SZPITAL SPECJALISTYCZNY
w PILE
im. Stanisława Staszica
64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat **67210 62 00**
Centrala **67 210 66 66**
Fax **67 212 40 85**
e-mail **sekretariat@szpital.pial.pl**
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży i w czasie laktacji

Odpowiednia dieta ma duże znaczenie w zapewnieniu właściwego rozwoju płodu. W ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe. W pierwszym trymestrze zapotrzebowanie na energię rośnie w niewielkim stopniu, w drugim jest wyższe z powodu rozwoju tkanek matczynych, a w trzecim jest najwyższe ze względu na intensywny rozwój płodu. W przypadku kobiet, które przed zajściem w ciążę miały prawidłową masę ciała zapotrzebowanie na energię zwiększa się w zależności od trymestru o:

- I trymestr +70 kcal
- II trymestr +260 kcal
- III trymestr +500 kcal i 0-6 mc po porodzie

Począwszy od drugiego trymestru. waga powinna zwiększać się o:

- 0,5-0,6 kg na tydzień, jeśli zaczynałaś ciążę z niedowagą,
- 0,35-0,5 na tydzień, jeśli zaczynałaś ciążę z prawidłową masą ciała,
- 0,2-0,3 na tydzień, jeśli zaczynałaś ciążę z nadwagą,
- 0,15-0,25 na tydzień, jeśli zaczynałaś ciążę z otyłością.

Orientacyjny przyrost masy ciała w ciągu 9 miesięcy wynosi od 11,5 do 16 kg. Pamiętaj, że ciąża to nie jest czas na stosowanie diety niskoenergetycznej i odchudzanie się! W celu pokrycia zapotrzebowania na wszystkie składniki pokarmowe zaleca się stosowanie urozmaiconej diety, opartej na zaleceniach zdrowego żywienia tj. regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków. Nie należy podejmować prób redukcji masy ciała w ciąży, ponieważ zwiększa to ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych, co może wiązać się z poważnymi zdrowotnymi konsekwencjami m.in. wadami układu nerwowego u płodu. Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjentki. W tym celu warto skonsultować się z dietetykiem, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE



- W ciągu dnia powinnaś jeść 5 – 6 posiłków, w tym trzy główne i 2 – 3 o mniejszej objętości. Odstępy pomiędzy nimi nie powinny przekraczać 3 – 4. godzin. Dzięki temu łatwiej będzie Ci wyrównać poziomy glukozy we krwi. Zbyt duże przerwy pomiędzy posiłkami mogą powodować gwałtowny spadek poziomu glukozy we krwi (hipoglikemię), a następnie duży jej wzrost po posiłku (hiperglikemię).
- Pamiętaj o drugiej kolacji. Jeśli zauważysz, że poranny poziom glukozy we krwi przekracza 90 mg/dl (pomiar na czczo), spróbuj włączyć do codziennego jadłospisu tzw. drugą kolację. Jest to niewielki posiłek, który możesz zjeść ok. godziny przed snem. Może nim być np. serek wiejski z warzywami i łyżeczką oliwy z oliwek. Dzięki temu unikniesz gwałtownego spadku poziomu glukozy we krwi w nocy, który najczęściej prowadzi do jego wzrostu o poranku.
- Pomocne w wyrównaniu cukrzycy ciążowej może być również zwiększenie w diecie ilości źródeł skrobi opornej. Jest to rodzaj skrobi odpornej na trawienie i wchłanianie. Powstaje podczas czerstwienia pieczywa, schłodzenia ugotowanych ziemniaków, kaszy, ryżu czy makaronu. Jest także obecna w warzywach strączkowych czy mało dojrzałych bananach. Co ciekawe, nawet ponowne odgrzanie ryżu czy ziemniaków kolejnego dnia, nie usuwa powstałej w nich skrobi opornej. Dlatego też ugotowanie ryżu dzień wcześniej lub dodanie do sałatki czerwonej fasoli czy cieciorki, może okazać się pomocne w uregulowaniu poziomu glukozy po spożytym posiłku.

