



Dieta z Ograniczeniem
Węglowodanów
Łatwoprzyswajalnych
Cięża i Okres Laktacji
Zalecenia Żywieniowe
Przykładowy Jadłospis Jakościowy

2137 kcal

1 dzień

Samodzielny Publiczny
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

ul. Piłsudskiego 11
22-500 Hrubieszów

Zalecenia żywieniowe

Odpowiednio zbilansowana dieta kobiet w ciąży warunkuje właściwy przebieg ciąży, rozwój płodu oraz zdrowie samej kobiety. Zalecaną dietą w przypadku wystąpienia cukrzycy ciąży jest dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów. Kaloryczność diety powinna zostać ustalona indywidualnie, zależna jest od wieku, masy ciała, wskaźnika BMI- sprzed ciąży, aktywności fizycznej, wieku. Zalecane są systematyczne posiłki – 3 główne i od 1 do 3 dodatkowych mniejszych. Liczba posiłków powinna, być ustalana indywidualnie, zależnie od całkowitej kaloryczności diety, glikemii i Twoich potrzeb.

Węglowodany powinny stanowić ok. 45-50 % kaloryczności jadłospisu (ok. 180 g/dzień)- nie zaleca się diety niskowęglowodanowej (ciała ketonowe działają toksycznie na płód). Węglowodany proste powinny być wyeliminowane do minimum: należy unikać produktów tj. cukier słodczyce, białe pieczywo, drobne kasze tj. kasza manna kasza jaglana, soki owocowe. Do diety należy wprowadzić węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, ładunku glikemicznym. (Jadłospis powinien bazować na produktach z indeksem glikemicznym <50). Na indeks glikemiczny wpływa: stopień przetworzenia produktu- (np. surowe warzywa mają mniejszy indeks niż gotowane) – ścieranie, blendowanie, gotowanie zwiększa indeks glikemiczny- produkty z dużą ilością węglowodanów gotuj al' dente.

Zwracaj uwagę na jakość kupowanego chleba- nie powinien zawierać cukru, karmelu, słodu, miodu, płatków ziemniaczanych, sztucznych konserwantów i innych emulgatorów. Idealny chleb żytni 100 %, chleb gryczany, owsiany upieczony z mąki wody soli i zakwasu. Kaszę, ryż, makaron możesz przygotowywać na 2 dni. Produkty te po ugotowaniu, wystudzeniu i schłodzeniu w lodówce będą miały niższy indeks glikemiczny. Kasze – im grubsze tym lepsze. Unikaj drobnych kasz, rozdrobnionych i tych z wysokim IG (np. jaglana czy kuskus). Płatki – im grubsze, im mniej przetworzone tym lepiej- unikaj płatków błyskawicznych, kukurydzianych, musli i innych słodzonych. Wybieraj makarony z mąki razowej/ z pełnego przemiału/ pełnoziarnistej. Niski ładunek glikemiczny ma makaron z mąki żytniej, gryczanej czy np. makaron z soczewicy czy ciecierzycy Unikaj białego ryżu- włącz do diety ryż brązowy, dziki.

Pamiętaj o jak największej porcji warzyw. Te o niskim IG możesz jeść praktycznie w dowolnych ilościach. Szczególną uwagę zwróć na zielone liście- są źródłem kwasu foliowego. Owoce do spożywania w kontrolowanych ilościach. Im bardziej dojrzałe owoce tym większy indeks glikemiczny. Unikaj bananów mango i przejrzałych owoców- wybieraj owoce jagodowe kwaśne owoce cytrusy.

Uważaj na kawę zbożową, zawiera ślód jęczmienny – podnosi poziom cukru.

Białko powinno stanowić ok. 20 % kaloryczności jadłospisu. (1,3 g/kg należnej masy ciała /dzień). Pamiętaj, aby w dużej mierze białko było pełnowartościowe pochodzenia zwierzęcego tj. mięso drobiowe, 1-2 w tyg mięso czerwone, 1-2 tyg ryby morskie, chude produkty mleczne. Do diety włącz również białko pochodzenia roślinnego znajdziesz je min. w strączkach.

