

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 insulynie	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 doułą, 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, przekaze 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.

Będziesz 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 lżejsze 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  
pocodne  
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 lżejsze 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.zmianadlzdrowia.pl](http://www.zmianadlzdrowia.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 zdecydowałaś się patrzeć ponad niedoskonałościami”*** Arystoteles.

Tu mnie znajdziesz: [www.coachingszkolenia.pl](http://www.coachingszkolenia.pl) [www.zmianadlazedrowia.pl](http://www.zmianadlazedrowia.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 ciąży:

#### 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.

- Twój dziadek, 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.

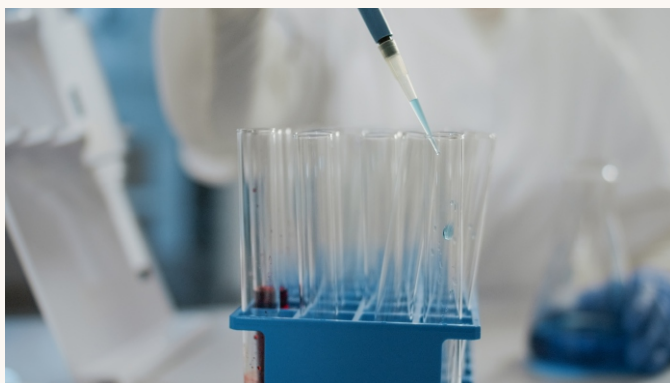


Krzywa cukrowa to trzykrotne oznaczenie poziomu cukru we krwi, żeby stwierdzić lub wykluczyć u Ciebie cukrzycę ciążową:

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?

<b>na czczo</b>	≥ 92 mg/dl (5,1 mmol/l)
<b>po 60 min.</b>	≥180 mg/dl (10 mmol/l)
<b>po 120 min.</b>	≥ 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 zdecyduje 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 ( $\geq 92$  mg/dl).



zdjęcie: freepik.com

# DLACZEGO CUKRZYCA CIĄŻOWA JEST GROŻNA?

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.