- Kontroluj indeks glikemiczny. Indeks Glikemiczny (IG) to wskaźnik, który mówi nam o tym, jak bardzo wzrośnie poziom glukozy we krwi po zjedzeniu danego produktu spożywczego. W zależności od wartości IG dzielimy produkty na trzy kategorie: produkty o wysokim IG, produkty o średnim IG, produkty o niskim IG. Wybieraj te produkty, które mają niski indeks glikemiczny, takie jak: świeże warzywa, owoce jagodowe (maliny, truskawki, jagody), orzechy i nasiona, chudy nabiał, mięso, ryby, jaja, gruboziarniste kasze, dziki ryż, żytni makaron, pieczywo z mąki pełnoziarnistej, rośliny strączkowe (cieciorka, soczewica, czerwona fasola). W mniejszej ilości w Twojej diecie powinny pojawić się produkty o średnim indeksie glikemicznym. Są to między innymi: ryż basmati, kasza bulgur, kasza pęczak, bataty, kukurydza, płatki owsiane.
- Sprawdzaj ładunek glikemiczny. Trudności z wyrównaniem poziomu glukozy we krwi po posiłku są często spowodowane zbyt wysokim ładunkiem glikemicznym konkretnego produktu lub całego posiłku. Ładunek glikemiczny (ŁG) określa nie tylko rodzaj węglowodanów w produkcie, ale też bierze pod uwagę ich ilość w zjadanej porcji. Im wyższy ładunek glikemiczny danego produktu, tym większy będzie wzrost poziomu glukozy we krwi po jego zjedzeniu. By uwzględnić ten wskaźnik w diecie, należy zwracać uwagę na wielkość porcji poszczególnych składników w posiłkach, np. proporcje źródła węglowodanów do źródeł białka i tłuszczu. Czasem, by obniżyć poziom cukru we krwi wystarczy zredukować nieznacznie ilość kaszy w obiedzie, a dodać więcej mięsa i oliwy.
- Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Staraj się, aby około połowę talerza zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
- Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo.
- Produkty będące źródłem węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około ¼ talerza. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.
- Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około ¼ talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Wybieraj ryby cechujące się niską zawartością związków rtęci, tj. łososia (głównie norweskiego hodowlanego), makrelę atlantycką, mintaja, sardynki, szproty, dorsza, pstrąga, morszczuka i flądrę. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe. Zrezygnuj ze spożywania wątróbki, która cechuje się bardzo wysoką zawartością witaminy A – jej nadmierne spożycie sprzyja wadom rozwojowym płodu.
- Codziennie spożywaj 3 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 mały kubek jogurtu lub szklanka kefiru). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady. Alternatywnie źródłem wapnia mogą być też produkty roślinne – napoje roślinne wzbogacane w wapń, tofu, biała fasola, migdały, sezam, warzywa kapustne.
- Wybieraj przede wszystkim oleje roślinne (np. olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek), orzechy, nasiona, pestki, awokado, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Zapotrzebowanie na nienasycone kwasy tłuszczowe kobiet ciężarnych jest na poziomie 200-300 mg dha dziennie. Ograniczaj produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło. Spośród tłuszczów szczególne znaczenie mają kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dekozaheksaenowy (DHA), które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego, mózgu i siatkówki płodu. Ich źródłem są tłuste ryby morskie i algi. Realizacja zapotrzebowania wymaga spożywania 1-2 porcji tych produktów tygodniowo oraz wprowadzenia suplementacji po konsultacji z lekarzem.
- Ogranicz spożycie słodyczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Nie zaleca się stosowania fruktozy jako zamiennika cukru. Badania naukowe wskazują na negatywny wpływ substancji słodzących na przebieg ciąży.
- Zalecane techniki obróbki termicznej: gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie bez wcześniejszego obsmażania; pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.
- Żywność może być źródłem mikroorganizmów chorobotwórczych niebezpiecznych dla płodu (np. *Listeria monocytogenes, Toxoplasma gondii, Salmonella sp., Campylobacter jejuni*). Z tego względu zwracaj uwagę czy produkty spożywane na surowo są dokładnie umyte (np. warzywa i owoce). Wybieraj kiszonki odpowiednio przygotowane i przechowywane. Wyeliminuj z diety niepasteryzowane produkty, np. soki, mleko i jego przetwory (informację o

wykorzystaniu niepasteryzowanego mleka producent zobowiązany jest zamieścić w składzie produktu). Wyeliminuj z diety również surowe lub niedogotowane mięso, ryby i jaja.

- W ciąży dzienne zapotrzebowanie na płyny zwiększa się średnio o 300 ml. Wybieraj głównie wodę. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Ogranicz spożycie kawy i mocnej herbaty, ponieważ duże ilości kofeiny mają negatywny wpływ na rozwój płodu. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień. Bezpieczna dawka kofeiny dla kobiety w ciąży wynosi maksymalnie 200 mg na dobę według wytycznych Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) oraz American College of Obstetricians and Gynergists (ACOG), choć część organizacji (np. WHO) dopuszcza do 300 mg na dobę.
- Najczęściej występującymi dolegliwościami w ciąży są nudności i wymioty. W celu ich złagodzenia zaleca się spożywanie częstszych i mniejszych objętościowo posiłków, unikanie produktów pikantnych i ciężkostrawnych (np. tłustych, smażonych). Pomocne może być również stosowanie imbiru jako przyprawy do potraw, dodatek do napojów lub preparatu w kapsułkach, a także rozpoczynanie dnia od spożycia porcji suchych produktów zbożowych (np. chrupkiego pieczywa, płatków kukurydzianych).
- W ciąży rekomenduje się suplementację niektórych składników odżywczych, m.in. witaminy D (1500–2000) IU/dobę (37,5–50,0 µg/dobę), kwasu foliowego (0,4mg/ dobę) i jodu (150–200 mikrogramów/ dobę). Nie zaleca się rutynowego stosowania preparatów multiwitaminowych. Suplementację wybranych składników pokarmowych powinien zalecić lekarz prowadzący.
- Całkowicie wyeliminuj alkohol z diety. Spożywanie nawet najmniejszych jego ilości może prowadzić do wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych u dziecka, m.in. zaburzenia rozwoju ośrodkowego układu nerwowego, uszkodzenia narządów, opóźnionego rozwoju psychomotorycznego, a także przedwczesnego porodu i poronienia.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zarówno czynne, jak i bierne narażenie na dym tytoniowy (tzw. bierne palenie) w ciąży zwiększa ryzyko wystąpienia u dziecka poważnych następstw w postaci m.in. niskiej masy urodzeniowej, przedwczesnego porodu, nieprawidłowości w rozwoju układu nerwowego czy upośledzonego rozwoju płuc.

PRODUKTY ZALECANE W DIECIE

PRODUKT/ GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECENE
WARZYWA 	warzywa surowe, mrożone; koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru; warzywa gotowane, duszone, pieczone, warzywa kiszone	napoje warzywne słodzone; surowe kiełki roślin
OWOCE 	owoce o IG ≤ 55; owoce świeże, mrożone (w ograniczonych ilościach); koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru jako dodatek do głównego posiłku, w ramach porcji owoców i warzyw (w ograniczonych ilościach); soki 100% – warzywne, warzywno–owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty bez dodatku cukru	owoce w syropie; musy owocowe, przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy); owoce kandyzowane; owoce suszone
PRODUKTY ZBOŻOWE 	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; pieczywo żytnie i mieszane; kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach); płatki naturalne, np.: owsiane pełnoziarniste lub górskie, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); ryż brązowy, ryż paraboliczny, ryż Basmati; potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); otręby, np.: owsiane, pszenne,	białe pieczywo pszenne; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy, owoców suszonych; drobne kasze (manna, kukurydziana, kuskus); makaron pszenny, ryżowy, udon; ryż biały, ryż jaśminowy, ryż do sushi i risotto; potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski; produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe

	żytnie, orkiszowe	
NASIONA 	wszystkie nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli
RYBY 	ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, makrela, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki); ryby słodkowodne (np. okoń, pstrąg, karp)	duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin); łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoców morza; ryby wędzone na zimno; konserwy rybne
PRODUKTY MLECZNE 	mleko – 1,5- 2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone); sery i serki twarogowe półtłuste i chude; sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach); śmietana 9–12 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach); jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru	sery i serki topione; desery mleczne słodzone; produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, mleko skondensowane; mleko w proszku, sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie
ORZECHY, NASIONA, PESTKI 	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach; „masło orzechowe” solone i z dodatkiem cukru.
ZIEMNIAKI 	ziemniaki, bataty: gotowane	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); ziemniaki puree; bataty pieczone; puree w proszku
JAJA 	jaja gotowane na twardo; omlety; kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone; potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE 	mięso z drobiu, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina; wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica); galaretki drobiowe; pieczone pasztety z chudego mięsa; mięso baranie (w ograniczonych ilościach); mięso z kaczki (w ograniczonych ilościach); mięso z gęsi (w ograniczonych ilościach)	mięso surowe (np. tatar); mięso niedogotowane; wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron); wędliny podrobowe (wątrobianka, salceson, pasztetowa); wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska, salami; mięsa peklowane i z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; mięsa panierowane
TŁUSZCZE 	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany; mieszanki masła z olejami roślinnymi, margaryny miękkie	produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy; frytura smażalnicza; „masło kokosowe”
CUKIER I SŁODKIE PRZEKĄSKI 	budyń (bez dodatku cukru); galaretka (bez dodatku cukru); kisiel (bez dodatku cukru); sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru); ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów; ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie i półfrancuskie; wyroby czekoladopodobne

NAPOJE 	woda; słaby napar z imbiru; koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru); lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; napoje roślinne bez dodatku cukru, maltodekstryny i innych substancji słodzących; kawa- 2 filiżanki, kawa zbożowa; bawarka; słabe napary herbaty czarnej	mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; napary ziołowe; mocna kawa; napoje energetyzujące; napoje słodzone i gazowane; syropy wysokosłodzone; wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru; nektary owocowe
PRZYPRAWY I SOSY 	naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru	kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)

*Źródło: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Standardy Żywienia; ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS ok. 2500kcal
ŚNIADANIE: 500kcal
Kanapki z pastą z jajka, awokado i warzywami
Składniki:
• pieczywo pełnoziarniste, 100g
• jajko ugotowane na twardo, 1szt.
• awokado, 40g
• pomidor, 100g
• ogórek, 50g
• sałata, 15g
• szczypiorek, 5g; pieprz ziołowy,1g

DRUGIE ŚNIADANIE: 410kcal
Jogurt naturalny z płatkami owsianymi, malinami i orzechami
Składniki:
• jogurt naturalny bez dodatku cukru, 200g
• płatki owsiane górskie, 40g
• świeże lub mrożone maliny, 100g
• orzechy włoskie, 10g
• nasiona chia,5g; cynamon, 1g

OBIAD: 630kcal
Pieczony łosoś z kaszą gryczaną i warzywami
Składniki:
• łosoś norweski hodowlany, 130g
• kasza gryczana, 60g
• brokuły, 150g
• cukinia, 100g
• marchewka, 100g
• oliwa z oliwek, 5g
• koperek, 5g
• sok z cytryny, 10g
• zioła prowansalskie, 2g

PODWIECZOREK: 240kcal
Koktajl jogurtowo-truskawkowy z płatkami owsianymi
Składniki:
• jogurt naturalny, 150g
• świeże lub mrożone truskawki, 150g
• płatki owsiane, 20g
• nasiona siemienia lnianego, 5g
• cynamon, 1g
• woda, 100ml

KOLACJA: 440kcal
Tortilla pełnoziarnista z kurczakiem i warzywami
Składniki:
• tortilla pełnoziarnista, 60g
• pierś z kurczaka, 100g
• sałata, 20g
• pomidor, 80g
• ogórek, 50g
• papryka, 50g
• awokado, 20g
• oliwa z oliwek, 5g
• jogurt naturalny, 30g
• koperek, 5g
• zioła prowansalskie, 1g

DRUGA KOLACJA: 320kcal
Serek wiejski z warzywami i oliwą
Składniki:
• serek wiejski, 150g
• ogórek, 100g
• pomidor, 100g
• rzodkiewka, 50g
• szczypiorek, 5g
• łyżeczka oliwy z oliwek
• pieczywo żytnie pełnoziarniste, 40g

LITERATURA:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (dostęp z dnia 22.09.2026r.)
2. Barańska M., Issat T., Jeznach Steinhagen A., Strucińska M., Weker H., Więch M., Zaręba Szczudlik J.: Żywienie kobiet w okresie ciąży- teoria i praktyka. PZWL, 2021.
3. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Standardy Żywienia; ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.
4. Narodowy Fundusz Zdrowia, Cukrzyca ciążowa – najważniejsze zalecenia, 18 czerwca 2024 r., Diety NFZ, (dostęp z dnia: 22.09.2026).

Opracowała: mgr Oliwia Bardeli, dietetyk

Wydanie I, 22.09.2026r.

Przedstawione zalecenia żywieniowe mają charakter ogólny i edukacyjny oraz nie zastępują indywidualnej porady lekarskiej ani dietetycznej.