Tłuszcz – dieta powinna zawierać 20–35% tłuszczów (w tym < 10% nasyconych). Tłuszcz powinien być dobrej jakości- wykorzystuj oliwę z oliwek, olej lniany awokado, orzechy, pestki z dyni, siemię lniane, nasiona chia. W okresie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3. DHA i EPA znajdują się głównie w rybach morskich: łosoś, makrela, śledź, dorsz.

Jeżeli przyjmujesz insulinę poproś lekarza o to, aby ustalił ilość wymienników węglowodanowych w diecie.

Zadbaj o odpowiednią podaż płynów. Zalecana ilość to 30 ml/ na każdy kilogram masy ciała. Zrezygnuj całkowicie z dosładzanych napojów, mocnej kawy i herbaty (dopuszczalna ilość kofeiny to 200 mg/dzień)

Kobiety ciężarne nie mogą spożywać surowego mięsa, jaj, ryb, niepasteryzowanych produktów mlecznych ze względu na ryzyko zarażenia się bakteriami chorobotwórczymi, które zwiększają ryzyko poronienia oraz porodów przedwczesnych. Należy zrezygnować całkowicie z wszelkich używek.

Źródło: Szostak-Węgierek D. 2021.; Żywnienie w czasie ciąży i karmienia piersią. PZWL. Warszawa; ncez.pzh.gov.pl

Kierownik Działu Żywnienia
Dietetyk
Samodzielnego Publicznego Zespołu
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie
Gis-Pekata
mgr Magdalena Gis-Pekata



DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Jajecznica z cukinią i szpinakiem

cukinia - 112.5 g (0.5 małej sztuki) | pomidory, cherry - 100 g | jaja kurze całe - 120 g (3 sztuki (kl. wagowa S)) | rozspanka - 30 g | szpinak - 20 g (1 średnia porcja) | cebula - 17.5 g (0.25 małej sztuki) | pieprz czarny - 1 g | sól biała - 1 g (0.2 łyżeczki) | oliwa z oliwek - 5 g (2.5 łyżeczki)

1. Warzywa umyj, cebulę obierz. Warzywa pokrój.
2. Na patelni rozgrzej olej.
3. Dodaj warzywa i usmaż je do miękkości. Mieszaj.
4. Wbij jajka i usmaż je z warzywami. Dodaj sól i pieprz.
5. Podaj z rozspanką i pomidorami.

Kanapki z hummusem i warzywami

chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki) | hummus, gotowy - 50 g | pomidory, czerwone - 54 g (0.5 małej sztuki) | papryka czerwona, słodka - 37.5 g (0.25 średniej sztuki)

1. Chleb posmaruj pastą hummus.
2. Pokrój drobno umyte warzywa i nałóż na kanapkę.

waga - 608.5 g | energia - 549.2 kcal | białko - 27.3 g | tłuszcz - 27.8 g | węglow. og. - 55.3 g

II ŚNIADANIE

Serek wiejski z pomidorami i bazylią

serek twarogowy, ziarnisty, lekki - 200 g (8 łyżek) | pomidory, czerwone - 187 g (1 średnia sztuka) | bazylią świeża - 2 g | pieprz czarny - 1 g

1. Pomidora dokładnie umyj i pokrój na nieduże kawałki. Bazylię umyj i porwij na kawałki.
2. Wymieszaj serek z warzywami i przyprawami.

waga - 390.0 g | energia - 196.8 kcal | białko - 23.8 g | tłuszcz - 6.4 g | węglow. og. - 12.2 g

