



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



ГЕСТАЦІЙНИЙ ДІАБЕТ



Гестаційний цукровий діабет (ГЦД, англ. GDM від gestational diabetes mellitus) - це порушення толерантності до вуглеводів, яке вперше з'являється під час вагітності або діагностується в цей час (тобто існувало невиявленим до вагітності). Після пологів у більшості жінок рівень глюкози нормалізується, але у деяких протягом наступних кількох років розвивається діабет 2 типу. Підраховано, що загальний ризик розвитку діабету 2 типу майже в 10 разів вищий у жінок з ГДМ в анамнезі порівняно зі здоровими особами. Час виникнення ГДМ припадає на другий та третій триместри вагітності, а фактори ризику включають, зокрема:

- надмірна вага та ожиріння,
- низьку фізичну активність,
- вік старше 35 років,
- народження дитини з макросомією, тобто з масою тіла при народженні вище 90-го центиля для відповідного віку та статі плода,
- гестаційний діабет під час попередньої вагітності,
- діабет 2 типу в анамнезі у близьких родичів,
- супутні захворювання та метаболічні порушення, наприклад, артеріальна гіпертензія, порушення ліпідного обміну, синдром полікістозних яєчників (СПКЯ).

Нелікований гестаційний діабет може призвести до ряду метаболічних ускладнень у новонародженого, включаючи, але не обмежуючись ними, надмірну вагу при народженні, гіпоглікемію, жовтяницю або перинатальну травму. Віддалені ускладнення у дорослої дитини можуть включати ожиріння, діабет 2 типу та серцево-судинні захворювання.



Дієта

Модифікація дієти відіграє ключову роль у лікуванні гестаційного діабету. При дієтотерапії рекомендується дотримуватися принципів здорового харчування, тобто регулярного вживання повноцінної їжі, збільшення кількості цільнозернових злакових продуктів, овочів і фруктів. Слід обмежити вживання простих цукрів і жирів тваринного походження. Крім того, під час вагітності зростає потреба в енергії та поживних речовинах. У першому триместрі потреба в енергії зростає незначно, у другому триместрі вона вища через розвиток тканин матері, а в третьому триместрі - найвища через інтенсивний розвиток плоду. Важливо звертати увагу на високу якість споживаної їжі та відповідно складати раціон, щоб уникнути дефіциту поживних речовин. Дієта повинна бути індивідуально підібрана відповідно до потреб пацієнтки. Для цього бажано проконсультуватися з лікарем-дієтологом, який підтримає вас у зміні харчових звичок.

Основні рекомендації щодо харчування

1

Приймайте їжу регулярно, кожні 3 години, з останнім прийомом їжі не пізніше, ніж за 2-3 години до сну. Не пропускайте сніданок. Кількість прийомів їжі слід визначати індивідуально, залежно від загальної калорійності вашого раціону, рівня глюкози в крові та ваших потреб. Загальна рекомендація - 6 прийомів їжі на день (сніданок, другий сніданок, обід, полуденок, вечеря і друга вечеря), щоб підтримувати нормальний рівень глюкози в крові.

2

Уникайте під'їдання між прийомами їжі. Це також стосується вживання рідин, що додають енергію, наприклад, кави з молоком та/або цукром, підсолоджених чаїв та напоїв. Будь-який перекус або солодкий напій призведе до підвищення рівня глюкози в крові і, відповідно, до підвищення рівня інсуліну. Стійка гіперінсулінемія означає, що тканини постійно піддаються впливу інсуліну, що негативно впливає на їх чутливість. Крім того, гіперінсулінемія впливає на плід, що призводить до ускладнень у його розвитку та підвищує ризик кардіометаболічних захворювань у подальшому житті.

