



(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dieta stosowana jest u kobiet ciężarnych z cukrzycą typu I, typu II, cukrzycą ciążową, z upośledzoną tolerancją glukozy, insulinoopornością, w połogu i w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą.

DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII, MAKROSKŁADNIKÓW I PŁYNÓW

Zapotrzebowanie na energię zależy od masy ciała, stanu zdrowia i poziomu aktywności. W uproszczeniu można przyjąć:

Zapotrzebowanie na energię

$$30\text{kcal} \times \text{masa ciała (kg)}$$

Przykład:

$$50\text{kg} \times 30 = 1500\text{kcal/dobę}$$

- + 70 kcal w I trymestrze ciąży
- + 260 kcal w II trymestrze ciąży
- + 500 kcal w III trymestrze ciąży
- i 0-6 mc po porodzie

Makroskładniki

(% dziennego zapotrzebowania):

- białko** 20–30%
- tłuszcz** 20–30%
- węglowodany** 40–50%,
w tym cukry proste $\leq 5\%$.

Zapotrzebowanie na płyny

- dla kobiet ciężarnych
2300 ml/dobę
- dla kobiet karmiących piersią
2700 ml /dobę

JAK PRAWDŁOWO KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

Posiłki powinny być regularne (co 3–4 godziny) i zbilansowane. Każdy z nich powinien zawierać źródło białka (np. chude mięso, ryby, jajka, nabiał, rośliny strączkowe), węglowodanów złożonych (np. pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa lub owoce. Warto dodać także zdrowe tłuszcze (np. olej rzepakowy, oliwa, orzechy). Warzywa powinny stanowić połowę objętości talerza, a głównym napojem powinna być woda.





(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

WĘGLOWODANY	- Należy kontrolować ilość węglowodanów w całej diecie oraz w każdym posiłku. - Należy ograniczyć spożycie produktów zbożowych wytwarzanych z jasnej, wysokoocyszczzonej mąki, takich jak: chleb pszenno-biały, biały makaron, biały ryż, drobne kasze (np. manna, kuskus), kajzerki itd. - Zamiast nich należy wybrać produkty pełnoziarniste, np. pieczywo pełnoziarniste, kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana), płatki owsiane, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty. - Wybieraj przede wszystkim produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG < 55). Produkty o wyższym IG mogą również znaleźć się w jadłospisie, ale ważna jest ich ilość oraz to, czy posiłek jest prawidłowo skomponowany. - Produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie – zawsze łącz je z białkiem i tłuszczem. - Należy ograniczyć i eliminować cukry dodane w potrawach i napojach. - Nie zaleca się słodczy, wyrobów cukierniczych itd. - Zamiast cukru i miodu można używać np. erytrytol lub ksylitol.
WARZYWA I OWOCE	- Wszystkie warzywa i owoce są zalecane – powinny stanowić podstawę diety i być spożywane codziennie w dużych ilościach (minimum 400 g/dobę). - Pamiętaj, aby warzyw w diecie było znacznie więcej niż owoców. - Warto korzystać również z mrożonych warzyw i owoców. - Warzywa i owoce należy zawsze dokładnie myć przed spożyciem. - Szczególne ostrożności należy zachować przy spożywaniu surowych kiełków. Mogą one być źródłem bakterii (m.in. Salmonella i E. coli), dlatego najlepiej ich unikać lub spożywać wyłącznie po obróbce termicznej. - Należy wybierać wyłącznie świeże, niezniszczone produkty. Nie spożywać warzyw i owoców z oznakami nadpsucia lub nieprzyjemnym zapachem.
TŁUSZCZE	- Zaleca się tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany), orzechy i nasiona oraz ryby morskie o niskiej zawartości rtęci. - Orzechy i nasiona powinny być świeże i prawidłowo przechowywane. Nie należy spożywać produktów zjełczałych lub zawilgoconych. - Należy unikać tłuszczów trans obecnych w fast foodach, produktach smażonych i gotowych wypiekach oraz ograniczać tłuszcze nasycone.
BIĄŁKO	Źródłem białka powinny być: chude mięso (np. kurczak, indyk), dobrze ugotowane lub upieczone ryby, jaja, niesłodzony nabiał, tofu oraz nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycy, groch, fasola).



