

Ewa

jakie przekąski na poród przy cukrzycy ciążowej

ODPOWIEDŹ:

OWOCE, WARZYWA (O NISKIM IG, UWAGA NA BANANA, MANGO, WINOGRONO RODZYNKOWE, ANANAS, ORZECHY, PESTKI DYNI I NASIONA SŁONECZNIKA; ABSOLUTNIE NIESŁODYCZE I NIE OWOCE SUSZONE

Sylwia

Od jakiego poziomu cukru stwierdza się cukrzycę ciążową?

ODPOWIEDZ:

Rozpoznanie cukrzycy w ciąży, po wykonaniu testu obciążenia doustnego 75g glukozy

1) glikemia na czczo ≥ 126 mg/dl (7,0 mmol/l)

2) glikemia w 2 godzinie ≥ 200 mg/dl ^[1]_{SEP} (11,1 mmol/l)

Katarzyna

jak można zapobiec cukrzycy, żeby nie doszło do niej

ODPOWIEDŹ

- korzystnie przed planowaną ciążą lub po jej potwierdzeniu wykonać krzywą glukozowo- insulinową (3 pkt. po podaniu 75g glukozy) w celu sprawdzenia, czy nie ma już insulinooporności
- zmodyfikować odżywianie
- zadbać o umiarkowany ruch
- normalizacja stresów (praca nad emocjami)

Właściwe odżywianie:

- śniadanie spożyć do godziny po wstaniu
- posiłki jadać co 3-4 godziny
- nie pojadać pomiędzy ustalonymi posiłkami
- słodczy jadać tylko okazjonalnie (w przypadku cukrzycy czy insulinooporności wykluczyć zupełnie)
- pieczywo i wyroby z mąki z pełnego przemiału 2000-3000
- Warzywa do każdego posiłku wytrawnego, także w postaci soków, zup
- dieta zrównoważona z odpowiednią ilością białka, tłuszczu i węglowodanów
- Pijanie wody 30ml / kg masy ciała + 0,7-1l

Ewa

jaki wpływ na dziecko mają podwyższone cukry

ODPOWIEDŹ

cukrzyca ciążowa zwiększa ryzyko:

- poronień
- wad wrodzonych dzieci
- otyłości wewnątrzmacicznego dziecka
- nadmiernego wzrastania dziecka
- urazów okołoporodowych
- hipoglikemii
- innych problemów adaptacyjnych u noworodka^[1]_{SEP}

Monika

ile kg przytyć w ciąży ,jaka waga jest bezpieczna?

ODPOWIEDŹ

Zależy z jaką masą wyjściową kobieta zachodzi w ciążę. Szacuje się że kobieta o prawidłowej masie ciała około 9-11kg. Mniej jeśli weszła z nadwagą/ otyłością. Ważne jest właściwe odżywianie, które będzie powodowało przyrost dziecka a nie zbędnego tłuszczu w rękach, nogach, pośladkach i innych niepotrzebnych niż brzuch miejscach

Katarzyna

czy przed ciążą ma wpływ dieta?

ODPOWIEDŹ:

Tak. Stan organizmu matki, to co jada przed ciążą warunkuje zdrowie dziecka, nie tylko w ciąży ale także po jego urodzeniu, a także programuje choroby w przyszłości.

Sylwia

Jak stwierdzić insulinooporność ?

ODPOWIEDŹ

Aby właściwie ocenić insulinooporność czy równie niebezpieczny dla zdrowia hiperinsulinizm należy wykonać krzywą glukozowo- insulinową (3 pkt. po podaniu 75g glukozy) i właściwie zinterpretować, najlepiej z lekarzem endokrynologiem lub ginekologiem –endokrynologiem.

Agata

czy to prawda, że ciężarne po poronieniu są w grupie ryzyka cukrzycy ciążowej?

ODPOWIEDŹ

Zależy co było powodem poronienia. Niewłaściwa gospodarka glukozowo - insulinowa może doprowadzić do poronienia. Jeśli kobieta dalej nie zmieni nawyków pogłębi tylko stan doprowadzając do cukrzycy.

Magdalena

Czy można mieć insulinooporność mimo że krzywa cukrowa w ciąży wyszła w porządku? Jak sprawdzić insulinooporność? Zrobić jakieś badania jeszcze w ciąży?

ODPOWIED:

Sama krzywa glukozowa nie mówi nic o insulinooporności tylko o ewentualnej cukrzycy. Szkoda, że tylko nieliczni ginekolodzy zlecają krzywą glukozo- insulinową przed planowaną ciążą lub tuż po jej potwierdzeniu. Dlatego zachęcam wykonać krzywą glukozowo- insulinową (3 pkt. po podaniu 75g glukozy) w celu sprawdzenia, czy nie ma już insulinooporności

Małgorzata

gdzie można znaleźć przykładowe przepisy na posiłki w cukrzycy ciążowej?

ODPOWIEDZI

Pytanie z jakiego powodu doszło do cukrzycy. Jakie błędy żywieniowe popełnia osoba z cukrzycą. Być może problem tkwi nie w jakości posiłków a w nieregularności ich jedzenia lub pijania małej ilości wody. Radziłabym skonsultować się z dietetykiem, który podejdzie holistycznie do sprawy i na podstawie wywiadu ułoży właściwe zalecenia dla tej osoby, wyedukuje i prześle przepisy. Tak to wygląda u mnie.

Katarzyna

A jeżeli ma się napady na słodczy, to organizm domaga się cukru?

ODPOWIEDZI

Absolutnie nie.

Takie napady mogą być wynikiem

- nieregularnego jadania posiłków – zbyt dużymi odległościami między posiłkami (hipoglikemią- spadkiem cukru)
- przerostem candidy w jelicie
- zbyt małą ilością jadanego białka w diecie
- niewłaściwym łączenie produktów w posiłku- po których następuje wyrzut insuliny powodujący znaczny spadek cukru i apetyt na słodczy

Anna

Moja lekarka zaleca dwa badania krzywej cukrowej w ciąży. Pierwsze miałam w 14 tygodniu ciąży i wyszła mi hipoglikemia reaktywna, 2 godziny po podaniu glukozy miałam cukier na poziomie 42. Teraz stale badam się glukometrem i dbam o dietę z niskim indeksem glikemicznym. Bardzo dobrze, że zrobiłam te badania wcześniej niż zazwyczaj się to zaleca.

Ewa

czy cukrzyca może zostać po porodzie?

ODPOWIEDŹ

Zależy co było jej przyczyną. Jeśli wystąpiła w wyniku zawirowań hormonalnych w ciąży, to po ciąży mija. Jeśli była już wcześniej przed ciążą choć niewykryta, lub była poprzedzona insulinoopornością może pozostać. Dlatego tak ważna jest zmiana nawyków żywieniowych i stylu życia.

Sylwia

Czy podanie glukozy we wczesnej ciąży nie szkodzi dziecku?

ODPOWIEDŹ

Nie szkodzi.