

Joanna Fabisiak

Beata Szukay

Cukrzyca ciążowa

Jak podejść do niej świadomie, z troską o siebie i swoje dziecko?
Porady z obszaru medycyny, dietoterapii i psychologii pozytywnej.



Konsultacja merytoryczna i treści medyczne
dr n. med. Jacek Fabisiak, diabetolog

Dodatek specjalny - rozmowa z Justyną Chmiel,
profesjonalną doułą

ERRATA

NOWOŚĆ od 2023 roku

NOWE MOŻLIWOŚCI MONITOROWANIA CUKRU

WAŻNA INFORMACJA DLA PAŃ STOSUJĄCYCH INSULINĘ W CIĄŻY

Możesz osiągnąć lepsze wyrównanie cukru stosując system ciągłego monitorowania glikemii CGM, np. Dexcom, Guardian lub system do skanowania FGM, np. LIBRE.

Dzięki temu nie musisz się kłuć, a specjalne alarmy informują Cię o niskim i wysokim cukrze.

Ponadto:

- >> otrzymujesz informację o trendach, tzn. czy Twoja glikemia maleje, czy wzrasta i jak szybko,
- >> możesz ocenić, kiedy masz prawidłowy cukier,
- >> możesz zobaczyć, kiedy cukier spada i jak często oraz kiedy wzrasta i jak często.

Od początku 2023r. system FGM jest refundowany dla pań z cukrzycą ciążową, które stosują insulinę.

Spis treści

1. Wstęp, czyli parę słów na dzień dobry	6
2. Czym jest cukrzyca ciążowa - żebyś ją lepiej rozumiała Insulinooporność - jako jedna z przyczyn cukrzycy ciążowej, inne przyczyny cukrzycy ciążowej	12
3. Cukrzyca ciążowa - po czym ją poznasz? Test tolerancji glukozy, czyli krzywa cukrowa	16
4. Dlaczego cukrzyca ciążowa jest groźna? Czym jest makrosomia? Co to jest tzw. „przyspieszone głodowanie”?	19
5. Cukrzyca ciążowa – zasady postępowania Jak często trzeba badać cukier? Prawidłowy cukier w ciąży	23
6. Parę słów o insulinie	27
7. Hipoglikemia, czyli możliwe powikłanie cukrzycy ciążowej	33
8. Hemoglobina glikowana – ważny parametr	38
9. Zdrowy ruch w ciąży	40
10. Cukrzyca ciążowa - co po porodzie?	47

11. Dietoterapia - podstawowe zasady żywienia kobiet z cukrzycą ciążową	50
12. Piramida zdrowego żywienia - Co jeść i pić? Czego unikać?	52
13. Piramida zdrowego żywienia a cukrzyca ciążowa	53
Warzywa – podstawa twojej diety	53
Parę słów o owocach	54
Produkty zbożowe	56
Chleb, bułki, makaron i inne dania wykonane na bazie mąki	56
Ziemniaki, bataty, warzywa dyniowe - produkty skrobiowe	60
Mleko i przetwory mleczne	62
Mięso	65
Ryby - kwasy omega – 3 (DHA)	67
Jaja	69
Rośliny strączkowe	70
Oleje roślinne	71
Orzechy i nasiona	72
Napoje, soki owocowe,	73
Kawa i herbata – czy woda?	74
14. Zamienniki cukru. Czy można je stosować?	77
15. Ile możesz przytyć w trakcie ciąży? - prawidłowy przyrost masy ciała	78
16. Co to jest BMI i jak je obliczyć?	80
17. Kaloryczność diety - ile jeść, by utrzymać prawidłową masę ciała?	83
Jak liczyć kaloryczność posiłków?	83
18. Jakość posiłków:	87
Jak kontrolować ilość węglowodanów, czyli cukrów w diecie?	87
Co to jest indeks glikemiczny (IG) i jak go obliczać?	89
Indeks glikemiczny a przyrządzanie potraw - praktyczne wskazówki	94
Indeks glikemiczny a błonnik pokarmowy	95
Wymiennik węglowodanowy - praktyczne rady jak go obliczać	96
19. Jak często jeść i jak rozkładać posiłki w ciągu dnia?	99
20. Metoda talerza - jak praktycznie skomponować zdrowy posiłek	100
21. Krótkie podsumowanie części dietetycznej.	103

