

CUKRZYCA CIĄŻOWA

Cukrzyca ciążowa (GDM, ang. *gestational diabetes mellitus*) to zaburzenie tolerancji węglowodanów, które po raz pierwszy pojawia się w ciąży lub zostaje rozpoznane w tym czasie (tzn. istniało nie wykryte przed ciążą). Po porodzie u większości kobiet następuje normalizacja stężenia glukozy, u niektórych jednak dochodzi do rozwoju cukrzycy typu 2 w ciągu kilku najbliższych lat. Szacuje się, że całkowite ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 jest blisko 10-krotnie większe u kobiet z przebytą GDM w porównaniu do zdrowych osób. Czas wystąpienia GDM przypada na drugi i trzeci trymestr ciąży, a do czynników ryzyka należą m.in.:

- nadwaga i otyłość,
- mała aktywność fizyczna,
- wiek powyżej 35 roku życia,
- urodzenie dziecka z makrosomią, czyli urodzeniową masą ciała przekraczającą 90. centyl dla odpowiedniego wieku płodowego i płci,
- cukrzyca ciążowa w poprzedniej ciąży,
- występowanie cukrzycy typu 2 w bliskiej rodzinie,
- współistniejące choroby i zaburzenia metaboliczne, np. nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, zespół policystycznych jajników (PCOS).

Nieleczona cukrzyca ciążowa może prowadzić do wystąpienia wielu powikłań metabolicznych u noworodka, w tym m.in. nadmiernej urodzeniowej masy ciała, hipoglikemii, żółtaczkę czy urazów okołoporodowych. Odległe powikłania u dziecka w wieku dorosłym mogą obejmować otyłość, cukrzycę typu 2 i choroby układu krążenia.

DIETA

W dietoterapii zaleca się stosowanie zasad zdrowego żywienia, tj. regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków, zwiększenie ilości pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz warzyw i owoców. Ograniczeniu podlegają cukry proste oraz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. Dodatkowo, w czasie ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. W pierwszym trymestrze zapotrzebowanie na energię rośnie w niewielkim stopniu, w drugim jest wyższe z powodu rozwoju tkanek macicznych, a w trzecim jest najwyższe ze względu na intensywny rozwój płodu. Istotne jest zwracanie uwagi na wysoką jakość spożywanych produktów i odpowiednie komponowanie posiłków, aby uniknąć niedoborów pokarmowych. Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjentki. W tym celu warto skonsultować się z dietetykiem, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Spożywaj posiłki regularnie, co około 3 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem. Nie pomijaj śniadań. Liczba posiłków powinna być ustalana indywidualnie, zależnie od całkowitej kaloryczności diety, glikemii i Twoich potrzeb. Częstym zaleceniem jest wprowadzenie 6 posiłków dziennie (śniadania, II śniadania, obiadu, podwieczorku, kolacji i II kolacji), co sprzyja utrzymaniu prawidłowego stężenia glukozy we krwi.
2. Unikaj pojadania między posiłkami. Odnosi się to również do wypijania płynów wnoszących energię, np. kawy z mlekiem i/lub cukrem, słodzonych herbat i napojów czy soków. Każda przekąska i napój zawierające cukier będą powodowały wzrost stężenia glukozy we krwi, a w konsekwencji wzrost stężenia insuliny. Utrzymująca się hiperinsulinemia sprawia, że tkanki są nieustannie eksponowane na działanie insuliny, co niekorzystnie wpływa na ich wrażliwość. Ponadto, hiperinsulinemia oddziałuje na płód prowadząc do komplikacji w jego rozwoju i zwiększając ryzyko wystąpienia chorób kardiometabolicznych w późniejszym życiu.

3. Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Staraj się, aby około połowę talerza zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
4. Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo. Szczególnie polecane są owoce jagodowe, np. jagody, maliny, truskawki. Nie ma konieczności eliminacji z diety takich owoców jak np. banan, mango i melon. Owoce staraj się łączyć z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz, które opóźniają opróżnianie żołądka, co wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku. Przykładowo, garść malin z jogurtem naturalnym i garstką orzechów /pestek/nasion lub brzoskwinia z twarożkiem zawinięta w pełnoziarniste naleśniki. Alternatywnie owoce mogą stanowić zdrowy deser bezpośrednio po większym, pełnowartościowym posiłku.
5. Produkty będące źródłem węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. Razowe produkty zbożowe ulegają trawieniu powoli, co zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi.
6. Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Wybieraj ryby cechujące się niską zawartością związków rtęci, tj. łososia (głównie norweskiego hodowlanego), makrełę atlantycką, mintaja, sardynki, szproty, dorsza, pstrąga, morszczuka i flądę. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drożdżowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe. Zrezygnuj ze spożywania wątróbki, która cechuje się bardzo wysoką zawartością witaminy A – jej nadmierne spożycie sprzyja wadom rozwojowym płodu.
7. Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 mały kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
8. Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości. Wybieraj przede wszystkim oleje roślinne (np. olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek), orzechy, nasiona, pestki, awokado, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Ograniczaj produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło.
9. Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Nie zaleca się stosowania fruktozy jako zamiennika cukru. Badania naukowe wskazują na potencjalnie negatywny wpływ substancji słodzących na przebieg ciąży.
10. Żywność może być źródłem mikroorganizmów chorobotwórczych niebezpiecznych dla płodu (np. *Listeria monocytogenes*, *Toxoplasma gondii*, *Salmonella* sp., *Campylobacter jejuni*). Z tego względu zwracaj uwagę czy produkty spożywane na surowo są dokładnie umyte (np. warzywa i owoce). Wybieraj kiszonki odpowiednio przygotowane i przechowywane. Wyeliminuj z diety niepasteryzowane produkty, np. soki, mleko i jego przetwory (informację o wykorzystaniu niepasteryzowanego mleka producent zobowiązany jest zamieścić w składzie produktu). Wyeliminuj z diety również surowe lub niedogotowane mięso, ryby i jaja.
11. W ciąży dziennie zapotrzebowanie na płyny zwiększa się średnio o 300 ml. Wybieraj głównie wodę. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Ogranicz spożycie kawy i mocnej herbaty. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

12. Sposób przygotowania i kompozycji posiłków wpływa na tempo ich trawienia, a tym samym szybkość wzrostu stężenia glukozy i insuliny we krwi po ich zjedzeniu. Z tego powodu unikaj rozdrabniania i rozgotowywania potraw. Z kolei korzystnie na tempo wzrostu glikemii poposiłkowej wpływać będzie:

- komponowanie posiłków zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia,
- obecność produktów fermentowanych w posiłku,
- chłodzenie ugotowanych produktów będących źródłem węglowodanów złożonych (np. kaszy, ryżu, ziemniaków), co skutkuje powstaniem skrobi odpornej,
- jedzenie posiłków powoli i w spokoju.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

1. O ile nie ma przeciwwskazań i ciąża przebiega prawidłowo, wprowadź aktywność fizyczną o intensywności od lekkiej do umiarkowanej, angażując duże grupy mięśniowe (np. marsz, nordic walking, pływanie, aqua-aerobik, ćwiczenia aerobowe, jazda na rowerze, joga). Aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na przebieg ciąży i kontrolę glikemii.
2. Optymalny czas trwania ćwiczeń to 30 minut przez większość dni w tygodniu (min. 150 minut tygodniowo). Kobiety, które nie uprawiały przed ciążą aktywności fizycznej, powinny rozpocząć od 10-minutowych treningów, a następnie stopniowo je wydłużać.

INNE ELEMENTY STYLU ŻYCIA:

1. Całkowicie wyeliminuj alkohol z diety. Spożywanie nawet najmniejszych jego ilości może prowadzić do wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych u dziecka, m.in. zaburzenia rozwoju ośrodkowego układu nerwowego, uszkodzenia narządów, opóźnionego rozwoju psychomotorycznego, a także przedwczesnego porodu i poronienia.
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zarówno czynne, jak i bierne narażenie na dym tytoniowy (tzw. bierne palenie) w ciąży zwiększa ryzyko wystąpienia u dziecka poważnych następstw w postaci m.in. niskiej masy urodzeniowej, przedwczesnego porodu, zespołu nagłej śmierci noworodka, nieprawidłowości w rozwoju układu nerwowego czy upośledzonego rozwoju płuc.
3. Jeżeli jesteś narażona na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe.
4. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (min. 7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (tj. telefonu, tabletu, komputera, telewizora), co ułatwi Ci zasypianie.

Zalecenia pochodzą z *Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej* pod patronatem Ministerstwa Zdrowia, Narodowego Programu Zdrowia oraz Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego.

Bibliografia:

1. Jeznach-Steinhagen A. (red.): Żywność osób z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2020.
2. Szostak-Węgierek D. (red.): Żywność w czasie ciąży i karmienia piersią. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2021.
3. Dułęba M., Chądzyńska M., Kozakiewicz B.: Wpływ picia alkoholu na zdrowie kobiet w ciąży i ich dzieci – przegląd badań. *Pediatr Med Rodz* 2021; 17(3): 203-210.
4. Kalayasiri R., Supcharoen W., Ouyianukoon P.: Association between secondhand smoke exposure and quality of life in pregnant women and postpartum women and the consequences on the newborns. *Qual Life Res* 2018; 27: 905-912.
5. Wender-Ożegowska E., Bomba-Opoń D., Brązert J. i wsp.: Standardy Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników postępowania u kobiet z cukrzycą. *Ginekologia i Perinatologia Praktyczna* 2017; 2(5): 215-229.

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 000000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl