

Cukier w okresie ciąży

Dlaczego tak ważne jest zdrowe odżywianie w czasie ciąży?

Zdrowa, zbilansowana dieta w czasie ciąży wspiera Twoje dobre samopoczucie i sprzyja zdrowemu rozwojowi Twojego malucha. Istnieją również dowody na to, że dzięki dostarczaniu odpowiednich składników odżywczych można zapobiec niektórym chorobom i schorzeniom w późniejszym życiu dziecka.

Czy trzeba jeść za dwoje?

Nie – jest to powszechny mit!

W celu zapewnienia sobie i dziecku odpowiednich składników odżywczych, najważniejszą rzeczą, jaką można zrobić, jest spożywanie zdrowej, zbilansowanej diety. Tak naprawdę w pierwszych dwóch trymestrach nie potrzeba żadnych dodatkowych posiłków, a w trzecim trymestrze wystarczy zwiększyć spożycie o 200 kalorii. Stanowi to równowartość dwóch tostów lub jogurtu i banana.

Stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety oraz wybór produktów o niskiej zawartości cukru może zmniejszyć ryzyko zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego dziecka.

Jak można najlepiej chronić i wspierać rozwój swojego dziecka?

Najlepszym skutecznym sposobem dbania o zdrowie dziecka jest uczęszczanie na wszystkie wizyty przedporodowe i stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety. Oznacza to codzienne spożywanie różnorodnych pokarmów, takich jak owoce, warzywa, źródła białka (rośliny strączkowe / fasola i/lub chude mięso), produkty bogate w skrobię i nabiał, przy jednoczesnym ograniczeniu pokarmów o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru czy soli. Aby dowiedzieć się więcej, proszę odwiedzić stronę [Zdrowa dieta w czasie ciąży](#) (NHS).

Zdrowa masa ciała

Utrzymywanie prawidłowej masy ciała w momencie zajścia w ciążę i zapobieganie nadmiernemu przyrostowi wagi w czasie trwania ciąży jest istotne, ponieważ wiąże się to ze zmniejszonym ryzykiem rozwoju niektórych schorzeń, takich jak cukrzyca ciążowa, zakrzepcy krwi, wysokie ciśnienie i stan przedrzucawkowy. Ponadto istnieje większe prawdopodobieństwo, że Twoje dziecko będzie się prawidłowo rozwijać, będzie miało zdrowszą masę urodzeniową i mniej powikłań okołoporodowych. Niezależnie jednak od wagi, najważniejsza jest zdrowa, zbilansowana dieta, dzięki której Ty i Twoje dziecko otrzymacie wszystkie składniki odżywcze niezbędne do zdrowego rozwoju.

Jeśli jesteś w ciąży i obawiasz się, że Twoja waga przekracza zdrowy poziom, nie próbuj zrzucić kilogramów. Utrata masy ciała i dieta podczas ciąży nie zmniejszą ryzyka powikłań i mogą okazać się niebezpieczne. Najlepszym skutecznym sposobem dbania o zdrowie dziecka jest uczęszczanie na wszystkie wizyty przedporodowe. Ma to na celu umożliwienie położnej, lekarzowi i innym pracownikom służby zdrowia udzielenia pomocy w przypadku jakichkolwiek problemów, z którymi można się zetknąć, oraz podjęcie kroków w celu zapobiegania im lub ich leczenia. Można również spróbować stosować zdrową, zbilansowaną dietę i codziennie uprawiać aktywność fizyczną. Prawidłowe odżywianie się i aktywność fizyczna (a także unikanie palenia tytoniu, picia alkoholu oraz zażywania narkotyków) korzystnie wpłyną na Twoje zdrowie oraz zdrowie Twojego dziecka, niezależnie od Twojej wagi i masy ciała.

W przypadku obaw związanych z dietą lub wagą, należy porozmawiać z położną lub lekarzem rodzinnym. Porad dotyczących zdrowego odżywiania można również zasięgnąć podczas wizyt przedporodowych.

Rola cukru - jak dużo to za dużo?

Spożywanie zbyt dużej ilości pokarmów (zarówno tych zdrowych, jak i niezdrowych) może prowadzić do przybierania na wadze, ponieważ w ten sposób konsumujemy więcej kalorii niż potrzebujemy. Dieta bogata w produkty zawierające cukier często prowadzi do spożywania zbyt dużej ilości kalorii, często bez dostarczania wszystkich składników odżywczych, których potrzebujemy, aby zachować zdrowie. Stąd też ważne jest, aby zwracać uwagę na ilość spożywanego cukru.

W czasie ciąży proszę starać się przestrzegać dziennego limitu spożycia cukru dla dorosłych, który wynosi nie więcej niż 7,5 łyżeczki. Proszę odwiedzić stronę [Miarkowanie cukru](#), aby dowiedzieć się, co oznacza 7,5 łyżeczki w odniesieniu do żywności i napojów.

[Czytanie etykiet na produktach](#) spożywczych może być świetnym sposobem na zrozumienie, ile cukru się w nich znajduje.

Kilka sposobów na ograniczenie spożycia cukru:

- Ogranicz spożywanie słodkich napojów oraz pokarmów. W przypadku przyzwyczajenia się do picia dużej ilości napojów gazowanych, takich jak coca - cola lub lemoniada, warto podczas posiłków wypróbować niesłodzony sok owocowy zmieszany z wodą gazowaną.
- Ogranicz picie soków owocowych do jednej szklanki (150 ml) dziennie.
- W przypadku spożywania cukru w gorących napojach, spróbuj ograniczyć jego ilość, aż do całkowitego wyeliminowania.
- Zamiast herbatników i ciast spróbuj słodkich bułeczek z rodzynekami, babeczek jedzonych na gorąco z masłem/dżemem, chleba słodowego lub chleba owocowego. Można także spróbować przygotować nasze [batoniki zbożowe o niskiej zawartości cukru](#).
- Aby osłodzić potrawy, zamiast cukru, dodaj do nich suszone owoce lub przecier owocowy.
- Wybierz pełnoziarniste płatki śniadaniowe zamiast płatków z dodatkiem miodu lub cukru.
- Zamiast kupować jogurt smakowy, który często jest bardzo słodki – dodaj do jogurtu naturalnego własne dodatki smakowe – takie jak pokrojone owoce lub odrobina miodu.
- W miarę możliwości, przygotuj własne posiłki. Przetworzona żywność, taka jak zupy w proszku, sosy, dania z ryżem błyskawicznym, gotowe posiłki, gotowe desery oraz pakowane ciasta i herbatniki często zawierają znacznie więcej cukru, niż w przypadku samodzielnego przygotowania posiłku. Ponadto wiele z tych potraw jest prostych i tanich w przygotowaniu. Nasza broszura: [nakarm swoją rodzinę za mniej](#) może okazać się pomocna.
- Wiele gotowych produktów spożywczych i napojów oznaczonych jako „dietetyczne”, „o obniżonej zawartości cukru” lub „bez cukru” zawiera substancje słodzące, takie jak acesulfam potasowy (acesulfam-K), aspartam, sacharyna i sukraloza. Mimo, że NHS informuje, że słodziki są bezpieczne dla kobiet w ciąży, to jednak lepiej jest wybierać żywność i napoje nieprzetworzone oraz minimalnie przetworzone zamiast gotowych posiłków i przekąsek, które z dużym prawdopodobieństwem zawierają słodziki oraz inne dodatki.

