



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



Racjonalne odżywianie się kobiety w czasie ciąży odgrywa kluczową rolę dla prawidłowego przebiegu ciąży oraz optymalnego rozwoju płodu. Szczególną uwagę należy zwrócić na ilość i jakość spożywanych posiłków. Jadłospis powinien być dostosowany do okresu ciąży, tak aby zaspokoić zwiększone zapotrzebowanie na energię, makroskładniki, a także witaminy, minerały i płyny, potrzebne do prawidłowego odżywienia jej samej, jak też wzrostu i rozwoju płodu.

Sposób odżywiania powinien cechować się różnorodnością spożywanych produktów w celu zbilansowania udziału witamin, składników mineralnych, błonnika, niezbędnych nasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) w diecie, obecność pięciu- sześciu posiłków o wysokiej wartości odżywczej oraz dbałość o prawidłowy przyrost masy ciała w ciąży i unikanie zatruc pokarmowych

W ciąży należy szczególnie zadbać o różnorodność spożywanej żywności, aby dostarczać wszystkich niezbędnych składników pokarmowych i uniknąć niedoborów.



Poradnik ten nie ma na celu zastępowania fachowej porady dietetycznej, ale ma dostarczyć informacji związanych z zasadami prawidłowego żywienia dla kobiet w ciąży oraz podczas laktacji.

Opracowanie:

Aleksandra Kasprowicz-mgr dietetyki

Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o. w Siedlcach



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Kilka wskazówek, które pomogą w realizacji tej zasady:

1. Zaplanuj posiłki w ciągu dnia: 3 główne i 2 uzupełniające. Posiłki jedz o stałych porach, staraj się robić przerwy między posiłkami trwające nie krócej niż 2,5 godziny i nie dłużej niż 4 godziny.
2. Warzywa powinny być dodatkiem do każdego posiłku np. do kanapek, w formie surówki/sałatki lub warzyw gotowanych do obiadu. Surówka/sałatka powinna zajmować mniej więcej połowę miejsca na talerzu obiadowym. Owoce ze względu na wyższą zawartość cukru w porównaniu z warzywami powinny być spożywane w mniejszej ilości. Wybieraj warzywa i owoce sezonowe, korzystaj z mrozonek
3. Do przygotowywania potraw postaraj się wykorzystywać produkty z wszystkich grup (produkty zbożowe, owoce i warzywa, produkty nabiałowe, mięso, ryby, jaja i oleje roślinne),





Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

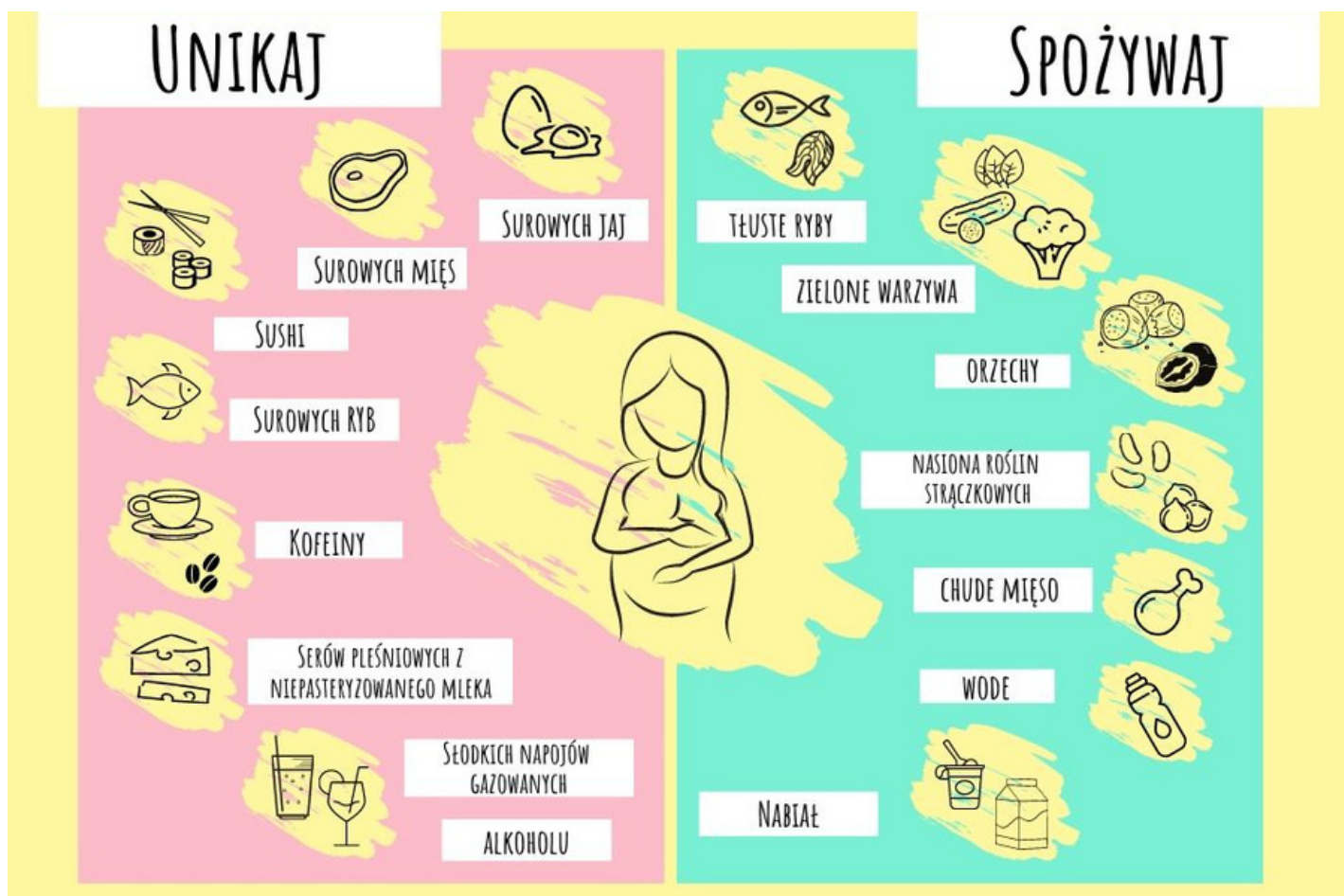
4. Wybieraj produkty najlepszej jakości, naturalne i jak najmniej przetworzone,

5. Potrawy powinny być apetyczne i kolorowe (każdy posiłek powinien być zjadany w towarzystwie warzyw o różnych kolorach- czerwone, żółte, zielone)

6. Ze względu na możliwość wystąpienia chorób : Listeriozy, Toksoplazmozy, Salmonelozy, Kampylobakteriozy nie zaleca się spożycia:

niepasteryzowanego mleka, serów pleśniowych, mięsa, ryb, owoców morza – surowych lub poddanych zbyt krótkiej obróbce termicznej, żywności zbyt krótko odgrzewanej,

warzyw i owoców zanieczyszczonych glebą oraz niedokładnie umytych, surowych i niedogotowanych jaj i potraw z ich dodatkiem.



Zalecenia żywieniowe dla kobiet w ciąży



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

7. Przy przygotowywaniu potraw korzystaj z różnych technik obróbki kulinarnej (gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie, duszenie, grillowanie).
8. Podstawę diety powinny stanowić węglowodany, szczególnie złożone występujące w produktach zbożowych (grube kasze, ryż brązowy, pieczywo razowe)
9. Spożywaj codziennie mleko i przetwory mleczne (np. kefir, maślanka)
10. Wybieraj chude gatunki mięs i wędlin. Staraj się co najmniej 1-2 razy w tygodniu spożywać ryby (np. mintaj, dorsz, pstrąg, halibut, łosoś, flądra, śledzie, sardynki, makrela itp.), najlepszym sposobem ich przyrządzenia jest pieczenie lub gotowanie na parze. Unikaj ryb drapieżnych i długo żyjących (np. tuńczyk, marlin, miecznik, rekin). Jedz jaja i nasiona roślin strączkowych
11. Pamiętaj o zwiększonej podaży płynów, dotyczy to przede wszystkim wody. Dziennie kobiety ciężarne powinny wypijać ok. 2 litry płynów.

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAZDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Zalecenia żywieniowe dla kobiet w okresie laktacji



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Dieta karmiącej, a co za tym idzie jadłospis, powinny być układane zgodnie z najważniejszą zasadą: w okresie laktacji ważna jest różnorodność pełnowartościowych pokarmów.

Karmienie piersią wymaga od karmiącej przestrzegania diety racjonalnej, zdrowej dla niemowlęcia, ale i urozmaiconej.

Najlepszym sposobem przestrzegania diety w okresie karmienia piersią jest odwzorowanie zaleceń przedstawionych w piramidzie żywienia dla kobiet karmiących oraz zgodnie z zaleceniami talerza zdrowia.

OGÓLNE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA KOBIET W OKRESIE LAKTACJI

1. Staraj się zjeść 4-5 posiłków w ciągu dnia, o stałych porach.
2. W czasie karmienia piersią wzrasta zapotrzebowanie kobiety na energię o około 500 kcal na dobę



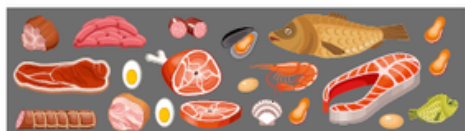
OMEGA 3, WITAMINA D
wg wskazań lekarza



ZIOŁA
do smaku zamiast soli



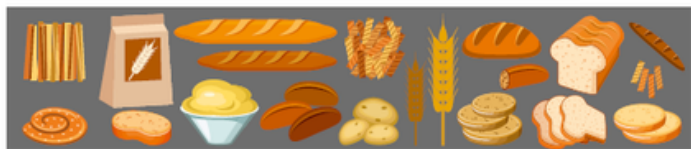
OLEJE I ORZECZY
oleje: 1-2 porcje dziennie (zamiast tłuszczów zwierzęcych)
orzechy: 1 porcja dziennie



