

Cukrzyca ciążowa - objawy, przyczyny, zagrożenia. Co jeść przy cukrzycy ciążowej?

Ciąża to szczególny okres w życiu kobiety, kiedy musi szczególnie zatroszczyć się o swoje zdrowie. Cukrzyca ciążowa jest schorzeniem, które dotyka ok. 3,4% kobiet ciężarnych i jest przyczyną licznych komplikacji zdrowotnych dla noworodka oraz jego mamy.

Cukrzyca ciążowa

Cukrzyca ciążowa określana jest również skrótem GDM (ang. *gestational diabetes mellitus*) i jest poważnym schorzeniem, której pierwsze rozpoznanie stawia się w trakcie trwania ciąży. Określenia „cukrzyca ciążowa” nie stosuje się w przypadku kobiet, które chorowały na cukrzycę typu 1 lub 2 przed zajściem w ciążę. GDM to zaburzenie tolerancji glukozy objawiające się w postaci hiperglikemii z powodu niedostatecznej produkcji insuliny przez trzustkę, której rola polega na regulowaniu stężenia cukru we krwi krążącej. Według definicji WHO, cukrzyca ciążowa to nietolerancja węglowodanów o różnym nasileniu, która występuje w trakcie trwania ciąży i ustępuje po rozwiązaniu. Różne dane dostarczają informacji na temat częstości występowania GDM, która dotyczy ok. 2-6% kobiet ciężarnych w Europie i 3,4% w Polsce. **Cukrzyca ciążowa stwarza ryzyko wystąpienia licznych powikłań w trakcie porodu dla noworodka i matki oraz wiąże się z późniejszymi konsekwencjami zdrowotnymi dla dziecka i jego mamy, stąd konieczność postawienia szybkiej diagnozy oraz wdrożenia leczenia.**

Objawy cukrzycy ciążowej

Objawy cukrzycy ciążowej są podobne do tych, które obserwuje się u osób chorujących na cukrzycę i niebędących w ciąży. Różnicę obserwuje się w wartościach docelowych stężenia glukozy w badaniach laboratoryjnych. Do objawów zaliczamy następujące:

- wzmożone pragnienie,
- zwiększona ilość oddawanego moczu w ciągu dnia,
- senność, przewlekłe zmęczenie,
- cukromocz,
- nieprawidłowe wyniki badań glukozy na czczo oraz testu doustnej tolerancji glukozy (OGTT).

Przyczyny cukrzycy ciążowej

W trakcie trwania ciąży w organizmie kobiety dochodzi do zmian w wydzielaniu hormonów oraz szczególnie w drugiej połowie, obserwuje się zwiększone zapotrzebowanie na insulinę. **U kobiet obserwuje się jednocześnie insulinooporność tkanek oraz zmniejszone wytwarzanie hormonu przez trzustkę. U kobiet w drugiej ciąży, które podczas pierwszej miały zdiagnozowaną GDM, występuje wyższe prawdopodobieństwo powtórnego**

wystąpienia schorzenia. Dodatkowymi czynnikami obciążającymi są: urodzenie pierwszego dziecka o masie >4kg (makrosomia płodu), wyższy wskaźnik masy ciała (BMI), wystąpienie zaburzeń tolerancji glukozy w pierwszym trymestrze, wielorództwo, wiek kobiety (częściej u kobiet starszych).

Zagrożenia cukrzycy ciążowej

Zagrożenia wynikające z cukrzycy ciążowej dotyczą komplikacji podczas porodu, powikłań zdrowotnych dla dziecka oraz matki. Do powikłań nieleczonej GDM zaliczamy zwiększone ryzyko wystąpienia następujących nieprawidłowości:

- **makrosomia płodu** – masa urodzeniowa noworodka >4500 g lub przekraczająca 90. percentyl na siatkach centylowych dla wieku i płci dziecka, co wiąże się ze złamaniami kości oraz uszkodzeniami nerwów w trakcie porodu dużego dziecka;
- u kobiety zwiększone jest ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego indukowanego ciążą oraz **stanu przedrzucawkowego**;
- **ryzyko infekcji dróg moczowych u kobiety oraz cukromocz**, stwarzający dobre warunki do rozwoju bakterii;
- zaburzenia oddychania u noworodka;
- **zaburzenia biochemiczne u noworodka** objawiające się w postaci: hipoglikemii, hiperbilirubinemii, hipokalcemii (niedobór wapnia) i hipomagnezemii (niedobór magnezu);
- **niedotlenienie płodu** z powodu kwasicy metabolicznej wywołanej hiperglikemią;
- **zwiększone ryzyko śmiertelności** płodu oraz okołoporodowej noworodka o 30%;
- **utrzymanie się nietolerancji węglowodanów u kobiety** po rozwiązaniu ciąży;
- u dzieci starszych obserwuje się wyższe ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości, zwiększoną częstość zachorowania na cukrzycę oraz gorszy rozwój psychomotoryczny.

Cukrzyca ciążowa - co jeść?

Cukrzyca ciążowa wiąże się niekiedy z obniżeniem jakości życia dla przyszłej mamy. Konieczność stosowania się do zaleceń żywieniowych, niekiedy niezbędne kilkukrotne w ciągu dnia nakłuwanie się insuliną oraz monitorowanie stężenia glukozy we krwi wymaga dużej systematyczności oraz zaangażowania.

Kobietom zaleca się stosowanie diety cukrzycowej, opartej na regularnym spożywaniu posiłków zawierających podobną ilość węglowodanów złożonych o niskim indeksie glikemicznym. Zaliczają się do nich produkty zbożowe z pełnego ziarna: grube kasze, ciemne makarony, brązowy ryż i pełnoziarniste pieczywo. Należy wykluczyć z diety produkty będące źródłem węglowodanów prostych: cukier, słodczyce, słodkie przekąski, jasne pieczywo i produkty zbożowe wykonane z mąki oczyszczonej oraz ograniczyć spożywanie owoców do dwóch porcji na dzień (w tym suszone owoce). Niektóre osoby źle tolerują mleko i jego przetwory, po których obserwują wyższe wartości poposiłkowej glikemii.

W diecie ponadto powinno znaleźć się pełnowartościowe białko w postaci chudego mięsa (drobiowe, wołowe), serów żółtych oraz białych, jaj i ryb. Źródłem tłuszczu powinny być roślinne oleje oraz orzechy. Ponadto warto wdrożyć do diety rośliny strączkowe oraz minimum trzy porcje warzyw, w tym jedną porcję surowych.

Cukrzyca ciążowa jest schorzeniem niebezpiecznym zarówno dla mamy, jak i jej dziecka. Istotne jest jak najszybsze zdiagnozowanie nieprawidłowości w tolerancji glukozy i wdrożenie odpowiedniego leczenia, dobrane indywidualnie do pacjentki, celem uniknięcia komplikacji zdrowotnych.

Literatura:

Majda A., Walas K., Samoilk O.: Jakość życia kobiet z cukrzycą ciążową. Problemy Pielęgniarstwa 2014, 22, 4: 459-463.

Wójcikowski C.: Rozwój zaburzeń tolerancji węglowodanów po ciąży powikłanej cukrzycą ciążową. Diabetologia Praktyczna 2004, 5, 2: 113-116.

Wilczyński J. i Działosz K.: Cukrzyca ciążowa – ryzyko dla matki i jej dziecka. Perinatologia, Neonatologia i Ginekologia 2009, 2, 2: 85-89.

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/cukrzyca-ciazowa-objawy-przyczyny-zagrozenia-co-jesc-przy-cukrzycy-ciazowej>

