



## DIETA KOBIETY W CIĄŻY

Prawidłowa dieta kobiety w ciąży powinna zawierać wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu zarówno mamy, jak i jej rozwijającego się 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 wymaganiom tym może sprostać jedynie dieta urozmaicona (charakteryzująca się różnorodnością produktów) oraz oparta na naturalnej i nieprzetworzonej żywności.

W okresie ciąży ważne jest również, aby „jeść dla dwojga a nie za dwoje”. Dlaczego? Otóż w I trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię nie zmienia się w stosunku do okresu przed ciążą. Dopiero w II trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta o 360 kcal dziennie, z kolei w III trymestrze o 475 kcal w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą.

### Posiłki oraz dobór produktów odżywczych

Codziennie spożywamy 3 główne posiłki oraz 2 uzupełniające. Zaleca się, aby minimalna przerwa między posiłkami wynosiła 2 godziny, a maksymalna 4.

Ważne, aby:

- wybierać produkty naturalne, bez dodatku sztucznych barwników i konserwantów,
- ograniczać spożycie słodczy oraz słonych przekąsek w ciągu dnia,
- wyeliminować z diety produkty typu *fast food* oraz instant (np.: zupy, sosy),
- picie kawy ograniczyć do jednej filiżanki dziennie,
- nie spożywać alkoholu,
- głównym źródłem nawadniania organizmu w ciągu dnia był woda.

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).

W ciąży zaleca się ograniczenie spożywania ryb morskich do dwóch razy w tygodniu (po około 100g) ze względu na zawartość metali ciężkich (rtęć, kadm, ołów) i dioksyn. Zaleca się kupowanie ryb z dużych akwenów naturalnych, takich jak: Pacyfik, Ocean Atlantycki, Morze Północne).

Sery żółte są bogate w wapń, lecz niestety zawierają dużo tłuszczów nasyconych, dlatego należy je spożywać z umiarem i częściej sięgać po twaróg, naturalne jogurty, kefir, czy też zsiadłe mleko.

### 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 (minimum 400g/dzień) oraz owoców (około 300g). Są one głównym źródłem cennych witamin i składników mineralnych, jak również błonnika zapobiegającego m. in. zaparciom.

### **Ważne jest, aby w diecie unikać:**

- serów pleśniowych,
- serów typu camembert,
- fety.

### **Należy całkowicie wyeliminować z codziennego jadłospisu:**

- niepasteryzowane mleko i przetwory z niego przygotowane, np. oscypki,
- surowe lub niedopieczone mięso (tatar, krwisty i półkrwisty befsztyk), jak również surowe wędliny
- surowe ryby i owoce morza (sushi, ostrygi)
- surowe jaja oraz potrawy z dodatkiem surowych jaj
- kolorowe napoje gazowane

W okresie ciąży głównym źródłem płynów powinna być woda (przynajmniej 1-1,5 litra dziennie). Dodatkowo, zaleca się nawadnianie organizmu słabymi herbatami typu czarna, czerwona, herbatami owocowymi, jak również sokami warzywnymi, czy też owocowymi (bez dodatku cukru, najlepiej gdy są wyciskane ze świeżych produktów).



**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny we Wrocławiu**

ul. Kamińskiego 73a, 51-124 Wrocław

[www.wssk.wroc.pl](http://www.wssk.wroc.pl)

Powyżej zostały umieszczone najważniejsze informacje dotyczące diety oraz doboru produktów spożywczych. 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 książki głównej pobytu Pacjentki). Istnieje również możliwość uzyskania porad dietetycznych w okresie poszpitalnym w Narodowym Centrum Edukacji Żywieniowej (<http://poradnia.ncez.pl>)

Literatura:

1. *Poradnik żywienia kobiet w ciąży*. Pod redakcją Kliniki Położnictwa i Ginekologii Instytutu Matki i Dziecka.  
<http://www.imid.med.pl/images/poradnik-zywienia-dla-kobiet-w-ciazy.pdf>
2. Zasady Prawidłowego Żywienia opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia  
<http://www.izz.waw.pl/attachments/article/7/Piramida%20Zdrowego%20C5%BBywienia%20i%20Aktywno%C5%9Bci%20Fizycznej%20Broszura.pdf>