MIĘSO, RYBY, JAJA
(oraz rośliny strączkowe)
1-2 porcje dziennie (zamiennie na tydzień)



MLEKO I NABIAŁ
2-3 porcje dziennie



PRODUKTY ZBOŻOWE
4-8 porcji dziennie
(zwłaszcza produkty pełnoziarniste)



WARZYWA I OWOCE
warzywa: bez ograniczeń
owoce: 2-3 porcje dziennie



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
codziennie np. sport, sprzątanie, gotowanie,
zajmowanie się dzieckiem...
+ **PŁYNY** co najmniej 2 litry, w tym:
- woda 2 litry/dobę
- kawa do 6 fili./dobę
- herbata do 10 szkl./dobę

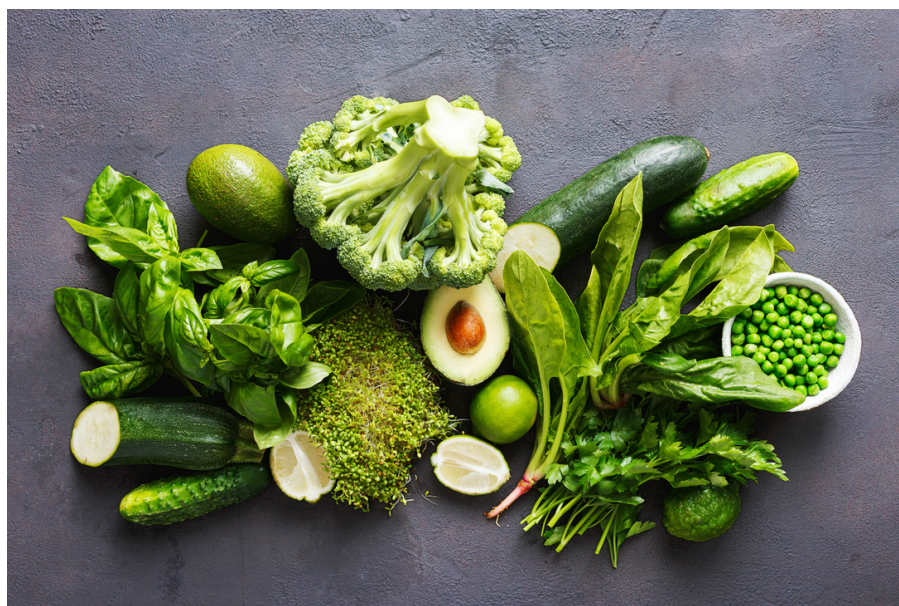




Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



3. Pamiętaj o urozmaiceniu swojego jadłospisu, dzięki temu dostarczysz wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin i składników mineralnych.
4. Zalecenia ekspertów mówią o codziennym włączaniu do diety warzyw i owoców. Powinny one stanowić podstawę codziennego menu. Najbardziej wartościowe są te świeże, nieprzetworzone produkty, zawierające najwięcej witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.
5. Wybieraj produkty zbożowe szczególnie pełnoziarniste: pieczywo, makarony razowe, gruboziarniste kasze (np. gryczana, pęczak, bulgur, jaglana), płatki (np. owsiane, gryczane), ryż biały i brązowy, mąki pełnoziarniste.
6. Produkty mleczne – mleko, jogurty, kefiry, maślanka oraz sery – to bardzo ważne źródło białka, wapnia i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Wybieraj przede wszystkim produkty półtłuste. Zaleca się spożywanie naturalnych produktów mlecznych, bez dodatku cukru i soli. Pamiętaj, że zawsze możesz dodać do jogurtu świeże lub mrożone owoce lub do serka kanapkowego zioła i warzywa, które urozmaicą ich smak.



Zalecenia żywniowe dla kobiet w okresie laktacji



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



7. Pamiętaj o włączeniu do codziennej diety różnych źródeł białkowych- mięsie , jajach czy roślinach strączkowych- ciecierzycy lub soczewicy. W diecie mamy karmiącej nie może zabraknąć ryb (polecane są zwłaszcza tłuste ryby morskie, tj. łosoś, makrela, śledź, mintaj), które powinny pojawić się co najmniej dwa razy w tygodniu, są bowiem cennym źródłem m.in. kwasów tłuszczowych omega-3.
8. Dietę powinny uzupełnić tłuszcze roślinne oraz orzechy i nasiona.
9. Nie dosalaj potraw, zamiast soli używaj ziół. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
10. Należy pamiętać o odpowiedniej ilości płynów – głównie niskozmineralizowanej wody mineralnej lub wód źródlanych oraz kawy i herbaty bez dodatku cukru.
11. Unikaj żywności przetworzonej.
12. Do Twojego mleka nie przedostaną się gazy z Twojego brzucha. Jedzenie wzdymających produktów takich jak nasiona roślin strączkowych czy warzywa kapustne, nie jest przeciwwskazane.
13. Nie musisz unikać produktów alergizujących – jest to wskazane jedynie, jeżeli dziecko lub Ty macie potwierdzoną diagnostyką alergię.