Fundacja Macierzanka

JAK UJARZMIĆ CUKRZYCĘ CIĄŻOWĄ?

sprawdź, jak postępować i co jeść

CZYM JEST CUKRZYCA CIĄŻOWA?

To czasowe pogorszenie metabolizmu glukozy wynikające ze zmian hormonalnych i nieodpowiedniego wydzielania insuliny w ciąży. Bardzo ważne jest rozpoznanie cukrzycy właśnie w ciąży i wdrożenie odpowiedniego leczenia.
Jeszcze ważniejsze jest badanie poziomów cukrów we krwi.

Fundacja Macierzanka

PO CO MIERZYĆ CUKIER?

Ocena poziomów cukrów jest podstawową informacją, która ma zapewnić prawidłowy rozwój dziecka.
Pozwoli Tobie też ocenić jak reaguje Twój organizm na konkretne produkty żywnościowe i unikać tych, które powodują zwiększone pomiary.

Fundacja Macierzanka

JAKIE SĄ NORMY?

Na czczo:

- 70-90 mg/dl

1.h po posiłku:

- mniejsze od 140 mg/dl

JAK DOKONYWAĆ POMIARU?

- umyj ręce (brudne ręce, ale też dezynfekcja rąk fałszują pomiary)
- rozmasuj opuszkę palca, ułatwia to ukrwienie (nie wyciskaj krwi!)
- zamocz krwią cały pasek testowy
- poczekaj na wynik

Fundacja Macierzanka

CO MOGĘ JEŚĆ I KIEDY?

Nie tyle możesz, co powinnaś jesć często - nie rób dłuższych przerw niż 3h. Dobrze skomponowana dieta powinna zaspokajać Twoje i dziecka potrzeby żywieniowe - nie możesz być głodna!
Komponuj posiłki tak, by mieszać białka, dobre tłuszcze (oliwa, olej rzepakowy) i węglowodany złożone. Staraj się jeść możliwie na surowo, ograniczaj obróbkę termiczną, jeśli musisz - nie rozgotowuj.

Fundacja Macierzanka

ROZKŁAD POSIŁKÓW

1. Śniadania wybieraj z przewagą białka (jajka, dobrej jakości mięso, białe sery
i chleb pełnoziarnisty)

2. Drugie śniadanie - owoce sezonowe "do syta". Wystrzegaj się owoców tropikalnych.

3. Obiady gotuj prosto i szybko - mięso bez panierki na patelni grillowej, ryż lub ziemniaki i świeże warzywa

4. Podwieczorek - to mniejszy posiłek składający się ze wszystkich makroskładników

5. Kolacja to przede wszystkim węglowodany złożone z minimalnym dodatkiem białka i tłuszczu (jeśli dodatek owoców to mały)

6. Na posiłek przed snem możesz wykorzystać zimny ryż z obiadu. Dodaj go do sałatki warzywnej

Fundacja Macierzanka

UJARZMIĆ INDEKS GLIKEMICZNY

CZYM JEST INDEKS GLIKEMICZNY?

To odpowiedź organizmu - wzrost stężenia glukozy we krwi na węglowodany przyjęte z posiłkiem .

JAK GO OBNIŻYĆ?

- mieszaj posiłki - węglowodany z białkami i tłuszczami
- dodawaj do posiłków produkty bogate w błonnik (warzywa, migdały, orzechy, nasiona, siemię lniane)
- wybieraj produkty pełnoziarniste, razowe, z pełnego przemiału
- unikaj nadmiernego rozdrabniania warzyw - takie szybciej się wchłaniają i zwiększają indeks
- nie rozgotowuj potraw
- jedz surowe warzywa lub gotuj w małej ilości wody
- owoce jedz w towarzystwie innych produktów, raczej po południu i wieczorem

SZUKASZ DIETETYKA?

MGR. INŻ. JUSTYNA KRASUCKA
DIETOLOGICZNIE

DIETOLOGICZNIE

Fundacja Macierzanka

JEŚLI MASZ PYTANIA SKONSULTUJ SIĘ Z DIETETYKIEM LUB DIABETOLOGIEM

FUNDACJA MACIERZANKA
UL.LIMBY 35/2
71-784 SZCZECIN
WWW.MACIERZANKA.ORG
KONTAKT@MACIERZANKA.ORG