



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA W OKRESIE LAKTACJI

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA KOBIET W OKRESIE LAKTACJI

- Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), wyłączne karmienie piersią, jako optymalny i wzorcowy sposób żywienia niemowląt, powinno trwać do ukończenia 6 miesiąca życia dziecka. Zaleca się jego kontynuację w kolejnych miesiącach przy jednoczesnym podawaniu pokarmów uzupełniających. Odżywianie kobiety karmiącej powinno być oparte o zalecenia żywieniowe przedstawione w piramidzie żywieniowej Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ). **W okresie laktacji wzrasta zapotrzebowanie na energię, przez pierwsze sześć miesięcy o około 500-540 kcal i około 400kcal w kolejnym półroczu.**

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).
- 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.
- Mleko i przetwory mleczne (sery, jogurty, kefiry) spożywaj kilka razy dziennie – wybieraj różne produkty z tej grupy.
- Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Dzielne spożycie płynów w okresie laktacji powinno wynosić ok. 2,5 -3l. Korzystne jest spożywanie naturalnych wód źródłanych i mineralnych, nisko- i średnizmineralizowanych, niskosodowych <20 mg/l i niskosiarczanowych <20 mg/. Ponadto można spożywać soki warzywne i owocowe bez cukru, słabą herbatę, mleko, jogurty naturalne pitne, kefiry. Wody źródlane o niskiej zawartości składników mineralnych mogą być spożywane na co dzień bez ograniczeń.
- 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 tłustego czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych. Unikaj jednak dużych ryb drapieżnych (mieczniki, rekin, marlin) łosoś bałtycki surowy i wędzony, szprot bałtycki i wędzony ze względu na skażenie metalami ciężkimi, ryzyko zakażenia oraz duża obecność soli w wyrobach wędzonych.
- 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.
- Zaleca się ograniczenie kofeiny u kobiet karmiących piersią do maksymalnej dobowej dawki równej 300mg – 1 filiżanka (150ml) herbaty 30mg, 1 filiżanka kawy (150ml) rozpuszczalnej 60mg, 1 filiżanka (150ml) kawy palonej 85mg.
- Nie spożywaj alkoholu, nie pal papierosów.
- Nie ma wiarygodnych badań naukowych pozwalających potwierdzić prolaktogenne działanie wieloskładnikowych preparatów na bazie ziół. Dodatkowo stosowanie środków wspomagających laktację może wywołać liczne działania uboczne poszczególnych roślin zielarskich, które mogą być szczególnie groźne przy nadmiernym spożyciu w czasie ciąży i laktacji – konsultuj swój wybór z położną bądź lekarzem. Potwierdzone i bezpieczne działanie ma słód jęczmienny jest wysokoenergetyczny i wartościowy pod względem odżywczym. Zawiera witaminy z grupy B, witaminy PP, jest źródłem sodu, potasu, wapnia i fosforu. Wykazuje działanie laktogenne (zwiększa syntezę prolaktyny) dostępny, np. w postaci saszetek do rozpuszczania. Herbatki ziołowe polecane w celu wspierania laktacji - zawierają zwykle melisę, koper włoski, anyż, kminek i rumianek. Zioła mogące wpływać negatywnie na laktację szalwia, mięta pieprzowa.

- Produkty wzdymające, takie jak kapusta, groch, fasola należy wprowadzać w małych ilościach jeśli nie będą powodowały niepożądanych objawów u matki i noworodka nie ma podstaw, aby je wykluczać z jadłospisu.

FAKTY

- Tylko 1-2% dzieci karmionych piersią cierpi na alergię pokarmową, z czego jedynie 0,5% reaguje na zmiany żywieniowe w diecie mamy.
- Nie ma żadnego uzasadnienia dla wprowadzania diet eliminacyjnych przez mamę karmiącą piersią z uwagi na zdrowie dziecka - nie zaleca się prewencyjnego stosowania diety bezlaktozowej i bezmlecznej u kobiety karmiącej. Mama karmiąca musi eliminować z diety pokarmy, na które sama jest uczulona.
- Nikotyna przenika do Twojego mleka, tak samo jak tlenek węgla, kadm, ołów i inne metale ciężkie z papierosa. Naraża to Twoje dziecko na zaburzenia snu, gorszy rozwój, wymioty, biegunkę, zaburzenia krążenia.
- Możesz pić kawę (2-3 filiżanki dziennie), ale jeżeli Twoje dziecko będzie reagowało niepokojem czy zaburzeniami snu, ogranicz lub wyeliminuj kofeinę z diety.
- Narkotyki są całkowicie zabronione z uwagi na duże ryzyko uszkodzenia systemu nerwowego dziecka.
- Smażonych potraw nie zaleca się w żadnej diecie ze względu m.in. na dużą utratę wartości odżywczych, jak również rakotwórcze związki powstające w trakcie długotrwałego procesu smażenia.
- **Pamiętaj, że układ pokarmowy Twojego dziecka dojrzewa nawet przez 12 miesięcy, dlatego bóle brzuszka będą się zdarzać. To nie powód, by od razu rezygnować np. z mleka. Jeśli masz wątpliwości porozmawiaj o tym z lekarzem. Dopiero nawracające kolki, które nie mają tendencji do słabnięcia wraz z upływem czasu mogą być powodem do wprowadzenia diety eliminacyjnej.**

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
NAPOJE	Mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka zalecane w ograniczonych ilościach	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola
PIECZYWO	Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Fromage”
ZUPY I SOSY GORĄCE	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe ze słodką śmietaną	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy
DODATKI DO ZUP	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo

MIĘSO DRÓB RYBY	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
POTRAWY PÓLMIĘSNE I JARSKIE	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
TŁUSZCZE	Dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNKT), masło	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
WARZYWA	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki, ziemniaki: gotowane i pieczone	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone ziemniaki: smażone z tłuszczem, frytki, krążki
OWOCE	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
DESERY	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
PRZYPRAWY	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca