



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY Z CHOLESTAZĄ CIĄŻOWĄ

WSKAZANIE DIETY

- Zalecana jest dieta **łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu**, której zadaniem jest dostarczenie niezbędnych składników odżywczych oraz uregulowanie pracy wątroby. Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.

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. płodowe 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 5-6 posiłków dziennie co 3-4 godziny (ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem) i komponuj je z wykorzystaniem produktów ze wszystkich dozwolonych grup (różnokolorowych warzyw i owoców, produktów zbożowych, mlecznych, chudych mięs, dozwolonych ryb, białka jaj, tłuszczu roślinnego). 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, które łatwo ulegają trawieniu i nie obciążają przewodu pokarmowego.**
- Potrawy sporządzaj metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu oraz piec w foli przezroczystej, pergaminie lub w naczyniach ceramicznych.
- 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) powinnaś spożywać kilka razy dziennie.
- Zalecany jest drób, chude mięso czerwone, ryby oraz białka jaja. Te produkty są podstawowym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej. Ograniczaj spożycie mięsa zwłaszcza tłustego czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych. Mięsa surowego i niedogotowanego np. tatar, wątróbka, tłuste wyroby mięsne np. pasztet, mielonka. Unikaj jednak dużych ryb drapieżnych (mieczniki, rekin, marlin) łosoś bałtycki surowy i wędzony, szprot bałtycki i wędzony, potrawy z ryb surowych np. (sushi).
- Ograniczaj spożycie tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Włącz do swojej diety najlepiej do gotowych potraw na surowo 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).
- 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 (niskoizmineralizowaną), źródłaną, soki warzywne i owocowe bez cukru, słabą herbatę, mleko, jogurty naturalne pitne, kefir.
- 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 PRZECIWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE	NIEMSKAZANE
PIECZYWO	Chleb pszenny – jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo drożdżowe – cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
DODATKI DO PIECZYWA	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, ser typu „Fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
ZUPY I SOSY GORĄCE	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne: sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Chudy rosół z cielęciny	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), śmietanowy
DODATKI DO ZUP	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	Groszek ptysiowy bez żółtek	Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
MIĘSO, DRÓB, RYBY	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płóc, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, barania, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebiski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone

POTRAWY MIĘSNE I JARSKIE	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
WARZYWA	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki Ziemniaki: Gotowane, puree z mlekiem	Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobna starta surówka z marchewki, selera Ziemniaki: Gotowane w całości, pieczone w całości	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone Ziemniaki: Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
OWOCE	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
TŁUSZCZE		Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem
DESERY	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przecięry owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
NAPOJE	Mleko, kefir i jogurt 1,5-0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	Mleko z zawartością 2% tłuszczu	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, peps, coca-cola
PRZYPRAWY	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ocet winny, sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazyli, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca