



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

## DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM

### WSKAZANIE DIETY

- **Wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają ograniczenie spożycia soli ze wszystkich źródeł do 5 g/dzień.** Warto wzbogacić codzienny jadłospis w produkty, które dostarczają nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (olej rzepakowy, ryby, olej lniany, siemę lniane) oraz w duże ilości warzyw i owoców. Wartość kaloryczna diety przy nadciśnieniu w ciąży powinna odpowiadać zapotrzebowaniu organizmu kobiety w poszczególnych trymestrach.

### 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

- Sól kuchenną spożywaj z umiarem, zaleca się wybierać sól jodowaną. W celu doprawiania potraw należy stosować przyprawy takie jak: czosnek (wpływa na obniżenie ciśnienia), majeranek, bazylię, estragon, pietruszkę zieloną, koperek. Używaj ziół mających cenne składniki i poprawiających smak.
- Z diety powinno się wykluczyć napoje podnoszące ciśnienie: kawę naturalną, mocną herbatę, napoje zawierające kofeinę.
- Nie zaleca się produktów bogatych w sód i zawierających sól kuchenną, jak: słone paluszki, chipsy, chrupki, krakersy, wędzone wędliny i ryby, produkty marynowane, kiszone, konserwy, potrawy typu „Fast Food” (hamburgery, zapiekanki, pizza), kostki rosółowe, gotowe przyprawy oraz typu „vegeta”, gotowe sosy itd.
- Potrawy sporządzaj metodą gotowania w wodzie, na parze. Można stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu oraz piec w foli przezroczystej, pergaminie lub w naczyniach ceramicznych.
- 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. Zalecane są warzywa i owoce bogate w potas: ziemniaki, warzywa liściaste, pomidory i przetwory pomidorowe, owoce cytrusowe, nasiona

słonecznika, suszone morele oraz bogate w witaminę C: papryka, natka pietruszki, kiszona kapusta, żurawina, owoce jagodowe, cytrusy.

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

#### PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

| PRODUKTY I POTRAWY      | ZALECANE                                                                                                                                                                                       | PRZECIWWSKAZANE                                                                                                         | NIEMSKAZANE                                                                       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b> | 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 |
| <b>PRODUKTY MLECZNE</b> | 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              |
| <b>JAJA</b>             | Całe jaja                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                         | Surowe, z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, np. z majonezem                        |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MIĘSO I RYBY</b>       | Ryby: chude i tłuste ryby morskie – pieczone, gotowane (min. dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, łosoś, makrela, śledź)<br>Mięso: drób, królik, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina, chude wędliny (np. szynka, polędwica)                                                                                 | Ryby: tuńczyk, ryby wędzone<br>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)                           |
| <b>WARZYWA I OWOCE</b>    | Warzywa: szczególnie zielone takie jak: szpinak, rukola, natka pietruszki oraz pozostałe papryka, pomidor, ogórek, cukinia itd., warzywa mrożone, kiszzone. Spożywaj w formie świeżej, gotowanej, pieczone, duszone.<br>Owoce: świeże i mrożone, suszone, soki 100%<br>Koktajle oraz smoothies bez dodatku cukru. | Warzywa smażone<br>Owoce w syropie, owoce kandyzowane, nektary owocowe         | Napoje owocowe i warzywne, syropy. Frytki i chipsy. Warzywne koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix), surowe kiełki roślin                                                                                           |
| <b>ROŚLINY STRĄCZKOWE</b> | Soczewica, fasola, bób, groch, ciecierzycza                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ORZECHY I NASIONA</b>  | Orzechy włoskie, siemię lniane, pestki dyni, słonecznika, siemię lniane                                                                                                                                                                                                                                           | Migdały, orzechy laskowe, brazylijskie, nerkowce                               | Orzechy solone, słodzone, w panierkach, skorupkach                                                                                                                                                                                               |
| <b>SŁODYCZE I DESERY</b>  | Desery i słodczyce przygotowywane w domu z ograniczeniem cukru                                                                                                                                                                                                                                                    | Cukier, miód, czekolada gorzka.<br>Zamienniki cukru: erytrol, stewia, ksylitol | Ciasta, lody, cukierki, czekolady mleczne i nadziewane, kremy czekoladowe, słodzone napoje gazowane, niegazowane soki                                                                                                                            |
| <b>TŁUSZCZE I SOSY</b>    | 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, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka.<br>Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, olej kokosowy, palmowy |
| <b>NAPOJE</b>             | 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                                                                                                                                                    |
| <b>PRZYPRAWY</b>          | Świeże zioła i przyprawy jednoskładnikowe: mieszanki przypraw bez dodatku soli i wzmacniaczy smaku (glutaminian i benzoetan sodu)                                                                                                                                                                                 | Sól jodowana, sos sojowy                                                       | Kostki rosółowe, vegeta, maggi, ostre przyprawy                                                                                                                                                                                                  |