22. Cięża i cukrzyca ciążowa - zmiana w twoim życiu - zrozum to, co się dzieje.	107
23. Cukrzyca ciążowa jako okazja na świadomą zmianę i wybory. Elementy transformującej obecności A. Seale	110
24. Przyznawanie się do słabości jako przejaw wewnętrznej siły	114
25. Traktuj siebie życzliwie, czyli parę słów o samowspółczuciu	119
26. O czym Ci mówią Twoje emocje?	123
27. Cukrzyca ciążowa a Twoje myśli. Czy one Cię wspierają?	125
28. Akceptacja, czyli doświadczanie bez negowania, że fakt jest faktem.	132
29. Jak wzmacniać swój dobrostan – porady i ćwiczenia z obszaru psychologii pozytywnej	134
30. Poród, czyli początek Twojej nowej drogi. Jak dbać o siebie i utrzymywać dobre nawyki?	143
31. Lekarz odpowiada. Pytania, które często zadają panie, które mają cukrzycę ciążową	146
32. Dodatek specjalny - rozmowa z Justyną Chmiel, certyfikowaną doulą, instruktorką szkoły rodzenia, doradcą noszenia chust	149
33. Zakończenie, czyli parę słów od autorów na koniec.	156

WSTĘP, CZYLI PARĘ SŁÓW NA DZIEŃ DOBRY

Dziękujemy, że jesteś z nami.

Przed Tobą piękny czas. Przygotowujesz się na powitanie swojego dziecka – to radość oczekiwania.



zdjęcie: freepik.com

Jednocześnie przy Twoim boku jest nieproszony gość – cukrzyca ciążowa. Dlatego tak ważne jest, żebyś czas swojej ciąży przeszła w sposób świadomy. Chodzi o to, żebyś odczuwała jak najwięcej spokoju i czerpała radość z czasu - kiedy przygotowujesz się do roli mamy, na spotkanie pierwszego lub kolejnego dziecka.

Ten eBook napisaliśmy z myślą o paniach takich, jak Ty.

Co wyróżnia naszą publikację?

Stworzył ją **zespół specjalistów**, którzy będą Cię wspierać w różnych obszarach, które są ważne i dla Ciebie, i dla Twojego maleństwa.

Lekarz

specjalista
z dziedziny
diabetologii

Na co dzień pracuje w szpitalu oraz w poradni diabetologicznej, gdzie wspiera i leczy kobiety, którym w ciąży towarzyszy cukrzyca.

W związku z tym, przekaże Ci informacje, które teraz – w stanie, którym jesteś, są najważniejsze dla Twojego zdrowia. Odpowie też na pytania, które słyszy w gabinecie.

Zatroszczy się o Twój sposób żywienia, żebyś mogła dostarczyć odpowiednią ilość składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego rozwoju dziecka i zadbania o własne zdrowie. Przedstawi Ci konkretne porady, dzięki którym nauczysz się tworzyć zdrowe, smaczne i zbilansowane posiłki.

Będiesz wiedziała, dlaczego niektóre produkty warto wybierać, a jakich unikać.

Poznasz i zrozumiesz - jak w łatwy sposób można wykorzystać takie parametry jak indeks glikemiczny czy wymienniki węglowodanowe, żebyś mogła dobrze kontrolować ilość i jakość spożywanych węglowodanów (cukrów), a tym samym regulować poziom glikemii.

dietetyk kliniczny

coach,
konsultant
psychoterapii
pozytywnej

Będzie Cię wspierała w procesie akceptacji Twojej nowej rzeczywistości. Podpowie Ci, jak możesz sobie radzić z trudnymi emocjami, momentami zwątpienia. Dlaczego warto być dla siebie łagodną i wyrozumiałą, zauważać swoje potrzeby i je zaspokajać.

Dowiesz się, jak małe, codzienne kroki mogą wpłynąć na Twój dobrostan, na lepsze i szczęśliwe życie – zarówno teraz w ciąży, jak i po porodzie.

Praktyczny aspekt

Cukrzyca będzie Ci towarzyszyła przez całą ciążę.

W związku z tym, ważne jest, żebyś ją rozumiała i razem z nią dobrze i świadomie przeszła czas do porodu.

Pomoże Ci w tym nasz eBook. Stworzyliśmy z myślą o Tobie. Znajdziesz w nim konkretne wskazówki, porady - medyczne, dietetyczne i rozwojowe oraz praktyczne ćwiczenia. Dzięki nim, będziesz mogła jeszcze lepiej poznać siebie, swoje potrzeby i oczekiwania.

Wierzmy,
że nasze
wskazówki
będą dla Ciebie
pomocne
i wspierające
zarówno
w czasie ciąży,
jak i w dalszym
życiu.



zdjęcie: freepik.com

AUTORZY - KIM JESTEŚMY?

Nie będziemy Ci pisać o naszych certyfikatach i tytułach.

Chcemy, żebyś zobaczyła w nas ludzi z krwi i kości, którzy w publikację, którą czytasz, włożyli nie tylko swoją wiedzę i doświadczenie, ale przede wszystkim swoje serce, pasję oraz życzliwość dla drugiego człowieka. Mocno wierzymy, że połączona wiedza zakresu medycyny, dietetyki i psychologii pozytywnej, pomoże Ci lepiej zrozumieć siebie, swój organizm i swoje potrzeby. Mamy nadzieję, że nasze wskazówki pomogą Ci wieść szczęśliwe i świadome życie.

dr n. med. Jacek Fabisiak, diabetolog, angiolog

Tak jak mówi Hipokrates - „Zdrowie chorego najwyższym prawem” i tym się kieruję w mojej pracy z Pacjentami. Stawiam na wiedzę medyczną, ale też na mądrość i świadomość każdego Pacjenta.

Kiedy zostałem zaproszony do udziału w tym projekcie, to pomyślałem, że takie połączenie sił może przynieść wiele dobrego. Dla każdej osoby, która została postawiona przed faktem choroby, istotne jest zrozumienie procesu zmiany, trudnych emocji, różnych reakcji, a także poznanie swojego organizmu.

Świadoma ciąża z cukrzycą to przede wszystkim odpowiednia dieta i aktywność fizyczna. Ważna jest wiedza - co jeść, jak łączyć produkty, jak liczyć wymienniki węglowodanowe. Konieczny jest codzienny ruch. To wszystko razem przekłada się zarówno na przyszłe zdrowie dziecka, jak i na łatwiejsze przejście przez czas do porodu.

Podobno „Najlepszymi lekarzami na świecie są: doktor dieta, doktor spokój i doktor dobry humor” (Jonathan Swift). Zapewniam, że w tym projekcie oni wszyscy się pojawiają.

dr n. o zdr. Beata Szukay, dietetyk kliniczny

„Nie ma bardziej szczerzej miłości niż miłość do jedzenia”

George Bernard Shaw.

Moją misją jest wzbudzanie pozytywnych emocji do zdrowych produktów, aktywności fizycznej, ogólnie mówiąc do zdrowego stylu życia.

Każdego dnia staram się motywować tych, którzy zaczynają swoją podróż w poszukiwaniu nowych smaków i wybierają kierunek ku lepszemu samopoczuciu i zdrowiu.

Wierzę w siłę najprostszych i podstawowych rozwiązań, takich jak odpowiednia higiena snu, aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie. Sen, ruch, dieta wpływają na regenerację, regulację i wzmocnienie układu odpornościowego, hormonalnego, usuwanie zanieczyszczeń i toksyn. To droga ku naturze, równowadze, szczęściu i zdrowiu.

Na co dzień pracuję w Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im. Jana Biziela w Bydgoszczy i Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy, Wydział Nauk o Zdrowiu.

Tu mnie znajdziesz: www.zmianadlazdrowia.pl

Joanna Fabisiak,

praktyk psychologii pozytywnej, coach, trener zmiany i budowania dobrostanu

Fascynuje mnie drugi człowiek - ze swoim wewnętrznym światem, pytaniami, refleksjami, wątpliwościami, swoimi wyborami; mądrością życiową.

