsa, podroby mięsne, parówki, pasztety, mięso z widocznym tłuszczem, kaczki, gęsi. kiełbasy, salami, pasztety mięsne, bekon
Tłuszcz	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek	Masło	Smalec, słonina, lój, tłuszcz do pieczenia, margaryny twarde, olej palmowy, olej kokosowy, tłuszcze uwodornione
Owoce i warzywa	Warzywa świeże i mrożone, owoce świeże		Ziemniaki pieczone, frytki, warzywa smażone na głębokim tłuszczu, warzywa solone i konserwowe, chipsy, kiełki
Wypieki	Wypieki z użyciem pełnoziarnistych mąk	Ciasta i ciasteczka przygotowywane na tłuszczach nienasyconych.	Torty, przemysłowe wyroby cukiernicze (np. ciastka, pasztecki, babeczki)
Orzechy	Włoskie, migdały, nerkowca.	Laskowe, ziemne, pistacjowe i brazylijskie.	Orzechy solone
Napoje	Herbata. Woda. Napoje bezkaloryczne, bezmleczne.		Czekolada, kawa.
Sosy, przyprawy	Pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne		Majonez, sól dodana. Sosy i kremy sałatkowe. Sosy i kremy sałatkowe. Sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz.

Opracowanie: mgr inż. Beata Prządka – dietetyk

Źródła:

1. **Polskie Towarzystwo Diabetologiczne**, *Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2024*, Diabetes Poland, 2024
2. **Bień A.**, *Opieka nad kobietą ciężarną*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009