3

Складайте свої страви так, як зазначено на Тарілці здорового харчування. Намагайтеся, щоб близько половини вашої тарілки займали овочі та фрукти, які є джерелом харчових волокон, вітамінів та антиоксидантних компонентів. Загальна добова норма споживання повинна становити мін. 400 г (у співвідношенні $\frac{3}{4}$ овочів і $\frac{1}{4}$ фруктів). Якомога частіше їжте різноманітні овочі, бажано сирими або приготованими аль денте (з легкою твердістю).

4

Фрукти їжте в менших кількостях, оскільки вони містять більше простих цукрів. Обирайте неперезрілі, менш солодкі фрукти і їжте їх сирими, якщо це можливо. Особливо рекомендуються такі ягоди, як чорниця, малина і полуниця. Такі фрукти, як банан, манго, диня, не потрібно виключати з раціону. Намагайтеся поєднувати фрукти з продуктами, що містять білки та/або жири, які затримують спорожнення шлунку, тим самим подовжуючи час травлення і запобігаючи швидкому підвищенню рівня глюкози та інсуліну в крові після їжі. Наприклад: жменя малини + натуральний йогурт + жменя горіхів/насіння або персики з сиром, загорнуті в цільнозернові млинці. Крім того, фрукти можуть бути корисним десертом одразу після основної повноцінної їжі.

2



5

Продукти, які є джерелом вуглеводів (хліб, крупи, рис, макаронні вироби, пластівці та картопля), повинні бути частиною більшості прийомів їжі і займати приблизно 1/4 тарілки. Обирайте цілінозернові продукти, які є джерелом харчових волокон, вітамінів групи В та багатьох мінералів. Цілінозернові продукти перетравлюються повільно, що запобігає швидкому підвищенню рівня глюкози та інсуліну в крові.

6

Продукти, які є джерелом білка (м'ясо, риба, яйця, молоко і молочні продукти, бобові), повинні займати близько ¼ вашої тарілки, бажано під час кожного прийому їжі. Обирайте нежирні сорти м'яса та нежирні молочні продукти. Один-два рази на тиждень замінійте м'ясо рибою і принаймні раз на тиждень - бобовими. Обирайте рибу з низьким вмістом сполук ртуті: лосось (переважно норвезького виробництва), атлантичну скумбрію, минтай, сардини, шпроти, тріску, форель, хек і камбалу. Червоне м'ясо їжте зрідка, не більше 350-500 г на тиждень, а перероблене м'ясо (м'ясні нарізки, ковбаси, паштети, субпродукти тощо) обмежте до якомога меншої кількості. Не їжте печінку, яка має дуже високий вміст вітаміну А: надмірне споживання печінки сприяє розвитку вад розвитку плоду.

7

Щодня слід з'їдати 2 порції натуральних молочних продуктів, бажано кисломолочних, які є хорошим джерелом білка і кальцію (1 порція - це, наприклад, 1 склянка йогурту). Обирайте нежирні продукти, що містять максимум 3% жиру. Слідкуйте, щоб вони не містили добавок, таких як солодкі фруктові муси або шоколад.

8

Продукти, які є джерелом жиру, також є частиною повноцінного харчування, але їх слід додавати до нього в невеликих кількостях. В основному рекомендуються вибирати рослинні олії (ріпакову, оливкову), горіхи, насіння, авокадо, тобто продукти, багаті ненасиченими жирними кислотами з протизапальною дією. Продукти, які є джерелом насичених жирних кислот, наприклад, жирне м'ясо, жирні молочні продукти, вершкове масло, слід обмежити.

9

Обмежте споживання солодоців та продуктів, що містять цукор. Звертайте увагу на етикетки та обирайте продукти зі зниженим вмістом цукру або взагалі без нього. Фруктоза не рекомендується як замітник цукру. Наукові дослідження вказують на потенційно негативний вплив підсолоджувачів на вагітність.