Bliskie są mi słowa prof. T. Gadacza „*mimo wszystko wierzę, że człowiek został stworzony po to, żeby się radować, doświadczyć miłości, coś fajnego przeżyć. Szukajmy tego nawet w trudnym czasie*”.

Od lat towarzyszę moim Klientom w drodze zmian, czasami jest to droga wyboista i pełna zakrętów. Dlatego wspieram ich w zwiększaniu pewności siebie, rozwijaniu odporności psychicznej - by sami potrafili radzić sobie ze stresem, trudnymi emocjami i sytuacjami.

Pomagam budować szczęśliwe życie w oparciu o ich zasoby i mocne strony, by umieli realizować swoje cele i marzenia mimo życiowych przeszkód.

Udział w tym projekcie jest dla mnie osobiście bardzo ważny. Pisząc miałam przed oczami panie z którymi pracuję. Osoby, które często w sobie nie wierzą, które mają ograniczające przekonania na swój temat i swoich możliwości, którym niewspierające myśli przeszkadzają iść dalej.

A potem okazuje się, że mała zmiana w sposobie myślenia i działania powoduje, że zaczynają odczuwać radość i sens życia.

„Bycie szczęśliwym nie oznacza, że wszystko jest doskonałe. Oznacza to, że zdecydowałeś się patrzeć ponad niedoskonałościami” Arystoteles.

Tu mnie znajdziesz: www.coachingszkolenia.pl www.zmianadlazdrowia.pl

CUKRZYCA CIĄŻOWA - CZYM JEST?

To wielka radość i oczekiwanie na pierwsze lub kolejne dziecko. Dodatkowo, dowiedziałaś się, że w Twojej ciąży będzie Ci towarzyszyła cukrzyca.

Nie zapraszałaś tego gościa. Zajmij się jednak nim odpowiednio, by nie wyrządził krzywdy ani Tobie, ani Twojemu maleństwu.

PAMIĘTAJ

Właściwe zadbanie o ciążową cukrzycę
- oznacza dbanie o właściwy przebieg ciąży
i zdrowie Twojego przyszłego dziecka

Czym jest cukrzyca ciążowa?

To choroba, która często pojawia się w ciąży i z reguły po ciąży ustępuje. To dobra wiadomość, prawda?

Cukrzyca ciążowa (nazywana też GDM) oznacza, że w Twoim organizmie zachodzi nieprawidłowy metabolizm glukozy. To oznacza, że nie jest zamieniana na energię, która jest potrzebna do życia.

To powoduje, że u Ciebie jest za duże stężenie cukru we krwi.

Dlaczego tak się dzieje?

Niektóre z przyczyn cukrzycy ciążowej:

Przemiany, które zachodzą w organizmie kobiety w ciąży

Zwiększa się stężenie wielu hormonów, które są produkowane zarówno przez Ciebie, łożysko, jak i Twoje dziecko, które cały czas się rozwija. Niektóre z nich zaburzają działanie insuliny, np. estrogeny, progesteron, kortyzol, prolaktyna, ludzki laktogen łożyskowy (hPL), leptyna, adiponektyna, łożyskowy hormon wzrostu (hPGH).

Mimo, że w Twoim organizmie jest wystarczająca ilość insuliny, to nie zamienia ona cukru w energię, którą potrzebują Twoje komórki i narządy.



zdjęcie: freepik.com

Rozwija się **oporność na insulinę (tzw. insulinooporność)** i pojawia się **cukrzyca ciążowa**.

- Trzustka przyszłej mamy musi wyprodukować 2,5 więcej insuliny niż to robiła w okresie sprzed ciąży - nie zawsze jest w stanie to zrobić.
- Nawet jeżeli insuliny jest dużo, to w ciąży, głównie w II i III trymestrze zwiększa się insulinooporność i dochodzi do **hiperglikemii, czyli nadmiaru cukru**.

