Czy trzeba jeść za dwoje?

Ciężarne kobiety z cukrzycą powinny stosować zbilansowaną dietę, która wpłynęłaby korzystnie na stan ich zdrowia i zapewniła pomyślne rozwiązanie. Pomaga też uniknąć powikłań, takich jak wysokie ciśnienie krwi.

W trzecim trymestrze ciąży przyszła matka potrzebuje tylko 200 kcal dodatkowych dziennie. Żeby je uzyskać, wystarczy wypić dodatkową szklankę (ćwierć litra) pełnotłustego mleka. Kobiety z niedowagą oraz te, które podczas ciąży nie zmniejszają aktywności, potrzebują niekiedy więcej kalorii. Chociaż wiele kobiet sądzi, że powinny jeść za dwoje, nadmiar pokarmu prowadzi do tycia, co zwiększa stężenie glukozy we krwi.

Oto kilka rad w kwestii zdrowego odżywiania się ciężarnych kobiet z cukrzycą:

• **Ograniczać spożycie cukru.** U kobiet w ciąży cukier jest szybko wchłaniany do krwi i żeby obniżyć stężenie glukozy, potrzeba więcej insuliny. Organizmy kobiet ciężarnych cierpiących na cukromocz wytwarzają zmniejszone ilości insuliny, należy zatem ograniczyć spożycie słodkich pokarmów.

• **Unikać jadania tłuszczu.** Pamiętajmy, że przyrost masy ciała dodatkowo uodpornia na insulinę. Niewielka zawartość tłuszczu w diecie wystarczy, żeby zapewnić zdrowie matce i prawidłowy rozwój płodu.

• **Jadać pokarmy o dużej zawartości błonnika.** W okresie ciąży częstym problemem są zaparcia, ale można się przed nimi ustrzec, zwiększając ilość błonnika. Należy wtedy koniecznie pić dużo płynów – co najmniej 1,5 do 2 litrów dziennie.

• **Przekąszać coś przed snem.** Chorujące na cukrzycę kobiety w ciąży potrzebują co najmniej trzech posiłków dziennie oraz przekąski przed snem. Najlepiej, żeby odstępy między posiłkami były równe. Nie opuszczajmy posiłków – może to wywołać

szkodliwą dla płodu hipoglikemię.

Fot. Adobe Stock