



## DIETA KOBIETY KARMIĄCEJ

W okresie karmienia piersią nie stosujemy żadnej specjalistycznej diety, lecz opieramy się na Zasadach prawidłowego żywienia, ustalonych przez Instytut Żywności i Żywienia (<http://www.izz.waw.pl/attachments/article/7/Piramida%20Zdrowego%20C5%BBywienia%20i%20Aktywno%20C5%9Bci%20Fizycznej%20Broszura.pdf>).

Pamiętaj, że prawidłowa dieta kobiety karmiącej piersią powinna zawierać wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu zarówno mamy, jak i jej rosnącego dziecka. Stąd też zaleca się, aby w codziennym jadłospisie nie zabrakło posiłków bogatych w witaminy, minerały oraz składniki odżywcze, takie jak białko, węglowodany, czy tłuszcze. W wymagania takie spełnia jedynie urozmaicona (charakteryzować się różnorodnością produktów) oraz oparta na naturalnej i nieprzetworzonej żywności.

W czasie karmienia piersią wzrasta zapotrzebowanie kobiety na energię o około 500 kcal na dobę, w stosunku do zapotrzebowania organizmu przed ciążą.

### Posiłki oraz dobór produktów odżywczych

Codziennie spożywamy 3 główne posiłki oraz 2 uzupełniające. Staraj się między posiłkami nie podjadać. W czasie laktacji możesz jeść wszystko, ale ważne, abyś:

- wybierała produkty naturalne, bez dodatku sztucznych barwników i konserwantów,
- ograniczała spożycie słodczy oraz słonych przekąsek w ciągu dnia,
- wyeliminowała z diety produkty typu *fast food* oraz instant (np.: zupy, sosy),
- nie spożywała alkoholu.

Jeśli zaobserwujesz u dziecka niepokojące reakcje (np. wyraźną zmianę w zachowaniu lub zmiany skórne), wówczas zanim podejmiesz decyzję o eliminacji jakiegokolwiek produktu lub produktów z diety, skontaktuj się z lekarzem pediatrą! Pamiętaj, że dieta eliminacyjna może być niedoborowa w energię i składniki odżywcze, a w konsekwencji wpłynąć negatywnie na stan Twojego zdrowia.

Wybieraj produkty przede wszystkim pełnoziarniste, zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe oraz pełnowartościowe białko.

1. Źródłem **węglowodanów** powinny być produkty, m. in. takie jak:

- mąka razowa pełnoziarnista, orkiszowa, żytnia, graham, gryczana,
- pieczywo pełnoziarniste żytnie, orkiszowe,
- płatki owsiane, żytnie, jęczmienne,
- musli, ale najlepiej bez dodatku cukru, sztucznego miodu,
- kasze gruboziarniste (kasza gryczana, jęczmienna, jaglana),
- ryż brązowy, czarny, czerwony
- makarony z mąki z pełnego przemiału.



2. **Białko** dostarczymy z produktami:

- mięso,
- ryby,
- jaja,
- produkty mleczne,
- nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób, soczewica i ciecierzycy)

3. Bardzo dobrym źródłem **tłuszczów** są:

- oleje roślinne (olej rzepakowy, olej lniany, olej z orzechów włoskich, olej krokoszowy, oliwa z oliwek)
- tłuste ryby morskie
- orzechy (np.: włoskie, laskowe) i nasiona (np. dyni i słonecznika)

Dodatkowo, w codziennej diecie nie może zabraknąć warzyw oraz owoców. Są one głównym źródłem cennych witamin i składników mineralnych, jak również błonnika zapobiegającego m. in. zaparciom.

W okresie karmienia piersią głównym źródłem płynów powinny być wody niskozmineralizowane lub źródlane. Dodatkowo, zaleca się nawadnianie organizmu słabymi herbatami (czarna, czerwona, owocowe), jak również sokami warzywnymi, czy też owocowymi (bez dodatku cukru, najlepiej gdy są wyciskane ze świeżych produktów). W czasie laktacji można sobie pozwolić na 1–2 filiżanki ulubionej słabej kawy.

Powyżej zostały umieszczone najważniejsze informacje dotyczące diety oraz doboru produktów spożywczych podczas laktacji. Wszelkie pytania dotyczące diety można kierować na adres [dietamamy@wssk.wroc.pl](mailto:dietamamy@wssk.wroc.pl) maksymalnie do 2 miesięcy od daty wypisania ze szpitala (z dopiskiem w temacie numeru księgi głównej pobytu Pacjentki). Istnieje również możliwość uzyskania porad dietetycznych w okresie poszpitalnym w Narodowym Centrum Edukacji Żywieniowej (<http://poradnia.ncez.pl>)

Literatura:

1. Poradnik karmienia piersią wg zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywności Dzieci  
<https://static.tysiac-dni-prod.s3.eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/guides/poradnik-karmienie-piersia-268.pdf>
2. Zasady Prawidłowego Żywności opracowane przez Instytut Żywności i Żywności  
<http://www.izz.waw.pl/attachments/article/7/Piramida%20Zdrowego%20C5%BBywnienia%20i%20Aktywno%20C5%9Bci%20Fizycznej%20Broszura.pdf>