Cukrzyca ciążowa – jak sobie pomóc

Data aktualizacji
2024-07-16

W czasie ciąży przechodzisz rutynowe badania poziomu cukru we krwi. Zbyt wysoki poziom może świadczyć o cukrzycy. Zaburzenia metabolizmu glukozy zdarzają się dosyć często u przyszłych mam. Poznaj powody i zasady postępowania w przypadku cukrzycy ciążowej lub cukrzycy w ciąży. Są to dwa różne pojęcia i dwie choroby.

Cukrzyca ciążowa a cukrzyca w ciąży

Zbyt wysoki poziom cukru we krwi w ciąży może świadczyć o dwóch różnych problemach zdrowotnych. Mają one inne podłoże. W zależności od przyczyny, która je wywołała, inny jest sposób postępowania. Dwa różne pojęcia, bardzo podobne, nazywają odmienne problemy zdrowotne.

- **Cukrzyca w ciąży** – jest zdiagnozowana u kobiety jeszcze przed zajściem w ciążę lub została wykryta przy okazji badań na samym początku ciąży
- **Cukrzyca ciążowa** – powstaje w trakcie trwania ciąży i jest efektem zmian hormonalnych, które zaburzają wytwarzanie i działanie insuliny – to powoduje zwiększony poziom glukozy we krwi.

> **Cukrzyca ciążowa diagnozowana jest najczęściej pomiędzy 24. a 28. tygodniem ciąży.**

Czy możesz być zagrożona cukrzycą ciążową

Możesz mieć w ciąży cukrzycę nawet wtedy, gdy Twoje wyniki sprzed ciąży były prawidłowe, nie miałaś podwyższonego poziomu glukozy we krwi ani problemów hormonalnych. Po wynikach rutynowego badania poziomu glukozy na czczo lekarz może podejrzewać u Ciebie cukrzycę. Wtedy skieruje Cię na dalsze badania i może zalecić leczenie.

Do czynników sprzyjających cukrzycy ciążowej należą m.in.:

- obciążenia rodzinne – cukrzyca typu 2 w bliskiej rodzinie np. u Twojej matki
- otyłość – miałaś **BMI** (Body Mass Index) przed ciążą większe lub równe 30 kg/m2
- miałaś cukrzycę ciążową w poprzedniej ciąży
- urodziłaś dziecko o masie 4 kg lub większej.

Skąd bierze się cukrzyca ciążowa

W trakcie ciąży może rozwinąć się cukrzyca, którą powodują:

- wzrost poziomu hormonów umożliwiających rozwój płodu, takich jak:
  - progesteron
  - estrogen
  - laktogen łożyskowy.

Te hormony mogą u niektórych kobiet osłabiać działanie insuliny, która odpowiada za przenoszenie glukozy z krwi do komórek. Wtedy we krwi utrzymuje się podwyższony poziom glukozy. Jeśli u przyszłej mamy często powtarzają się podwyższone poziomy glukozy we krwi, to może:

- zagrażać dziecku – płód może się nieprawidłowo rozwijać
- przyczynić się do komplikacji okołoporodowych.

Lekarz zaleci Ci test obciążenia glukozą między 24 a 28 tygodniem ciąży. Pozwoli to na:

- wczesne wykrycie cukrzycy ciążowej
- ustabilizowanie poziomu glukozy we krwi poprzez:
    - zmianę diety
    - ewentualne leczenie.

Co i jak jeść, jeśli masz cukrzycę ciążową

Jeśli lekarz stwierdził, że masz cukrzycę ciążową – przede wszystkim zacznij odpowiednią dietę.

Odżywiaj się regularnie

Jedz 5-6 posiłków dziennie, w tym 3 główne i 2-3 o mniejszej objętości.

Zachowaj odstępy 3-4 godzin między posiłkami.

Dzięki temu łatwiej wyrównasz poziomy glukozy we krwi. Zbyt duże przerwy pomiędzy posiłkami mogą powodować gwałtowny spadek poziomu glukozy we krwi (hipoglikemię), a następnie duży jej wzrost po posiłku (hiperglikemię).

Jedz więcej posiłków o mniejszej objętości

Jeśli zwiększysz liczbę posiłków, możesz zmniejszyć ich objętość. Wtedy dostarczysz organizmowi niezbędną liczbę kalorii i składników odżywczych. A mniejsza porcja węglowodanów w głównych posiłkach zapobiegnie zbyt dużemu wzrostowi poziomu glukozy we krwi. Pamiętaj, żeby dostarczać swojemu organizmowi odpowiednią dawkę energii – w ciąży zapotrzebowanie energetyczne rośnie. Nie stosuj restrykcyjnych albo odchudzających diet.

Pamiętaj o drugiej kolacji

Jeśli zauważysz, że poranny poziom glukozy we krwi przekracza 90 mg/dl (pomiar na czczo), spróbuj włączyć do codziennego jadłospisu tzw. drugą kolację. Jest to niewielki posiłek, który możesz zjeść ok. godziny przed snem. Może nim być np. serek wiejski z warzywami i łyżeczką oliwy z oliwek. Dzięki temu unikniesz gwałtownego spadku poziomu glukozy we krwi w nocy, który najczęściej prowadzi do jego wzrostu o poranku.

Zwracaj uwagę na węglowodany

Pamiętaj, żeby zamiast węglowodanów prostych wybierać złożone, które dzięki dłuższemu trawieniu i wchłanianiu nie powodują gwałtownych wzrostów poziomu glukozy we krwi.

Wybieraj:

- pełnoziarniste pieczywo
- ryż brązowy i kasze: gryczaną, pęczak, orkiszową, bulgur
- makaron pełnoziarnisty.

Unikaj:

- jasnego pieczywa pszennego i cukierniczego
- jasnego makaronu pszennego
- ryżu białego i kaszy kuskus
- produktów zbożowych z jasnej mąki.

Zadbaj też, by w Twojej diecie nie zabrakło świeżych warzyw.

Wybieraj źródła pełnowartościowego białka i tłuszczu

W każdym Twoim posiłku nie powinno też zabraknąć pełnowartościowego białka i tłuszczu. Jak najczęściej jedz chudy nabiał, chude mięso i ryby. Cennym dodatkiem będzie też białko z roślin strączkowych takich jak: fasola czerwona, cieciorka czy soczewica.

W każdym posiłku powinnaś mieć dobre źródło tłuszczu, które znajdziesz w orzechach, nasionach, oliwie z oliwek i oleju lnianym. Dzięki zdrowemu tłuszczowi białka i węglowodany będą wchłaniały się wolniej, nie powodując znacznego wzrostu poziomu glukozy we krwi.

Kontroluj indeks glikemiczny

Indeks Glikemiczny (IG) to wskaźnik, który mówi, jak bardzo wzrośnie poziom glukozy we krwi po zjedzeniu danego produktu spożywczego. W zależności od wartości IG dzielimy produkty na trzy kategorie:

- wysokim IG
- średnim IG
- niskim IG.

W wielu opracowaniach znajdziesz tabele indeksu glikemicznego z wykazem produktów w zależności od wartości IG. Wybieraj te produkty, które mają niski indeks glikemiczny, jak:

- świeże warzywa, owoce jagodowe (maliny, truskawki, jagody), orzechy i nasiona, chudy nabiał, mięso, ryby, jaja, gruboziarniste kasze, dziki ryż, żytni makaron, pieczywo z mąki pełnoziarnistej, rośliny strączkowe (cieciorka, soczewica, czerwona fasola).

W mniejszej ilości w Twojej diecie powinny pojawić się produkty o średnim indeksie glikemicznym. Są to między innymi:

- ryż basmati, kasza bulgur, kasza pęczak, bataty, kukurydza, płatki owsiane.

Sprawdzaj ładunek glikemiczny

Ładunek glikemiczny (ŁG) określa nie tylko rodzaj węglowodanów w produkcie, ale też bierze pod uwagę ich ilość w zjadanej porcji. Im wyższy ładunek glikemiczny danego produktu, tym większy będzie wzrost poziomu glukozy we krwi po jego zjedzeniu. By uwzględnić ten wskaźnik w diecie, należy zwracać uwagę na wielkość porcji poszczególnych składników w posiłkach, np. na proporcje źródła węglowodanów do źródeł białka i tłuszczu. Czasem, by obniżyć poziom cukru we krwi wystarczy zredukować nieznacznie ilość kaszy w obiedzie, a dodać więcej mięsa i oliwy.

Trudności z wyrównaniem poziomu glukozy we krwi po posiłku są często spowodowane zbyt wysokim ładunkiem glikemicznym konkretnego produktu lub całego posiłku.

Skrobia oporna – gdzie ją znajdziesz?

Jest to rodzaj skrobi odpornej na trawienie i wchłanianie. Powstaje podczas czerstwienia pieczywa, schłodzenia ugotowanych ziemniaków, kaszy, ryżu czy makaronu. Jest także w warzywach strączkowych czy mało dojrzałych bananach.

Nawet ponowne odgrzanie ryżu czy ziemniaków kolejnego dnia nie usuwa powstałej w nich skrobi

opornej. Dlatego też ugotowanie ryżu dzień wcześniej lub dodanie do sałatki czerwonej fasoli czy cieciorki, może okazać się pomocne w uregulowaniu poziomu glukozy po spożytym posiłku.

Zwiększenie ilości źródeł skrobi opornej w Twojej diecie może również pomóc w wyrównaniu cukrzycy ciążowej. Jedz ją jak najczęściej.

Uważaj na cukier!

Największym wrogiem wyrównania glikemii jest cukier. Do gwałtownego wzrostu poziomu glukozy we krwi przyczyniają się:

- słodzone napoje
- ciastka
- cukierki
- pieczywo cukiernicze.

Każda kobieta w ciąży powinna omijać te produkty – wyklucz je z diety niezależnie od tego, czy chorujesz na cukrzycę, czy nie.

> **Jeśli trzymasz się zasad zdrowej diety, a nadal masz zbyt wysoki poziom glukozy we krwi – być może lekarz zaleci Ci przyjmowanie insuliny.**

Najważniejsze, żeby podstawą Twojej codziennej diety były pełnowartościowe i nieprzetworzone produkty spożywcze. Dostarczą one cennych składników odżywczych i witamin dla Ciebie i Twojego dziecka.

Przeczytaj także

Jedzenie w ciąży i podczas laktacji

W czasie ciąży i karmienia piersią kobieta je dla siebie i dla dziecka. Oznacza to jedzenie dla dwojga, a nie za dwoje. Możesz mieć wiele wątpliwości, co można jeść, a czego unikać

Karmienie piersią – samo zdrowie dla mamy i dziecka

Karmienie mlekiem matki jest najzdrowszym sposobem odżywiana dla dziecka. Ma też ogromne korzyści prozdrowotne dla mamy

Insulinooporność – czy prowadzi do cukrzycy?

Insulinooporność – zaburzenie metaboliczne, które może mieć daleko idące konsekwencje dla zdrowia. Na jej rozwój wpływa wiele czynników. Może prowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. Aby temu zapobiec – zadbaj o styl życia i zdrowe odżywianie