10

Їжа може бути джерелом патогенних мікроорганізмів, небезпечних для плоду (наприклад, *Listeria monocytogenes*, *Toxoplasma gondii*, *Salmonella sp.*, *Campylobacter jejuni*). Тому переконайтеся, що продукти, які ви їсте сирими, ретельно вимиті (наприклад, овочі та фрукти). Обирайте соління, які були приготовані та зберігалися належним чином. Виключіть зі свого раціону непастеризовані продукти, наприклад, соки, молоко та молочні продукти (виробник зобов'язаний вказувати у складі продукту використання непастеризованого молока). Також виключіть зі свого раціону сире або недоварене м'ясо, рибу та яйця.

11

Під час вагітності потреба в рідині збільшується в середньому на 300 мл на добу. Віддавайте перевагу воді. Замініть підсолоджені напої рідинами без додавання цукру, особливо водою, а також легкими настоями чаїв і трав. Обмежте споживання кави та міцного чаю, оскільки велика кількість кофеїну негативно впливає на розвиток плоду. Бажано регулярно забезпечувати організм водою, споживаючи рідину невеликими порціями протягом дня.



Спосіб приготування та склад їжі впливає на швидкість її травлення, а отже, на швидкість підвищення рівня глюкози та інсуліну в крові після її вживання. З цієї причини уникайте подрібнення та розварювання їжі. У свою чергу, позитивно вплине на швидкість підвищення постпрандіальної глікемії:

12

- складання страв відповідно до Тарілки здорового харчування,
- наявність у їжі ферментованих та/або квашених продуктів
- охолодження готових продуктів, які є джерелом складних вуглеводів (крупя, рис, картопля), що призводить до утворення стійкого крохмалю,
- споживання їжі повільно і спокійно.

Фізична активність

1

Якщо немає протипоказань і вагітність протікає добре, введіть фізичну активність легкої та помірної інтенсивності, що залучає великі групи м'язів (ходьба, скандинавська ходьба, плавання, аква-аеробіка, аеробні вправи, їзда на велосипеді, йога). Фізична активність сприятливо впливає на перебіг вагітності та на контроль глікемії.

2

Оптимальна тривалість фізичних вправ - 30 хвилин у більшість днів тижня (мінімум 150 хвилин на тиждень). Жінкам, які не були фізично активними до вагітності, слід починати з 10-хвилинних тренувань, а потім поступово їх збільшувати.

Інші елементи способу життя

1

Повністю виключіть алкоголь зі свого раціону. Вживання навіть найменшої його кількості може призвести до серйозних наслідків для здоров'я дитини, включаючи порушення розвитку центральної нервової системи, пошкодження органів, затримки психомоторного розвитку, а також передчасних пологів і викидня.

2

Відмовтеся від куріння. Як активний, так і пасивний вплив тютюнового диму (так зване пасивне куріння) під час вагітності збільшує ризик серйозних наслідків для дитини, таких як низька вага при народженні, передчасні пологи, синдром раптової дитячої смерті, аномалії розвитку нервової системи або порушення розвитку легенів.

3

Якщо ви схильні до стресу, навчіться справлятися з ним. Корисними можуть бути техніки релаксації, засновані на усвідомленості та медитації, дихальні вправи або йога.

4

Переконайтеся, що ви отримуєте достатню кількість якісного та повноцінного сну (мін. 7-8 годин на добу). Намагайтеся лягати спати і вставати в один і той же час. За годину до сну не користуйтеся електронними пристроями (телефоном, планшетом, комп'ютером, телевізором) - так вам буде легше заснути.

Бібліографія:

1. Єзнах-Штайхаген А. (ред.): Харчування людей з діабетом та супутніми захворюваннями. Wydawnictwo Lekarskie (Лікарське видавництво) PZWL, Варшава, 2020.
2. Шостак-Венгерек Д. (ред.): Харчування під час вагітності та грудного вигодовування. Wydawnictwo Lekarskie (Лікарське видавництво) PZWL, Варшава, 2021.
3. Дулемба М., Хондзинська М., Козакевич Б.: Вплив вживання алкоголю на здоров'я вагітних жінок та їх дітей - огляд досліджень. *Pediatr Med Rodz* 2021; 17(3): 203-210.
4. Калаясірі Р., Супчароен В., Оуйянуон П.: 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. Вендер-Ожеговска Е., Бомба-Ополь Д., Бронзерт Й. та ін: Стандарти Польського товариства гінекологів та акушерів щодо ведення жінок з цукровим діабетом. *Гінекологія та практична перинатологія* 2017; 2(5): 215-229.
6. Хуфнагель А., Дірден Л., Фернандес-Твінн Д.С., Озанн С.Е. Programming of cardiometabolic health: the role of maternal and fetal hyperinsulinaemia. *J Endocrinol.* 2022 Apr 5;253(2):R47-R63.
7. Горан М.І., Плоус Дж.Ф., Вентура Е.Е. Effects of consuming sugars and alternative sweeteners during pregnancy on maternal and child health: evidence for a secondhand sugar effect. *Proc Nutr Soc.* 2019 Aug;78(3):262-271.
8. Ярош М., Рихлік Є., Стоць К. та ін. (ред.): Норми харчування для польського населення та їх застосування. Народний інститут громадського здоров'я - Державний заклад охорони здоров'я, 2020.

Рекомендовані та не рекомендовані продукти при гестаційному діабеті




Пам'ятайте, що важливий загальний профіль вашого раціону, склад окремих страв і якість вибраних продуктів. У таблиці нижче наведені приклади продуктів, які повинні бути основою вашого раціону, і тих, які вам слід обмежити до мінімуму. Це поради, як змінити свої харчові звички на краще.

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Овочі 	<ul style="list-style-type: none"> • всі свіжі та заморожені • соління (які були приготовані та зберігалися належним чином) 	<ul style="list-style-type: none"> • овочі з жирними соусами і смаженими заправками • сирі проростки
Фрукти 	<ul style="list-style-type: none"> • всі свіжі та заморожені • сухофрукти в помірній кількості 	<ul style="list-style-type: none"> • цукати • фрукти в сиропі
Зернові продукти 	<ul style="list-style-type: none"> • борошно грубого помелу • цільнозерновий хліб та хліб Грегема • натуральні злакові пластівці: вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні • пшеничні, житні, вівсяні висівки • крупи: гречана, перлова, ячна, булгур, кіноа • рис: бурий, дикий, червоний • макаронні вироби з цільного зерна: пшеничні, житні, гречані, полб'яні 	<ul style="list-style-type: none"> • рафіноване борошно • хлібобулочні вироби тонкого помелу, світлі хлібобулочні вироби (тости, булки, білий хліб, масляні булочки) • сухі сніданки з додаванням цукру (кукурудзяні, шоколадні, мюслі, кранчі) • каші з дрібною крупи: кускуса, манки, кукурудзяної крупи • білий рис • світлі макаронні вироби: пшеничні, рисові