OBIAD

Kasza gryczana z pieczarkami i groszkiem

kasza gryczana niepalona, gotowana - 200 g | pieczarka biała - 100 g (11 małych sztuk) | woda - 50 g (0.2 szklanki) | śmietanka migdałowa (Ecomil) - 50 g (0.25 opakowania) | groszek zielony, mrożony - 25 g (0.1 opakowania) | szalotka - 20 g (2 łyżka, krojona) | orzechy nerkowca, prażone na sucho, bez soli - 9 g (0.1 szklanki) | masło ekstra - 2 g (0.2 porcji) | oliwa z oliwek - 2 g (1 łyżeczka) | szczypiorek - 3 g (1 łyżeczka) | koper ogrodowy - 3 g (1 łyżeczka) | pieprz czarny - 1 g | gałka muszkatołowa, mielona - 1 g

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Warzywa umyj.
3. Na patelnię wlej oliwę i masło i krótko podsmaż posiekaną dymkę (białą i jasnozieloną część), następnie dodaj pokrojone w kostkę pieczarki, groszek i wlej wodę oraz śmietankę.
4. Doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości. Pod koniec gotowania dodaj koper, gałkę muszkatołową, sól i pieprz.
5. Wymieszaj z ugotowaną kaszą i rozdrobnionymi orzechami.

Łosoś pod pierzynką z pomidorów

łosoś, atlantycki, dziki, świeży - 150 g | pomidory, czerwone - 192 g (1 średnia sztuka) | bazylią świeża - 5 g | czosnek - 6 g (1 średni ząbek) | pietruszka, liście - 4 g (1 łyżka) | sok ze świeżej cytryny - 8 g (z 0.2 cytryny) | oliwa z oliwek - 5 g (2.5 łyżeczki) | pieprz czarny - 1 g

1. Warzywa i zioła umyj. Czosnek obierz.
2. Pomidora pokrój w kostkę, dodaj do niego przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną natkę pietruszki, bazylię, pieprz, sól oraz oliwę i sok z cytryny. Wymieszaj i zostaw na chwilę.
3. Na dnie naczynia do zapiekania ułóż połowę pomidorów, na to łososia, na wierzch pozostałe pomidory.
4. Piecz w 180°C przez około 30 minut.

waga - 837.0 g | energia - 746.0 kcal | białko - 48.3 g | tłuszcz - 30.2 g | węglow. og. - 74.2 g



PODWIECZOREK

Chleb i sałatka z awokado

pomidory, czerwone - 108 g (1 mała sztuka) | awokado - 60 g (0.5 sztuki) | chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki) | kefir, 1,5% tłuszczu - 50 g (0.25 kubka) | czosnek - 1.5 g (0.5 małego ząbka) | kolendra, suszone liście - 0.5 g

1. Awokado i pomidora umyj, pokrój w kawałki, dodaj pieprz, kolendrę i czosnek. Polej kefirem.
2. Zjedz z chlebem.

waga - 280.0 g | energia - 281.1 kcal | białko - 7.5 g | tłuszcz - 11.2 g | węglow. og. - 41.9 g

KOLACJA

Placki z marchwi z sosem

marchew - 170 g (1 duża sztuka) | jogurt grecki, 10% tłuszczu - 50 g (2 łyżki) | jaja kurze całe - 40 g (1 sztuka (kl. wagowa S)) | mąka orkiszowa pełnoziarnista - 20 g | oliwa z oliwek - 12 g (1.5 łyżki) | pietruszka, liście - 2 g (0.5 łyżki) | czosnek - 3 g (1 mały ząbek) | papryka, mielona - 1 g | imbir mielony - 0.5 g | kardamon - 0.5 g | sól biała - 0.5 g (0.1 łyżeczki) | pieprz czarny - 0.5 g

1. Marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
2. Połącz marchew z mąką, przyprawami, natką, połową oliwy i jajkiem. Wymieszaj.
3. Smaż placki na rozgrzanej patelni, posmarowanej delikatnie pozostałą oliwą.
4. Z jogurtu i czosnku przygotuj sos. Podaj z nim placki.

waga - 300.0 g | energia - 364.3 kcal | białko - 12.3 g | tłuszcz - 21.9 g | węglow. og. - 34.2 g

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 2415.5 g | energia - 2137.4 kcal | białko - 119.3 g | tłuszcz - 97.5 g | węglow. og. - 217.8 g

