

Zalecenia żywieniowe - cukrzyca ciążowa

Zasady żywienia w cukrzycy ciążowej

Sposób żywienia kobiety z cukrzycą ciążową powinien wspierać **prawidłowe odżywienie matki**, harmonijny rozwój płodu, utrzymanie odpowiedniej masy ciała oraz **zapobieganie hiperglikemii**.

1. Przyrost masy ciała i kaloryczność diety

Przyrost masy ciała należy dostosować **BMI sprzed ciąży**:

BMI przed ciążą	Zalecany przyrost masy ciała	Zapotrzebowanie energetyczne
<19,8kg/m ²	12,5-18kg	35-40kcal/kg m.c./24h
19,9-29,9kg/m ²	11,5-16kg	25-30kcal/kg m.c./24h
>30kg/m ²	5-9kg	24kcal/kg m.c./24h

Średnie zapotrzebowanie dobowe wynosi ok. **30 kcal/kg m.c./24 h**, zwykle **1800–2400 kcal/dobę**.

Ze względu na ryzyko nadmiernego wzrostu masy ciała oraz makrosomii płodu po konsultacji z lekarzem można rozważyć **ograniczenie kaloryczne do ok. 1800 kcal**.

2. Rozkład posiłków

W cukrzycy ciążowej bardzo ważne jest regularne jedzenie:

- **3 główne posiłki + 3 przekąski**,
- przerwy **nie dłuższe niż 3 godziny**.
- unikaj podjadania pomiędzy posiłkami oraz picia napojów słodzonych

Posiłek	Godziny posiłku	Uwagi
Śniadanie	7:00–7:30	unikać owoców i cukrów prostych
II śniadanie	10:00–10:30	węglowodany złożone
Obiad	13:00–13:30	możliwy dodatek owoców
Podwieczorek	16:00–16:30	węglowodany złożone
Kolacja	19:00–19:30	ewentualny mały dodatek owoców
Przekąska nocna	22:00–22:30	ok. 25 g węglowodanów o niskim IG

3. Węglowodany

Należy dostarczać **ok. 175–180 g węglowodanów dziennie**, aby zapobiegać ketonurii.

Węglowodany proste (ograniczać):

- białe pieczywo,
- owoce o wysokim IG,
- ziemniaki.

Węglowodany złożone (zalecane):

produkty bogate w błonnik:

- pełnoziarniste pieczywo,
- kasze (gryczana niepalona, pęczak, bulgur),
- ryż brązowy, dziki, parboiled,
- pełnoziarniste makarony,
- płatki pełnoziarniste,
- nasiona roślin strączkowych.

Polecane produkty:

pieczywo żytnie razowe, pełnoziarniste, kasze, ryże, strączki, płatki pełnoziarniste, nasiona.

Niepolecane produkty:

- napoje słodzone, kompoty, wody smakowe,
- słodyczne, ciasta, białe pieczywo i wyroby mączne,
- kluski, kopytka,
- drobne kasze (kuskus, manna),
- produkty instant (np. błyskawiczne płatki owsiane).

4. Białko

Białko powinno stanowić **ok. 30% energii** u kobiet bez chorób nerek.

Zalecane spożycie: **1,3 g/kg m.c./24 h**, nie więcej niż **71 g dziennie**.

Źródła białka:

chude mięso, ryby niedrapieżne, jaja, rośliny strączkowe, produkty mleczne.
Duże ilości mięsa czerwonego **nie są zalecane**. Zrezygnuj także z wątróbki.

5. Tłuszcze

Tłuszcze powinny stanowić **20–30% energii**.

Ograniczać:

- tłuszcze nasycone (tłuste mięsa, masło),
- tłuszcze trans (fast-food, wyroby cukiernicze i przetworzone)
- tłusty nabiał

Zalecane:

- tłuszcze roślinne: oliwa, olej lniany, rzepakowy
- orzechy, siemię lniane, awokado,
- tłuste ryby morskie (źródło DHA). Zalecane spożycie: **ok. 1 g DHA/dobę**.

6. Słodziki

Możliwe jest stosowanie słodzików **z wyjątkiem sacharyny**.

Najbardziej polecana: **stewia**.

7. Obróbka kulinarna

- unikać smażenia,
- wybierać pieczenie w rękawie lub pergaminie,
- unikać zasmażek i zagęszczania mąką,
- do zup i sosów stosować kefir, jogurt, mleko,
- warzywa spożywać głównie surowe,
- owoce jeść **do głównych posiłków**, unikać tych o wysokim IG.

Zalecane jest gotowanie **kasz, makaronu i ziemniaków**, a następnie **schłodzenie ich przed spożyciem** – prowadzi to do powstania **skrobi odpornej**, która obniża odpowiedź glikemiczną.

Należy unikać **rozdrobnienia i rozgotowywania** produktów skrobiowych, ponieważ zwiększa to ich indeks glikemiczny.

8. Indeks glikemiczny

Tabela wartości IG produktów jest dostępna do pobrania w materiałach dodatkowych.

9. Zasady bezpieczeństwa żywności

Aby ograniczyć ryzyko zakażeń i powikłań w ciąży:

- unikaj produktów **niepasteryzowanych**,
- nie jedz **surowych lub niedogotowanych jaj, mięsa i ryb**,
- zwracaj uwagę na **świeżość produktów**,
- dokładnie **myj warzywa i owoce**.

10. Nawodnienie

Pij regularnie wodę – powinna być ona **głównym źródłem nawodnienia**.

Zalecana ilość płynów: **2–2,5 litra dziennie**, o ile lekarz nie zaleci inaczej.

11. Aktywność fizyczna

Jeśli nie ma przeciwwskazań: podejmuj **regularną aktywność fizyczną**, wspiera ona kontrolę glikemii, poprawia samopoczucie i stan zdrowia.

12. Substancje zakazane

całkowicie wyklucz **alkohol**, zdecydowanie unikaj **nikotyny** (czynnej i biernej).

Bibliografia

- 1.Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.). Dietetyka kliniczna. Wyd. 2025. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2025.
- 2.Polskie Towarzystwo Ginekologiczne. Cukrzyca ciążowa – rekomendacje kliniczne. Warszawa: PTG, 2022.
- 3.American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2025. Diabetes Care, 2025; 48(Suppl. 1): S1–S100.
- 4.Gabbe S.G., Niebyl J.R., Simpson J.L. Obstetrics: Normal and Problem Pregnancies, 8th edition. Elsevier, 2022.
- 5.Institute of Medicine (US) Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation. Nutrition During Pregnancy. National Academies Press, 2020.
- 6.Craig L.C.A., McNeill G., et al. Dietary management of gestational diabetes: evidence-based guidance. J Hum Nutr Diet, 2021; 34(6): 1023–1035.

Przygotowanie : Dział Żywienia – dietetyk mg Aleksandra Wiśniewska