



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY

WSKAZANIE DIETY

- Zbilansowana dieta w ciąży

ZALECENIA OGÓLNE

- Na prawidłowy rozwój płodu i zdrowie dziecka wpływa sposób żywienia i styl życia kobiety, które były stosowane jeszcze przed ciążą. W samej ciąży będą dodatkowo oddziaływały na jego przyszły metabolizm. Coraz częściej zwraca się uwagę na tzw. **plodowe programowanie metaboliczne**. To już w ciąży można wpływać na zwiększone lub zmniejszone ryzyko rozwinięcia się chorób cywilizacyjnych, w tym otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, osteoporozy i niektórych nowotworów u dziecka.
- Dieta powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników, które są budulcem rozwijającego się organizmu i źródłem energii dla mamy. Nie oznacza to jednak, że należy jeść dużo więcej niż w okresie przed poczęciem dziecka – złota zasada „**Jedz dla dwojga, a nie za dwoje**”.
- W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na energię, składniki odżywcze oraz witaminy.
- **W I trymestrze ciąży** zapotrzebowanie nie zmienia się w stosunku do okresu przed ciążą, natomiast zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe jest dużo wyższe. Płód czerpie niezbędne związki z organizmu matki, dlatego tak ważne jest prawidłowe żywienie przed zajściem w ciążę oraz w trakcie ciąży. **W II trymestrze ciąży** zapotrzebowanie na energię wzrasta o 360 kcal dziennie, a **w III trymestrze** o 475 kcal w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

- Spożywaj posiłki regularnie i komponuj je z wykorzystaniem produktów ze wszystkich grup (różnokolorowych warzyw i owoców, produktów zbożowych, mlecznych, mięs, ryb, jaj, tłuszczu roślinnego, orzechów i roślin strączkowych).
- Staraj się spożywać posiłki regularnie co 3-4 godziny. Zaplanuj 3 posiłki główne (śniadanie, obiad, kolacja) i 2 mniejsze przekąski (II śniadanie, podwieczorek). Prawidłowe odżywianie w okresie ciąży to również gromadzenie rezerw (białka, tłuszczu, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, niektórych substancji mineralnych) w Twoim organizmie na okres laktacji.
- Warzywa i owoce są źródłem witamin i składników mineralnych, a także węglowodanów (w tym błonnika). Powinny być spożywane codziennie najlepiej do każdego posiłku w proporcjach $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce. Pamiętaj, żeby dobrze zawsze umyć warzywa i owoce, gdyż mogą być na nich pestycydy i środki konserwujące.
- Wybieraj produkty zbożowe, które są głównym źródłem energii. Przede wszystkim produkty z pełnego przemiału, które są bogate w składniki odżywcze, źródłem witamin z grupy B, magnezu, żelaza, błonnika - Jak chleb razowy, pełnoziarnisty, ciemne razowe makarony, kasze grubo ziarniste, otręby zbożowe.
- Uważaj na niepasteryzowane wyroby mleczne w tym sery pleśniowe (ryzyko zakażenia bakterią *Listeria*), surowe mięso, ryby, owoce morza (pasożyty, *Toxoplasma*) i jaja (*Salmonella*) oraz grzyby leśne (zatrucia), a także dokładnie myć przed spożyciem owoce i warzywa.
- Mleko i przetwory mleczne (sery, jogurty, kefiry) powinnyś spożywać kilka razy dziennie.
- Zalecany jest drób, chude mięso czerwone, ryby, nasiona roślin strączkowych oraz jaja. Te produkty są podstawowym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej.
- Ograniczaj spożycie mięsa zwłaszcza tłustego czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych.
- Unikaj jednak dużych ryb drapieżnych (mieczniki, rekin, marlin) łosoś bałtycki surowy i wędzony, szprot bałtycki i wędzony, potrawy z ryb surowych np.(sushi). Mięsa surowego i niedogotowanego np. tatar, wątróbka, tłuste wyroby mięsne np. pasztet, mielonka.
- Ograniczaj spożycie tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Włącz do swojej diety oleje pochodzenia roślinnego, takie jak: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy itd.
- Unikaj spożycia cukru i słodczy, które są źródłem jedynie pustych kalorii (zastępuj je owocami i orzechami).
- Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół mają cenne składniki i poprawiają smak.
- Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Dzielne spożycie płynów ze wszystkich źródeł w diecie powinno być wynosić ok. 2,5 litra. Najlepiej pić wodę mineralną (niskozmineralizowaną), źródlaną, soki warzywne i owocowe bez cukru, słabą herbatę, mleko, jogurty naturalne pitne, kefiry.