Картопля 	<ul style="list-style-type: none"> • варена • запечена 	<ul style="list-style-type: none"> • картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом • смажена • картопля фрі, чіпси • деруни картопляні смажені у маслі
Молоко та молочні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> • молоко зі зниженою жирністю (до 2%) • молочні продукти: натуральні (без додатку цукру), ферментовані, до 3 % жирності, (наприклад, йогурти, кефір, пахта, сир, гранульований сир, кисле молоко) • нежирний та напівнежирений сир • сир моцарелла легкий • бутербродні сири в помірній кількості 	<ul style="list-style-type: none"> • непастеризоване молоко та молочні продукти (наприклад, деякі сири с пліснявою) • незбиране молоко • згущене молоко • вершки, кавові вершки • фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти • сири: жирні білі та жовті сири, плавлені сири, бринза, сири з пліснявою (брі, камамбер, рокфор), жирна моцарелла, маскарпоне
Яйця 	<ul style="list-style-type: none"> • яйця зварені всмятку і круто, яйця-пашот, яєчня та омлет, смажені з невеликою кількістю жиру або без нього 	<ul style="list-style-type: none"> • сирі або недоварені яйця • яйця, смажені у великій кількості жиру (наприклад, на вершковому маслі, беконі, салі, свинячому жиру) • яйця з майонезом
М'ясо та м'ясні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> • нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик • нежирна яловичина і свинина (наприклад, корейка, філейна частина) в помірних кількостях • нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена корейка, печена грудка індички/курки 	<ul style="list-style-type: none"> • сире м'ясо (наприклад, тартар) • недоварене, недосмажене або недопечене м'ясо (наприклад, кривавий стейк) • жирне м'ясо: свинина, яловичина, баранина, гусак, качка • жирні м'ясні нарізки (наприклад, окіст, саламі, сальтисон, бекон, мелені шинки) • м'ясні консерви, субпродукти, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаси • сирі та зріючі м'ясні нарізки (наприклад, пармська шинка, шинка серрано, чорізо)
Риба, рибні продукти та морепродукти 	<ul style="list-style-type: none"> • нежирна або жирна морська та прісноводна риба (наприклад, вирощений норвезький лосось, кілька, сардини, сом, вирощена форель, камбала, тріска, масляна риба, атлантична скумбрія, хек) • креветки, гребінці, устриці, краби, омари, анчоуси, раки • оселедець* і сардини на рослинній олії, риба гарячого копчення в помірних кількостях • короп, палтус, окунь, марлін, риба-чернець, іспанська скумбрія, оселедець в обмеженій кількості (макс. 1 порція на тиждень) 	<ul style="list-style-type: none"> • сира або недоварена риба та морепродукти (наприклад, суші, тартар) • хижа риба (наприклад, риба-меч, акула, королівська скумбрія, тунець, американський вугор, камбала, щука, панга, тилапія, глибоководний окунь) • балтійський лосось та оселедець • копчені шпроти • риба холодного копчення • рибні консерви

