



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 insulinie	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 doulą, instruktorką szkoły rodzenia, doradcą noszenia chust	149
33. Zakończenie, czyli parę słów od autorów na koniec.	156

Kupuję e-book