- Nie spożywaj alkoholu, nie pal papierosów.

ALERGENY

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby | <ul style="list-style-type: none"> • owoce łupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyroby • mięczaki i wyroby |
|--|---|

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE	NIEMSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Produkty z mąki z pełnego przemiału. Ryż brązowy. Makaron z mąki z pełnego przemiału. Kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, jaglana, komosa ryżowa. Płatki owsiane, jęczmienne, jaglane, otręby.	Białe pieczywo, chleb tostowy. Ryż biały. Makaron z białej mąki. Kasza kuskus, manna. Płatki kukurydziane, musli gotowe.	Ciasta i pieczywo cukiernicze. Słodkie pieczywo, ciasteczka, pieczywo cukiernicze.
PRODUKTY MLECZE	Mleko, kefiry i maślanki, mleko acidofilne (ukwaszone). Jogurty naturalne. Sery i serki twarogowe, ricotta, wiejski. Mleka roślinne wzbogacone w wapń i witaminy.	Sery żółte, sery i serki topione. Jogurty i kefiry owocowe, wysokosłodzone.	Produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, sery pleśniowe, wędzone.
JAJA	Całe jaja		Surowe, z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, np. z majonezem.
MIĘSO I RYBY	Ryby: chude i tłuste ryby morskie – pieczone, gotowane (min. dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, łosoś, makrela, śledź) Mięso: drób, królik, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina, chude wędliny (np. szynka, polędwica)	Ryby: tuńczyk, ryby wędzone Mięso: baranina, kaczka, gęś.	Ryby: drapieżne (miecznik, rekin, marlin). Potrawy z ryb surowych (np. sushi). Mięso: surowe i niedogotowane (np. tatar, szynka parmeńska). Wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. mielonki, konserwy, podroby, pasztety).
WARZYWA I OWOCE	Warzywa: szczególnie zielone takie jak: szpinak, rukola, natka pietruszki oraz pozostałe papryka, pomidor, ogórek, cukinia itd., warzywa mrożone, kiszone. Spożywaj w formie świeżej, gotowanej, pieczone, duszone. Owoce: świeże i mrożone, suszone, soki 100% Koktajle oraz smoothies bez dodatku cukru.	Warzywa smażone. Owoce w syropie, owoce kandyzowane, nektary owocowe.	Napoje owocowe i warzywne, syropy. Frytki i chipsy. Warzywno koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix), surowe kielki roślin.
ROŚLINY STRĄCZKOWE	Soczewica, fasola, bób, groch, ciecierzycza		
ORZECZY I NASIONA	Orzechy włoskie, siemię lniane, pestki dyni, słonecznika, siemię lniane	Migdały, orzechy laskowe, brazylijskie, nerkowce	Orzechy solone, słodzone, w panierkach, skorupkach
SŁODYCZE	Desery i słodczyce przygotowywane w domu z ograniczeniem cukru	Cukier, miód, czekolada gorzka. Zamienniki cukru: erytrol, stewia, ksylitol.	Ciasta, lody, cukierki, czekolady mleczne i nadziewane, kremy czekoladowe, słodzone napoje gazowane, niegazowane soki.

TŁUSZCZE I SOSY	Oleje roślinne: margaryny miękkie, olej rzepakowy, słonecznikowy, lniany, oliwa z oliwek, awokado itd	Masło, śmietana.	Produkty zawierające niezdrowe tłuszcze trans znajdujące się w żywności: typu fast food, twarde margaryny, czipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, olej kokosowy, palmowy.
PRZYPRAWY	Świeże zioła i przyprawy jednoskładnikowe: mieszanki przypraw bez dodatku soli i wzmacniaczy smaku (glutaminian i benzoatan sodu)	Sól, ostre przyprawy, sos sojowy	Kostki rosołowe, vegeta, maggi.
NAPOJE	Woda, soki 100% z warzyw i owoców. Mleko i napoje mleczne. Słaby napar z imbiru. Domowe koktajle oraz smoothies (bez cukru). Lekkie napary, słabe herbaty, herbatki owocowe.	Mocne napary herbaty zielonej i czarnej. Nektary owocowe.	Mocna kawa. Napoje energetyzujące, napoje słodzone i gazowane, syropy wysokosłodzone, alkohol.