

Zalecenia żywieniowe dla kobiet w ciąży

Prawidłowe odżywianie w czasie ciąży ma wpływ na zdrowie dziecka w przyszłości. Bardzo ważny jest odpowiedni przyrost masy ciała w ciąży. Dieta w czasie ciąży powinna być urozmaicona, zgodna z prawidłowym żywieniem, dostarczająca odpowiednich ilości energii oraz składników odżywczych. Powinna eliminować produkty zakazane dla przyszłych mam.

Należy spożywać 5-6 posiłków w ciągu dnia – 3 posiłki główne oraz 2-3 przekąski, co około 3-4 godziny. Nie należy podjadać między posiłkami.

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

Prawidłowy przyrost masy ciała w ciąży:

- W I trymestrze ciąży przyrost masy ciała powinien wynosić 0,5-2 kg.
- W kolejnych trymestrach nie więcej niż 0,5 kg na tydzień.

Jedz dla dwojga, nie za dwoje!!!

Wzrost zapotrzebowanie na energię w ciąży:

1 trymestr: +85kcal

2 trymestr: +285 kcal

3 trymestr: +465 kcal

Białko w diecie mamy

Przyszła mam powinna dostarczać w swojej diecie odpowiednie ilości białka, ważne jest by były to produkty dostarczające białko pełnowartościowe. Ważne jest również to, żeby $\frac{3}{4}$ spożywanego białka stanowiło białko zwierzęce.

- 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)

Tłuszcze w diecie mamy

- Spożywaj 2-3 porcje zdrowych tłuszczów w ciągu dnia. Wybieraj oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, kukurydziany, lniany, słonecznikowy, z pestek winogron) oraz margaryny miękkie (tzw. kubeczkowe). Źródłem zdrowych tłuszczów będą również tłuste ryby morskie oraz orzechy i nasiona.
- W diecie należy ograniczyć tłuszcze nasycone (tłuste produkty zwierzęce) oraz wyeliminować całkowicie produkty będące źródłem tłuszczu trans (margaryny twarde, wyroby cukiernicze, chipsy, dania typu fast food, słodycze).

Węglowodany w diecie mamy

Węglowodany stanowią główne źródło energii. Najlepszym wyborem będzie spożywanie produktów zawierających węglowodany złożone, ze względu na to, że nie powodują szybkiego wzrostu glukozy we krwi, energia z nich uwalniana jest stopniowo, mają większą zawartość błonnika, oraz składników mineralnych i witamin z grupy B. Źródłem węglowodanów złożonych w ciąży, mogą być: mąka pełnoziarnista, pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane (również jęczmienne, żytnie), musli (najlepiej bez dodatku cukru), ryż pełnoziarnisty, kasze drobno- i gruboziarniste (jęczmienna, gryczana, pęczak, jaglana), ziemniaki, makarony pełnoziarniste.

Warzywa i owoce

- Są bogatym źródłem wielu składników mineralnych, witamin oraz związków polifenolowych.
- W codziennej diecie powinnaś uwzględniać około 400–500 g warzyw (4-5 porcji w ciągu dnia). Najlepiej by były spożywane na surowo, ale możesz również spożywać je w postaci gotowanej i duszonej. Możesz przyrządzać z nich kanapki, sałatki, dodawać do zup oraz dań obiadowych, również dodawać do koktajli.
- Owoców powinnaś spożywać około 300g (2-3 porcje w ciągu dnia) dziennie. Można je łączyć z produktami mlecznymi lub przygotowywać z nich sałatki lub soki bez cukru.
- Staraj się by w każdym posiłku znalazło się warzywo lub owoc. Pamiętaj o tym by jednak warzywa znajdowały się w większej ilości posiłków.

Zapotrzebowanie na płyny:

- Średnie zapotrzebowanie na płyny w ciąży wynosi 2–2,5 litra dziennie.
- Najbardziej wskazane dla kobiet w ciąży jest picie wody. Woda powinna stanowić 60–80% wszystkich przyjmowanych płynów. Najlepsza będzie woda źródlana lub niskozmineralizowana.
- Resztę zapotrzebowania możesz pokryć, pijąc: herbatę czerwoną, herbaty owocowe oraz soki warzywne czy owocowe, naturalne, bez dodatku cukru, w mniejszych ilościach: herbatę białą, czarną, zieloną. Płyny można również uzupełniać jedząc zupy, a także pijąc mleko 1,5–2%, maślanki i kefir naturalne.

Produkty które powinna wykluczyć z diety przyszła mama:

- Surowe jaja (w tym w postaci kremów do ciast, kogla mogła).
- Niepasteryzowane mleko i powstające z niego sery pleśniowe, sery typu brie, camembert.
- Surowe mięso, w postaci tataru, ale również i surowe dojrzewające wędliny. Mięso niedogotowane.
- Surowe ryby i owoce morza (nie należy spożywać sushi z surową rybą, również należy uważać na wędzone ryby).
- Wymienione produkty należy wykluczyć z diety ze względu na możliwość wystąpienia zakażeń bakteriologicznych.
- Należy również unikać ryb drapieżnych długożyjących typu tuńczyk, marlin, miecznik, rekin) ze względu na ryzyko zanieczyszczenia rtęcią.
- Zrezygnować ze spożywania wątróbki, ze względu na dużą zawartość retinolu, który w dużych dawkach może mieć działanie teratogenne.

Jak żywieniowo radzić sobie z dolegliwościami ciążowymi?

Mdłości

- Jedz mniej a częściej. Posiłki spożywaj regularnie, w małych porcjach, około 5-7 posiłków w ciągu dnia,
- Unikaj zapachów wywołujących mdłości, używaj wyciągu w kuchni, wietrz pomieszczenia,
- Po przebudzeniu warto zjeść w łóżku drobną przekąskę (np. Kanapkę, sucharek)
- Unikaj produktów zawierających duże ilości tłuszczu i cukru, unikaj ostrych i bardzo aromatycznych przypraw tj. chili, czosnek,
- W przypadku występowania wymiotów uzupełniaj płyny,
- Unikaj smażenia,
- Zażywaj świeżego powietrza,
- Stosuj imbir w postaci herbatek i naparów. (Plasterek świeżego korzenia imbiru zalej wrzątkiem i parz 10 minut pod przykryciem).

Zgaga

- Unikaj pokarmów ostrych, tłustych i kwaśnych np.: cytrusy, ocet, ostra papryka, czekolada, tłuste potrawy, kawy, alkoholu, mięty,
- Napoje pij między posiłkami, nie w trakcie,
- Posiłki jedz często i w małych objętościach,
- Unikaj późnych kolacji,
- Unikaj spania na płasko,
- Ulgę mogą przynosić produkty mleczne oraz napar z imbiru,
- Unikaj smażonych i ciężko strawnych dań.

Zaparcia

- Spożywaj produkty bogate w błonnik np.: pełnoziarniste produkty zbożowe (razowe pieczywo, kasze, otręby), warzywa, owoce.
- Spożywaj produkty mleczne fermentowane (jogurty, kefiry, maślanki), kiszonki.
- Wypijaj duże ilości płynów (około 3 litrów wody)
- Ogranicz spożycie tłuszczu i słodczy.
- Posiłki spożywaj regularnie.
- Unikaj produktów o działaniu zapierającym - biały ryż, białe pieczywo, gotowana marchewka, kisiel, czekolada gorzka i kakao, jagody, banany, gotowane jabłko.
- Można sięgnąć po: suszone śliwki, siemię lniane.

Skurcze łydek

- Jedz produkty bogate w magnez (nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste pieczywo, kaszę gryczaną, zielone warzywa, orzechy).
- Spożywaj produkty bogate w wapń (przetwory mleczne).
- Wprowadź do jadłospisu owoce, które są bogate w witaminę C, flawonoidy i potas.

