

OSNOVNE SMJERNICE ZA PREHRANU TRUDNICA S GESTACIJSKIM DIJABETESOM

Kod većine žena s GDM-om razinom glukoze u krvi može se upravljati promjenom načina života: uravnoteženom prehranom i redovnom laganom tjelesnom aktivnošću kod trudnica koje nemaju preporuku za mirovanje!

Najvažnije je da ne preskačete obroke, ne izgladnjujete se i ne prejedate! Obroke rasporedite u 3 glavna obroka (zajutrak, ručak i večera) i 2-3 manje užine. Izbjegavajte prženu i pohanu hranu, "brzu hranu", koristite vrećice za pečenje, papir za pečenje, gril i teflon tave. Smanjite unos prerađenih proizvoda, a obavezno čitajte deklaracije na prehrambenim proizvodima i birajte proizvode bez dodanih šećera i sladila.

Kako bi ginekolog/ica koji prati vašu trudnoću povezo utjecaj hrane i glukoze u krvi,
VODITE DNEVNIK PREHRANE!

Trudnice sa GDM-om i dalje trebaju jesti ugljikohidrate:

- **Odaberite pravu vrstu ugljikohidratnih namirnica (složene ugh, cjelovite žitarice, povrće)**
- **Unos ugh u danu rasporedite kroz obroke u kombinaciji s drugim namirnicama**
- **Pazite na količinu i kvalitetu ugljikohidrata po obroku (ne jedite kruh uz krumpir, rižu, tjesteninu...)**

Visoko prerađeni ugljikohidrati stvaraju brži i veći porast razine glukoze u krvi koji želimo spriječiti, a uz to imaju nisku nutritivnu vrijednost!

Pokušajte ograničiti ili izbjegavati ove namirnice:

- Bijelo brašno kao dodatak jelima, te pekarske proizvode od bijelog brašna
- Bijelu tjesteninu i rižu, žitarice za doručak sa dodanim šećerom.
- Dodani šećer: bijeli i smeđi šećer, med, agavin sirup, glukozni sirup...
- Džem, marmeladu, kakao i lješnjak namazi sa dodanim šećerom
- Slatkiše, čokolade, kekse, muffine, kolače, krofne, kroasane...
- Pire krumpir, pomfrit, čips, kokice i druge grickalice (štapići, smoki...)
- Konzervirano voće u sirupu, sušeno voće, voćne sokove
- Kupovne smoothije, voćne jogurte, čokoladna mlijeka, biljne zamjene za mlijeko s dodanim šećerom
- Voće koje sadrži veći udio šećera na 100 g (zrele banane, smokve, grožđe, suho voće...)
- Gazirane sokove, vode s aromama, gotove kave i napitke iz vrećice
- Gotove juhe i umake, pasatu od rajčice s dodanim šećerom (čitajte deklaraciju!)

PREMA SHEMI ZDRAVOG TANJURA, ZA SVOJE OBROKE BIRAJTE:

- ❑ **Cjelovite žitarice** (zob, ječam, heljda, raž), proizvode od cjelovitih žitarica, integralnu rižu, integralnu tjesteninu, kvinoju, bulgur, proso, te škrobno povrće: batat, tikvu, krumpir, leguminoze (grah, grašak, leću, slanutak...)
- ❑ **Cjelovito voće** s nižim udjelom šećera: citrusi (naranče, limun, mandarine, klementine...), bobičasto voće (maline, borovnice, ribizle, jagode), kivi, višnje, trešnje, jabuke, kruške...
- ❑ **Raznoliko neškrobno povrće**: paprika, kupus, prokulice, blitvu, špinat, kelj, raštika, mrkva, cvekla, celer, paškanat, luk, poriluk, tikvice, rikola, matovilac, patlidžan, gljive, brokula, cvjetača, šparoge...
- ❑ **Mliječne proizvode**: sir sa nižim udjelom masnoća (manje od 20% m.m.), mlijeko, probiotički jogurt, kefir...
- ❑ **Niskomasne izvore proteina**: jaja, meso peradi, crveno meso, riba (pastrmka, oslić, sardine...)
- ❑ **Izvore masnoća bogatih nezasićenim m.k.**: maslinovo ulje, bučino ulje, orašaste plodove, sjemenke suncokreta, buče, lana, chia, avokado, namazi od orašastih plodova (npr. 100% namaz badem ili lješnjak)...
- ❑ **Obavezno svaki dan unijeti adekvatne količine obične, čiste vode (minimalno 2 L)!**

Primjer dnevnog jelovnika u iznosu od 2300 kcal

***za trudnice s urednom trudnoćom, adekvatnom tjelesnom masom bez ograničenja tjelesne aktivnosti**

07:00 h Zajuttrak:

Mlijeko ili bijela kava sa 1,5% m.m. bez šećera (240 ml)

Integralno pecivo (90 g)

Pureća nemasna šunka (30 g) i zrnati sir (60 g)

10:00 h Užina:

Jabuka (260 g)

Orašasti plodovi, npr. (8 kom)

14:00 h Ručak:

Varivo od graška (150 g), puretine (90 g) luka i mrkve (60 g)

Integralni kruh (1 šnita)

Salata od cvekla (100 g), začinjena maslinovim uljem i limunovim sokom (po 1 srednja žlica)

Naranča (1 kom)

17:00 h Užina:

Integralni kreker od sjemenki (2 kom) sa sirnim namazom (2 srednje žlice)

Kruška (1 kom) i mandarina (1 kom)

20:00 h Večera

Riba npr. pastrmka (90 g)

Blitva (200 g) s kuhanim krumpirom (200 g), češnjakom, maslinovim uljem i peršinom

Salata od zelenog lisnatog povrća i rendane mrkve (150 g), maslinovo ulje, limunov sok za začinjavanje (po 1 srednja žlica)

NOĆNI OBROK

Probiotički jogurt (240 g)

Nevena Pandža, mag.nutr.

nevena.pandza@skbm.ba

Nutricionističko savjetovalište
Služba za prehranu bolesnika SKB Mostar