Sprawdź, czy jesteś w grupie zagrożonej cukrzycą w ciąży:

Czynniki, które są po Twojej stronie:

- Twój wiek - zaszłaś w ciążę po 35. roku życia
- Twoja wysoka waga po urodzeniu (ważyłaś powyżej 4 000 g)
- masz nadwagę lub otyłość
- jesz dużo tłuszczów nasyconych, np. tłuste mięso, masło
- jesz często jedzenie typu fast food i pijesz napoje słodzone
- palisz w czasie ciąży
- prowadzisz siedzący tryb życia - mało ćwiczysz
- urodziłaś wcześniej dzieci o masie ciała powyżej 4 000 g
- urodziłaś dziecko z wadą rozwojową
- poroniłaś lub wcześniej miałaś cesarskie cięcie
- jesteś w kolejnej ciąży lub w mnogiej
- stwierdzono u Ciebie niedobór witaminy D3
- masz wysokie stężenie trójglicerydów, a mało dobrego cholesterolu -HDL
- cierpisz na nadciśnienie tętnicze
- w poprzednich ciążach miałaś stwierdzoną cukrzycę
- chorujesz na zespół policystycznych jajników
- nadmiernie przytyłaś w czasie obecnej ciąży.

- Twoi dziadkowie, rodzice lub rodzeństwo mają/ mieli cukrzycę typu 2,
- Twoja mama miała cukrzycę ciążową

Czynniki po stronie członków Twojej rodziny:

(Na podst. Diabetologia praktyczna, 2020, t.6, nr 1 i „Cukrzyca i ciąża”).

WAŻNE

Ryzyko cukrzycy ciążowej wzrasta wraz z wiekiem oraz przy kolejnej ciąży. Najnowsze badania pokazują, że cukrzyca ciążowa występuje u 16,5% wszystkich ciężarnych („Cukrzyca i ciąża”).



zdjęcie: freepik.com

CUKRZYCA CIĄŻOWA - PO CZYM JĄ POZNASZ?

U większości kobiet rozwija się ona bezobjawowo. Dlatego konieczne jest jak najszybsze oznaczenie poziomu cukru we krwi po stwierdzeniu ciąży. Najczęściej takie badanie jest zlecane na pierwszej wizycie u ginekologa.

PAMIĘTAJ

Prawidłowy wynik to <92 mg/dl
On oznacza, że kolejne badanie będziesz musiała zrobić między 24 a 28 tygodniem ciąży.
Będzie to test tolerancji glukozy (OGTT).

Co to jest test tolerancji glukozy (OGTT) inaczej krzywa cukrowa?

W jakim celu jest wykonywany?

Wyjaśniamy to dokładnie.

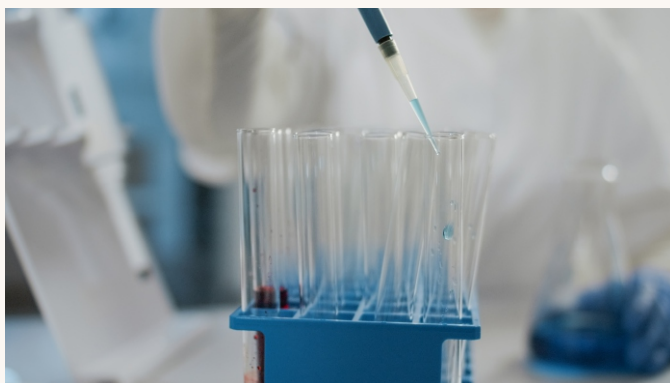
Ważne, żebyś w ciąży odczuwała spokój i wiedziała, co Cię czeka.

Krzywa cukrowa to trzykrotne oznaczenie poziomu cukru we krwi, żeby stwierdzić lub wykluczyć u Ciebie cukrzycę ciążową:

1. Pierwsze oznaczenie poziomu cukru na czczo,
Następnie dostajesz do wypicia 75 g glukozy rozpuszczonej w 200-300 ml wody
2. Czekasz 1 godzinę
Drugie oznaczenie poziomu cukru (po 60 min.)
3. Czekasz kolejną godzinę
Trzecie oznaczenie poziomu cukru (po 120 min.)

Jakie wyniki oznaczają cukrzycę?

na czczo	≥ 92 mg/dl (5,1 mmol/l)
po 60 min.	≥ 180 mg/dl (10 mmol/l)
po 120 min.	≥ 153 mg/dl (8,5 mmol/l)



zdjęcie: freepik.com

Co powinnaś wiedzieć w związku z testem tolerancji glukozy (OGTT)?