*Не рекомендується вживати рибу з Балтійського моря через забруднення цих вод важкими металами.



Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Насіння бобових та продукти з них 	<ul style="list-style-type: none"> • всі, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби • пасти з насіння бобових • соєве борошно, соєві напої без додавання цукру, соєві продукти: тофу, темпе • макаронні вироби з бобових (наприклад, квасолі, гороху) 	<ul style="list-style-type: none"> • низькоякісні соєві напівфабрикати (наприклад, соєві сосиски, соєві котлети в паніровці, соєві паштети, вегетаріанські бургери)
Жири 	<ul style="list-style-type: none"> • оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія • суміші вершкового масла з рослинними оліями • м'які маргарини 	<ul style="list-style-type: none"> • вершкове та топлене масло • Смалець, сало, свинячий жир • тверді маргарини (пресовані) • тропічні олії: пальмова, кокосова • майонез
Горіхи, насіння 	<ul style="list-style-type: none"> • горіхи (наприклад, волоські, фундук, мигдаль) • насіння (наприклад, гарбузове, соняшникове) 	<ul style="list-style-type: none"> • оріхи та насіння: солоні, в шоколаді, в карамелі, меді, посипані, в паніровці та з чіпсами
Цукор, солодкі та солоні закуски 	<ul style="list-style-type: none"> • темний шоколад мін. 70% какао • натуральний йогурт зі свіжими фруктами • фруктові пюре, муси, сорбети, джеми без додавання цукру в обмеженій кількості як частина їжі • желе та киселі без додавання цукру • домашня випічка без додавання цукру 	<ul style="list-style-type: none"> • цукор (наприклад, білий, тростинний, коричневий, кокосовий) • мед, кленовий сироп, фініковий сироп, сироп агави • солодощі з високим вмістом цукру та жиру (наприклад, торти, печиво, шоколадні батончики, молочний та білий шоколад, халва, пончики, вергуни, цукерки) • джеми з високим вмістом цукру • солоні закуски (наприклад, чіпси, солоні палички, смажені хрустики, крекери, начос, сухарики) • підсолоджувачі (наприклад, сахарин, ксиліт, стевія, еритрит)
Напої 	<ul style="list-style-type: none"> • вода • напої без додавання цукру (наприклад, кава, кава зі злаками, чаї, трав'яні та фруктові настої, компоти, какао) • овочеві та фруктові соки в обмеженій кількості як частина їжі • домашній несолодкий лимонад 	<ul style="list-style-type: none"> • алкогольні напої • підсолоджені газовані та негазовані напої • енергетичні напої • нектари, фруктові сиропи з високим вмістом цукру • непастеризовані соки • питний шоколад
Приправи та соуси 	<ul style="list-style-type: none"> • свіжі та сушені однокомпонентні трави (наприклад, базилік, орегано, куркума, кориця, імбир) • суміші приправ без додавання солі, наприклад, прованські трави • домашні салатні заправки на базі невеликої кількості олії або йогурту, трав, лимона 	<ul style="list-style-type: none"> • сіль (наприклад, кухонна, гімалайська, морська) • суміші спецій з високим вмістом солі • бульйонні кубики • рідкі підсилювачі смаку • готові соуси
Супи 	<ul style="list-style-type: none"> • супи на овочевому або нежирному м'ясному бульйоні • заправлені молоком до 2% жирності, йогуртом 	<ul style="list-style-type: none"> • супи на жирному м'ясному бульйоні • зі смаженою заправкою, забілені вершками • супи швидкого приготування
Готові страви 	<ul style="list-style-type: none"> • заморожені фруктові та овочеві суміші • суміші круп та бобових • супи-пюре • готові страви на сковороду з овочами • безсольові овочеві пасти та пюре <p><i>*Читайте етикетки, порівнюйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • фаст-фуд (наприклад, запіканки, хот-доги, гамбургери, кебаб) • заморожені піци, запіканки • напівфабрикати у панірувальних сухарях, з жирних соусом і рафінованим борошном • вівсяні пластівці швидкого приготування • страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи)
Технологічна обробка продуктів харчування 	<ul style="list-style-type: none"> • варіння у воді, на парі (круп, овочі, приготовані аль денте) • смаження на грилі (електрогриль, сковороди-гриль) • запікання у фользі, пергаментному папері, рукавах, жароміцному посуді • смаження без додавання жиру* • тушкування без смаження <p><i>*Іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • смаження у фритюрі • тушкування з попереднім обсмажуванням • запікання з додатком великої кількості жиру • панірування

Приклад якісного меню при гестаційному діабеті

СНІДАНОК:

Бутерброди з яєчною пастою та овочами

- Булочка Грегема
- яєчна паста: круто зварене яйце, авокадо, в'ялені помідори, насіння соняшнику
- болгарський перець

2-Й СНІДАНОК:

Фруктовий коктейль

- натуральний кефір або пахта
- ягоди (наприклад, чорниця, малина, ожина)
- лляне насіння
- вівсянка

ОБІД:

Зелена каша з лососем

- перловка
- філе лосося
- шпинат
- броколі
- зелений горошок
- гарбузове насіння
- рапсова олія
- лимонний сік
- прованські трави

ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

Натуральний йогурт з хрусткими пластівцями, мигдалем та яблуком

- натуральний йогурт
- пластівці (наприклад, вівсяні або полб'яні), підсмажені на сухій сковороді
- мигдаль
- яблуко



ВЕЧЕРЯ:

Салат з макаронів з куркою

- цільнозернові макарони
- куряче філе
- кабачок на грилі
- помідори черрі
- в'ялений помідор
- оливкова олія
- лимонний сік
- прованські трави, часник, перець

ДРУГА ВЕЧЕРЯ:

Бутерброд з паштетом з червоної квасолі та овочами

- житній хліб на заквасі
- квасолевий паштет: червона квасоля, чорні оливки, соняшникове насіння, оливкова олія, лимонний сік
- зелень петрушки
- огірок, кольрабі