

### Co jeść mając cukrzycę ciążową?

Wszystko, co ogólnie uważa się za zdrowe, z pewnymi modyfikacjami.

- Nie jemy produktów mlecznych 'light', bo zamiast tłuszczu zawierają skrobię, czyli cukier.
- Uważamy na wędliny, bo często w składzie można znaleźć glukozę lub skrobię.
- Szerokim łukiem omijamy gotowaną marchewkę i buraki.
- Na minę można też łatwo wpaść w piekarni. Niestety trudno jest znaleźć chleb bez dodatku cukru i ulepszaczy. Można upiec w domu samodzielnie albo przestudiować składki i wybrać taki z jak najkrótszym.
- Uważamy nasuszone owoce, bo to cukrowa bomba - ich ilość w diecie musi być mocno ograniczona. Generalnie z owocami musimy zachować czujność, bo to niestety cukier w czystej postaci, tylko smaczniejszy. Prostą zasadą, którą możemy się kierować, jest zasada 3 dużych jabłek. Ilość owoców w ciągu dnia nie powinna przekroczyć objętości 3 jabłek. Oczywiście to pewne uproszczenie, ale ułatwia planowanie diety cukrzycowej.
- Zamiast zwykłego makaronu wybieramy ten z pszenicy durum<.
- Zamiast białego ryżu - brązowy, dziki albo basmati.
- Zamiast ziemniaków wybieramy kasze, dowolne poza manną.
- Do potraw zamiast soli, cukru dodajmy zioła - mogą zmienić smak i dodać starym potrawom blasku. Warto spróbować nowości - może odnajdziemy nowe kulinarne ciekawostki.

Cukrzyca pozwala nam eksperymentować i warto tę okazję wykorzystać do zmiany niekorzystnych nawyków żywieniowych oraz do poszerzenia horyzontów - a nuż kuskus z warzywami stanie się naszym ukochanym daniem?

Warto pamiętać też o cukrach, które mogą kryć w napojach. Woda jest bezpieczna, ale poza nią musimy być czujni. Poza oczywistością, typu słodzone, gazowane napoje, z diety wykluczyć powinniśmy soki owocowe - to dawka cukru, pozbawiona większości składników odżywczych owoców - nie warto. Można spróbować różnych herbat, wody z dodatkami warzyw i owoców, soków warzywnych. Pole do popisu jest większe, niż może się wydawać.

Dieta cukrzycowa nie jest trudna, wymaga czujności i wyrzeczeń, ale jest też momentem na poszerzenie doświadczeń kulinarnych i próbowanie nowych rzeczy.

Dieta to jedno, ale cukrzycy ciążowej nie da się okiełznać bez wysiłku fizycznego. Już 30 min umiarkowanego wysiłku - szybszego spaceru chociaż by - pozwala zmniejszyć insulino oporność, czyli ułatwić

organizmowi metabolizm węglowodanów. Po obfitym obiedzie warto wyjść na spacer, potańczyć, pobawić się z dzieckiem – zobaczycie, że poziom cukru będzie lepszy.

dr Małgorzata Zielińska, położnik-ginekolog

[Na wizyty zapraszamy do naszej Przychodni](#)