>> musisz być na czczo

Nie możesz jeść co najmniej 8 godzin, ale nie dłużej niż 14 godzin.

Zbyt długie niejedzenie może podwyższyć Twój cukier!

>> pomiędzy poszczególnymi oznaczeniami musisz siedzieć
- nie powinnaś się ruszać.

Jeżeli nie spełnisz powyższych warunków, test będziesz musiała wykonać jeszcze raz.

Kiedy się wykonuje test tolerancji glukozy?

1. Jeżeli jesteś w grupie ryzyka, należy go wykonać po pierwszej wizycie ginekologicznej, stwierdzającej ciążę. O tym zadecyduje Twój lekarz prowadzący.
Jeżeli wynik jest prawidłowy, czyli w normie, test musisz powtórzyć pomiędzy 24 a 28 tygodniem ciąży.
2. Jeżeli nie należysz do grupy ryzyka, test jest wykonywany:
 - a) pomiędzy 24 a 28 tygodniem ciąży, o ile pierwsze oznaczenie poziomu cukru we krwi było prawidłowe (<92 mg/dl)
 - b) natychmiast po pierwszym oznaczeniu poziomu cukru we krwi, jeżeli się okazało, że masz cukru za dużo (≥ 92 mg/dl).



zdjęcie: freepik.com

DLACZEGO CUKRZYCA CIĄŻOWA JEST GROŹNA?

Zapewne zauważyłaś formę pytania. Tu nie ma miejsca na zastanawianie się, czy ta choroba jest groźna, niebezpieczna. Ona taka jest - przede wszystkim dla Twojego dziecka. I to twierdzimy z pełną odpowiedzialnością.

Możesz słyszeć różne opinie od osób chorych na cukrzycę: że Twój cukier jest w normie, że lekarz niepotrzebnie Ciebie męczy (odnosimy się do tej kwestii również w sekcji - „Pytania do lekarza” - str. 146).

Kogo będziesz słuchać? To Twój wybór i Twoja decyzja.

Przedstawiamy Ci, na podstawie badań, czym może grozić Twojemu dziecku nieleczona lub zaniedbana cukrzyca.

Jeżeli jesteś w ciąży i masz zdiagnozowaną cukrzycę ciążową, to zdrowie Twojego dziecka w dużej mierze jest w Twoich rękach.



zdjęcie: freepik.com

Może się pojawić **makrosomia** i wszystko, co się z nią wiąże.

Najprościej mówiąc, Twoje dziecko - noworodek - będzie bardzo duże. Będzie miało za dużą masę ciała w stosunku do jego wieku.

Dlaczego tak się dzieje?

Wyobraź sobie swoje maleństwo, które nosisz pod sercem. To taki okruszek, który jeszcze nie przyszedł na świat, a już musi walczyć o swoje zdrowie i życie.

Tak – ono walczy z Twoim cukrem!

Wiesz, że Twój organizm ma za dużo glukozy (cukru), która nie jest zamieniana na potrzebną energię. Twój cukier, poprzez łożysko, wędruje do Twojego dziecka. Ono jest non stop „dosładzane” i ten cukier mu szkodzi.

Dlatego malutki organizm Twojego dziecka zaczyna się bronić i produkuje insulinę. A to jeszcze nie czas na produkcję tego hormonu. Insulina pojawia się zdecydowanie za wcześnie i powoduje powiększenie i przerost niektórych komórek i narządów (np. tkanki tłuszczowej, mięśni, serca). I Twoje dziecko rośnie za szybko i nieprawidłowo. Można to tak zobrazować: mała główka i ogromne mięśnie (jak z waty).



zdjęcie: freepik.com

I co dalej?

Dalej czeka Ciebie i Twoje dziecko bardzo ważny dla Was moment - poród. A jak będzie on przebiegał, jeżeli Twoje dziecko będzie duże? To łatwo sobie wyobrazić. Może być długi. Mogą się pojawić komplikacje okołoporodowe, bo duże dziecko będzie z trudem wychodziło na świat.

W związku z tym, Twoje dziecko może być narażone na:

- porażenie splotu barkowego, nerwu przeponowego lub twarzowego,
- zwichnięcie barku
- złamanie mostka
- niedotlenienie okołoporodowe i inne.