Nadciśnienie ciążowe i obrzęki

- Wyklucz ze swojej diety sól, możesz ją zastąpić ziołami i przyprawami. Ogranicz w diecie produkty o dużej zawartości sodu.
- Spożywaj duże ilości warzyw i owoców, bogatych w potas.
- Spożywaj produktów bogatych w wapń, potas, magnez.
- Wypijaj odpowiednie ilości płynów (2-3 litry).
- Ogranicz kawę.
- Wprowadź do swojego dnia umiarkowaną aktywność fizyczną np. codzienne spacer.

Wzdęcia

- Unikaj produktów wzdymających (warzywa kapustne, kalafior, nasiona roślin strączkowych, cebula).
- Posiłki spożywaj regularnie, w małych porcjach, należy je dokładnie przeżuwać.
- Unikaj smażenia.
- Unikaj napojów gazowanych.
- Do potraw możesz dodawać koper, kminek lub majeranek - mają działanie wiatropędne oraz przeciw wzdymające.
- Unikaj dużych ilości cukru w diecie, który może nasilać procesy gazo twórcze w jelitach.

Anemia

- Spożywaj produkty będące źródłem żelaza – chude mięso (np. wołowina, schab, kurczak, indyk), ryby, jaja (głównie żółtko).
- Produkty bogate w żelazo łącz z produktami bogatymi w witaminę C (np. warzywa, natka pietruszki, sok z pomarańczy, woda z sokiem z cytryny) lub laktozy (np. mleko i produkty mleczne).

- Spożywaj produkty bogate w kwas foliowy zawarty w warzywach liściastych (np. kapuście, sałacie, jarmużu, natce pietruszki) oraz nasionach roślin strączkowych (np. soczewicy, fasoli, grochu). Oraz witaminę B12 (np. mięso, ryby, jaja, sery twarogowe, jogurty oraz kefiry).
- Unikaj spożywania produktów bogatych w żelazo w połączeniu ze składnikami żywności, które zmniejszają wchłanianie tego pierwiastka. Należą do nich m.in. fityniany zawarte w produktach zbożowych z pełnego przemiału, kwas szczawiowy znajdujący się w szpinaku i rabarbarze, teina zawarta w herbacie oraz kofeina znajdująca się w kawie.
- Wzbogać swój jadłospis w produkty będące źródłem witaminy B6, która bierze wspomaga powstawanie krwi, np. pełnoziarniste produkty zbożowe, kapustę, szpinak, fasolkę szparagową, kalafiora, banany, soję czy orzechy.

Składniki odżywcze o dużym znaczeniu w okresie ciąży i ich źródła

Wapń	Produkty mleczne (mleko, jogurty, kefiry, maślanki, sery). Sardynki (i inne ryby marynowane spożywane z ościami), jaja kurze. Migdały, nasiona sezamu, maku i chia, szpinak, natka pietruszki, jarmuż. Nasiona roślin strączkowych. Tofu, mleka roślinne (wzbogacane w wapń).
Żelazo	Mięso czerwone (wołowina), drób, żółtko jaja kurzego, Żelazo niehemowe – orzechy, produkty pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych, szpinak, natka pietruszki.
Magnez	Nasiona roślin strączkowych, kakao i gorzka czekolada, produkty pełnoziarniste (kasze gruboziarniste, otręby, płatki, pieczywo razowe), orzechy i nasiona.
Jod	Ryby morskie (dorsz, halibut) i owoce morza, sery twarde, wody wzbogacane w jod, glony i wodorosty (algi).
Witamina D3	Tłuste ryby (śledź, łosoś, dorsz, makrela, węgorz), owoce morza, żółtko jaja, grzyby, margaryny wzbogacane.
Kwas foliowy	Zielone warzywa liściaste (kapusty, jarmuż, szpinak, rukola, brokuł, sałata, brukselka), rośliny strączkowe, jaja, awokado, kiwi, pomarańcze.
Omega-3	Tłuste ryby morskie (śledź, makrela, łosoś, dorsz), owoce morza, olej lniany i nasiona lnu, olej rzepakowy, orzechy włoskie

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 Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>