(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	• Bezwzględnie należy unikać surowego i niedogotowanego mięsa (np. tatar, carpaccio, krwiste steki), które może być źródłem bakterii i pasożytów stanowiących zagrożenie dla ciąży. • Bezwzględnie należy unikać surowych ryb i owoców morza (np. sushi z surową rybą, sashimi, tatar rybny, ceviche, surowe ostrygi). • Nie zaleca się spożywania ryb wędzonych na zimno (np. łososia wędzonego na zimno) ze względu na ryzyko zakażenia bakterią <i>Listeria monocytogenes</i>. • Niewskazane są tłuste mięsa czerwone oraz wysoko przetworzone wyroby mięsne, takie jak salami, parówki czy pasztety. • Wątróbka i inne podroby nie są zalecane w ciąży, ponieważ zawierają bardzo duże ilości witaminy A (retinolu), której nadmiar może być szkodliwy dla rozwijającego się płodu.
JAJA	• Zalecane są jaja gotowane na twardo lub dobrze ścięte, np. w formie jajecznicy przygotowanej bez smażenia na tłuszczu, omletu na parze czy past jajecznych. • Nie należy spożywać surowych jaj ani potraw zawierających surowe jaja (np. domowego majonezu, kremów, tiramisu, kogla-mogla) ze względu na ryzyko zakażenia <i>Salmonellą</i>.
PRODUKTY MLECZNE	• Zalecane są produkty pasteryzowane: mleko, jogurty naturalne, kefiry, maślanki, skyry, twarogi oraz serki wiejskie. • Codziennie należy spożywać 2–3 porcje mleka lub fermentowanych produktów mlecznych. • Wybieraj wyłącznie mleko i produkty mleczne pasteryzowane. • Należy unikać mleka niepasteryzowanego oraz produktów wytwarzanych z mleka niepasteryzowanego ze względu na ryzyko zakażenia bakteriami, m.in. <i>Listeria monocytogenes</i>, <i>Salmonella</i>, <i>E. coli</i> oraz <i>Campylobacter</i>. • Nie zaleca się serów miękkich typu brie, camembert, serów pleśniowych oraz serów z niebieską pleśnią wyprodukowanych z mleka niepasteryzowanego.
ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA I BEZPIECZEŃSTW O ŻYWNOŚCI	• Zaleca się unikanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, dania instant i zupy w proszku. • W ciąży szczególnie ważne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa żywności. Należy wybierać produkty świeże, dobrej jakości oraz przechowywane zgodnie z zaleceniami producenta. • Nie należy spożywać żywności po upływie terminu przydatności do spożycia ani produktów o zmienionym smaku, zapachu lub wyglądzie. • Szczególną ostrożność należy zachować przy produktach łatwo psujących się, takich jak kiełki, orzechy, gotowe sałatki czy surówki.



(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	• Nie należy spożywać produktów z oznakami pleśni, nawet po usunięciu widocznie zepsutej części. • Grzyby nie powinny stanowić stałego elementu diety w ciąży. Należy spożywać wyłącznie grzyby pochodzące ze sprawdzonych źródeł i unikać samodzielnie zbieranych grzybów, jeśli istnieje jakakolwiek wątpliwość co do ich identyfikacji.
NAPOJE	• W codziennej diecie powinny znaleźć się przede wszystkim: woda, herbata bez cukru oraz inne bezpieczne napoje bez dodatku cukru. • Należy zachować ostrożność ze spożywaniem kawy. Za bezpieczną uznaje się dawkę do 200 mg kofeiny dziennie, odpowiada to: 1–2 filiżanki kawy dziennie lub 1 kawa + 1–2 herbaty. • Warto pamiętać, że kofeina znajduje się również w kakao, czekoladzie, coli, yerba mate oraz napojach energetycznych. • Nie zaleca się spożywania napojów energetycznych. • Niewskazane są słodzone napoje gazowane, dosładzane soki oraz smakowe napoje roślinne. • Alkohol jest całkowicie przeciwwskazany w ciąży. • Należy zwracać uwagę również na piwa bezalkoholowe i napoje określane jako „bezalkoholowe”, ponieważ część z nich może zawierać niewielkie ilości alkoholu.

