

Zalecenia żywieniowe w okresie karmienia piersią

Dieta powinna być urozmaicona, dostarczać produkty pełnowartościowe, zgodna z zasadami prawidłowego żywienia.

W czasie karmienia piersią wzrasta zapotrzebowanie na energię o około 500 kcal na dobę. Nie wskazane jest stosowanie restrykcyjnych diet redukcyjnych, ponieważ może to prowadzić do zatrzymania laktacji i niedoborów u matki.

Należy spożywać 5 posiłków w ciągu dnia, co 3-4 godziny.

Należy spożywać produkty dostarczające pełnowartościowe białko takie jak:

- Chude mięso (królik, indyk, kurczak, cielęcina).
- Ryby - powinny być spożywane 2-3 razy w tygodniu (najlepiej by były to: śledź, łosoś, mintaj, makrela atlantycka, dorsz, miruna, owoce morza – krewetki).
- Produktów mlecznych (najlepiej by były to niesłodzone napoje fermentowane takie jak jogurt, maślanka, kefir, ale można również spożywać mleko oraz sery twarogowe).
- Jaj (pamiętaj by nie spożywać surowych jaj, najlepiej jest spożywać w postaci gotowanych na twardo, jajecznicy, past do kanapek).
- Nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób, soczewica, ciecierzycy) - nie należy ich wykluczać z diety, chyba że powodują dyskomfort u mamy.

Wybieraj odpowiednie tłuszcze - najlepiej by były to oleje roślinne (można również sięgać po margaryny miękkie), tłuste ryby morskie, orzechy i nasiona. Należy wykluczyć z diety tłuste produkty mięsne i mleczne, ponieważ dostarczają znacznych ilości nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Należy również wykluczyć produkty będące źródłem tłuszczu trans: słodczyce, wyroby cukiernicze, chipsy, fast foody.

Wybieraj węglowodany złożone - pochodzące z produktów pełnoziarnistych takich jak: gruboziarniste kasze (gryczana, pęczak, jęczmienna, jaglana), płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne), mąki pełnoziarniste, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, pieczywo pełnoziarniste. Wyklucz ze swojej diety produkty będące źródłem cukrów prostych: cukier biały, słodczyce.

Spożywaj odpowiednie ilości **warzyw** najlepiej w postaci surowej, ale również i gotowane, pieczone. Najlepiej by znajdowały się w każdym posiłku, około 500 g na dzień, można również spożywać soki warzywne. Ważne jest również odpowiednie spożycie **owoców** 2-3 porcje (300 g), 1 porcję można zastąpić świeżo wyciskany sokiem. Są niezwykle cenne w diecie ze względu na zawartość witamin, związków polifenolowych oraz składników mineralnych.

Dostarczaj organizmowi odpowiednich ilości **płynów od 2 do 3 litrów** na dzień. Najlepiej by była to głównie woda mineralna (średnio zmineralizowana), ale możesz sięgnąć również po: świeżo wyciskane soki owocowe i warzywne, zupy i buliony, herbaty owocowe, herbata

czarna i zielona (słabe napary), w ograniczonych ilościach kawa. Bezwzględnie należy wykluczyć alkohol.

Wybieraj takie obróbki termiczne jak: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii i naczyniu, duszenie bez obsmażania, unikaj spożywania potraw smażonych.

Unikaj produktów wysoko przetworzonych (dania typu instant, zupki w proszku, itp.), dań gotowych, produktów tłustych.

Nie stosuj diet eliminacyjnych, jedynie w przypadku alergii u mamy lub zdiagnozowania alergii u dziecka. Nie powinno się stosować diet eliminacyjnych w celu profilaktyki zachorowania na alergię w przyszłości.

Uważaj na produkty surowe (mięso, ryby, jaja, sery pleśniowe) ze względu na ryzyko wystąpienia zakażeń bakteryjnych.

Pamiętaj, że Twoje mleko jest najlepszym pożywieniem dla Twojego dziecka i powinno stanowić wyłączny pokarm do 6 miesiąca życia.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głębska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>