Co jeśli masz cukrzycę ciążową?

Jeśli test OGTT jest nieprawidłowy lekarz na wizycie poinformuje Was, że macie cukrzycę ciążową.

Co przychodzi Wam do głowy? Strach – o dziecko, o siebie, o ciążę?

Lęk przed powikłaniami, o których może słyszałyście od seniorów w rodzinie – pogorszenie wzroku, niedokrwienie kończyn, nagłe napady hipoglikemii?

A może obezwładnia Was perspektywa diety, ostrych zasad, tego, że już nigdy nie będziecie mogły zjeść tego, na co macie ochotę?

Pamiętajcie, że – wbrew pozorom – to nic strasznego. Najważniejszą informacją jest to, że w ogromnej przewadze cukrzyca mija – po ciąży gospodarka węglowodanami uspokaja się, główny winowajca – łożysko – nie gra już roli i problem znika.

Po drugie – cukrzyca ciążowa, poza nazwą, ma mniej wspólnego ze ‘zwykłą’ cukrzycą, niż się wydaje. Zazwyczaj przebiega łagodnie, wystarczy zmiana diety, pewna doza samodyscypliny i trochę wysiłku fizycznego, by trzymać ją w ryzach.

Kobiety z cukrzycą ciążową mogą a nawet powinny rodzić drogami natury. Taka droga porodu jest lepsza dla nich i dla dziecka.

Wskazaniem do cięcia cesarskiego, bezpośrednio związanym z cukrzycą ciężarnych, jest duża masa płodu – powyżej 4200 g. W innych przypadkach, bez przeciwwskazań współistniejących, staramy się kierować pacjentki na drogę porodu drogami natury. Zatem nie ma się czego bać, tylko posłuchać lekarza, poczytać mądre źródła wiedzy a wszystko się ułoży.

Po pierwsze dieta – cukrzycę leczy się dietą i wysiłkiem fizycznym.

Dieta cukrzycowa ma w sobie trochę elementów żywienia zalecanego diabetykom – osobom przewlekle chorym na cukrzycę.

Ideą diety w cukrzycy jest doprowadzenie do sytuacji, gdy cukier we krwi utrzymuje się na podobnym poziomie przez cały czas. Im mniej nagłych skoków, tym mniej równie nagłych spadków. Flauta zamiast sztormu.

Gdy zjemy coś słodkiego – cukry proste – poziom glikemii rośnie, za nim podąża insulina, by go obniżyć. Robi to skutecznie – poziom cukru spada. Organizm daje sygnał, że poziom cukru spada coraz bardziej – czas na przekąskę… Widać błędne koło?

Phoca PDF

Jeśli dostarczymy naszemu ciału cukrów złożonych – w pieczywie wieloziarnistym, razowym, warzywach – przewód pokarmowy musi się napracować, żeby rozłożyć je do prostych – dających energię. Poziom glikemii wzrasta powoli. Równie powoli spada – dokładnie w momencie, gdy czas na kolejny posiłek. Brzmi bezpieczniej i zdrowiej prawda?

W cukrzycy ciążowej równie ważne, jak to co jemy, jest to, kiedy jemy. Cukrzyca – niczym noworodek – kocha monotonię, powtarzalność, rytuały.

Regularne pory posiłków, stały rytm dobowy to klucz do sukcesu.

Często sama zmiana pór posiłków i niewielkie ograniczenia wystarczają, by uregulować glikemię.

Posiłki w cukrzycy ciężarnych powinny być spożywane co 3-3,5 godziny i powinno być ich 6 lub więcej.

Poza głównymi posiłkami, ciężarnej należy się II śniadanie, podwieczorek i posiłek przed snem. Ten ostatni jest szczególnie ważny, bo pozwala na utrzymanie prawidłowego poziomu cukru przez noc i rano, przed pierwszym posiłkiem.

Oczywiście ilość posiłków jest równoznaczna ze zmniejszeniem porcji – niestety nie możemy zjeść 6 obiadów. Posiłki muszą być niewielkie, z przewagą warzyw, bez tuczących sosów, okrasy czy innych zdradliwych dodatków.

dr Małgorzata Zielińska, położnik-ginekolog

Phoca PDF