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- **Stosuj zdrowe techniki kulinarne** – gotuj na parze, piecz, duś, grilluj bez smażenia na głębokim tłuszczu.
- **Unikaj zbyt długiego gotowania (rozgotowywania) oraz rozdrabniania (blendowania)** produktów pełnoziarnistych, warzyw i owoców – spożywaj je Al.Dente.
- **Nie podjadaj między posiłkami** – jedz regularnie co 3–4 godziny, pij wodę, gdy poczujesz głód między posiłkami.
- **Nie dosładzaj i nie dosalaj** – unikaj dodawania cukru i soli do potraw, ogranicz produkty przetworzone. Zamiast soli używaj dużej ilości suszonych ziół.
- **Czytaj etykiety** – wybieraj produkty z prostym składem, bez zbędnych dodatków, cukru i nadmiaru soli.
- **Jedząc poza domem** – wybieraj dania gotowane, pieczone lub grillowane, unikaj smażonych i panierowanych potraw, sosów na bazie śmietany oraz słodkich napojów.



(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

- **Planuj posiłki z wyprzedzeniem** – łatwiej utrzymać zdrowe nawyki i unikać przypadkowych, niezdrowych wyborów.
- **Nie zapominaj o nawodnieniu** - trzymaj szklankę lub butelkę wody w widocznym miejscu, pij regularnie przez cały dzień, zwiększ ilość płynów podczas upałów lub wzmożonej aktywności.
- **Monitoruj poziom glukozy zgodnie z zaleceniami lekarskimi.**
- **To, co widzisz, jesz częściej, dlatego:**
 - Pokrojone warzywa miej gotowe w lodówce.
 - Słodycze schowaj do trudno dostępnego miejsca lub nie kupuj ich na zapas.
 - Wychodząc z domu, zabieraj zdrową przekąskę.

WSKAZÓWKI JAK KOMPONOWAĆ PRAWIDŁOWO POSIŁKI		
	Dobry wybór	Zły wybór
Śniadanie	Płatki owsiane górskie na wodzie, skyr naturalny, łyżka orzechów, świeże maliny	Płatki błyskawiczne z bananem, polewą czekoladową,
	Wyjaśnienie: węglowodany złożone, białko, tłuszcze, błonnik, stabilny poziom cukru, dłuższa sytość	Wyjaśnienie: szybki wzrost glukozy, krótkie uczucie sytości, mało wartości odżywczych, mała ilość białka
Obiad	Kasza gryczana, gotowane brokuły, pieczony filet z kurczaka, łyżka oliwy	Biały ryż, sos słodki, mięso panierowane i smażone
	Wyjaśnienie: węglowodany złożone, białko, tłuszcze, błonnik, stabilny poziom cukru, dłuższa sytość	Wyjaśnienie: wysoki IG, dużo tłuszczów nasyconych, mało wartości odżywczych, brak warzyw

Zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji z dietetykiem. W przypadku schorzeń, wątpliwości lub potrzeby modyfikacji zaleceń zaleca się kontakt z wykwalifikowanym specjalistą.

PIŚMIENNICTWO:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Chazewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
2. Szostak-Węgierek D. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
3. Myszkowska-Rygiak J., Harton A. Healthy diet – healthy life: the role of diet in lifestyle medicine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(7):3842. doi:10.3390/ijerph19073842
4. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2025. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego; 2025.