



ISBN-13: 978-84-691-0105-6

Preimpresión:

Depósito legal:

Impresión:

Impreso en España-Printed in Spain.

Jak się lepiej odżywiać w czasie ciąży?



- **Paula Saiz de Bustamante**
Farmaceuta-dietetyk, specjalista ds. żywienia
- **Ana Alfonso**
Specjalista ds. położnictwa i ginekologii
Oddział ginekologiczny Szpitala we Fuenlabrada

NAT/525301/NUT EMB/2-08

Jak się lepiej odżywiać w czasie ciąży?

Urozmaicona dieta jest podstawą życia, bo dzięki niej możemy zawsze cieszyć się dobrym zdrowiem. W czasie ciąży prawidłowe odżywianie staje się jeszcze ważniejsze. Spożywane w tym czasie produkty są bowiem głównym źródłem składników odżywczych dla płodu.

Przed zajściem w ciążę

Warto zacząć się zdrowo odżywiać jeszcze przed zajściem w ciążę. Dzięki temu zarówno przyszła mama, jak i jej dziecko będą zaopatrzeni we wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Odwiedź swojego lekarza, jeśli planujesz ciążę.

Zdrowe odżywianie

Zdrowe odżywianie najlepiej zacząć od przyjrzenia się swojemu codziennemu jadłospisowi. W pierwszym okresie ciąży nawyki żywieniowe mogą ulec zmianie, zwłaszcza jeśli zaczniesz odczuwać nudności. Możesz też mieć różne zachcianki kulinarne lub w ogóle stracić ochotę na jedzenie. Jeśli tak się stanie, staraj się jednak tak urozmaicać codzienną dietę, aby przyjmować odpowiednią ilość składników odżywczych. Zdrowe odżywianie oznacza też unikanie produktów szkodliwych m.in. alkoholu (wina, piwa, koktajli alkoholowych) i narkotyków, które mogą być przyczyną wad wrodzonych i innych zaburzeń u dziecka. Palenie papierosów jest szczególnie szkodliwe dla kobiet w ciąży i ich potomstwa.

• 3 duże posiłki w ciągu dnia zastap 5-6 mniejszymi.



Tabela 1. Produkty zalecane w codziennej diecie

Tabela ta zawiera propozycje różnych produktów wraz z ich zalecaną ilością. Kobiety ciężarne muszą przyjmować dodatkowo 300 kalorii dziennie. 300 kalorii odpowiada: 1 małemu sandwiczowi, garści migdałów (40 g) i jednemu kubkowi mleka o niskiej zawartości tłuszczu.

Produkty zbożowe	6-8 porcji		1 porcja odpowiada: 1 kromkę chleba, 1/2 kubka płatków zbożowych gotowych do spożycia albo 1 kubkowi gotowanego ryżu, makaronu lub płatków zbożowych, 1 małemu ziemniakowi.
Warzywa	3 porcje		1 porcja odpowiada: 1 kubkowi surowych lub gotowanych warzyw albo 1 kubkowi zupy kremu z warzyw lub 2 kubkom surowych warzyw zielonolistnych.
Owoce	2 porcje		1 porcja odpowiada: 1 kubkowi owoców, 1 owocowi średniej wielkości lub 1 szklance świeżo wyciśniętego soku z owoców.
Ryby, mięsa i jarzyny	2 porcje		1 porcja odpowiada: 1 porcji mięsa, drobiu lub ryb (110 g), 1/2 kubka gotowanych jarzyn, 1 jajku lub 25 g orzechów.
Produkty mleczne	3 porcje		1 porcja odpowiada: 1 szklance mleka lub jogurtu, 80 g twarogu lub 40 g sera żółtego.

Planowanie posiłków i higiena kuchni

Staranne planowanie posiłków zapewni Tobie i rodzinie urozmaiconą i dobrze zbilansowaną dietę. W twojej kuchni musi panować czystość, bo drobnoustroje (których źródłem może być robactwo, psy, koty i inne zwierzęta domowe, śmieci itp.) sprzyjają rozwojowi chorób, a kobieta ciężarna jest na nie szczególnie podatna.

• **Jedzenie owoców i warzyw**
zabiega obstrukcjom



Podstawowe składniki odżywcze

W każdej diecie powinny znaleźć się białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy oraz makro- i mikroelementy. Trzeba wiedzieć, które produkty są dobrym źródłem tych składników, aby mieć pewność, że nasz jadłospis dostarcza odpowiedniej ilości składników odżywczych. Zalecana dzienna norma spożycia lub ZDNS, podawana na opakowaniach produktów, odpowiada dobowemu zapotrzebowaniu organizmu na składniki odżywcze.

W czasie ciąży wzrasta zalecane zapotrzebowanie pokarmowe na większość składników. Tabela 2 podaje główne składniki odżywcze niezbędne przyszłej mamie i jej dziecku.

Dodatkowe składniki odżywcze

U kobiet ciężarnych wzrasta zapotrzebowanie na **żelazo** i **kwas foliowy**. Na ogół, w razie potrzeby, przepisuje się je na receptę jako uzupełnienie diety i przyjmuje w postaci tabletek. Zapytaj lekarza lub pielęgniarkę, w jaki sposób najlepiej zaspokoić zapotrzebowanie na te składniki. W czasie ciąży rośnie także znaczenie **jodu** i **wapnia**.

Oprócz przestrzegania dobrze zbilansowanej diety kobiety powinny przyjmować dodatkowo 400 mikrogramów (µg) **kwasu foliowego** dziennie przez około 1 miesiąc przed zajściem w ciążę i w ciągu pierwszych 3 miesięcy ciąży. Pomaga to uniknąć wad cewy nerwowej, które mogą zaburzyć rozwój kręgosłupa i czaszki płodu.

Tabela 2. Niezbędne składniki odżywcze dla ciężarnych

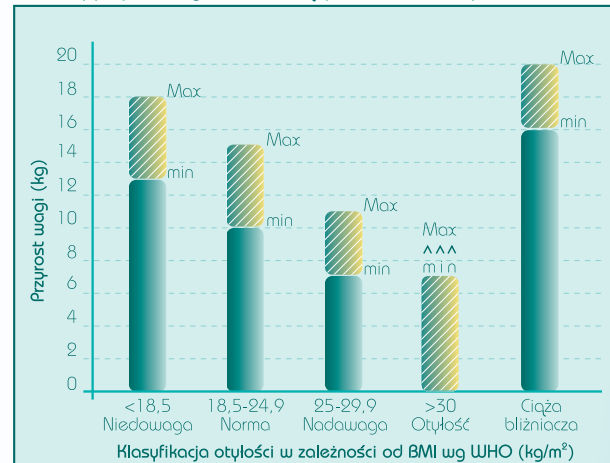
Składnik (zalecana ilość)	Dlaczego jest potrzebny ciężarnej i przyszłemu dziecku	Najlepsze źródło
Wapń (1.000 mg) 	Jest głównym budulcem kości i wzmacnia zęby.	Mleko, sery, jogurt, sardynki i biała fasola.
Jod (200-300 µg) 	Wspomaga prawidłowy rozwój mózgu u przyszłego dziecka i ogólny rozwój płodowy.	Owoce morza, owies, owoce, jodowana sól, niektóre algi morskie z gatunku <i>Fucus Vesiculosus</i> .
Żelazo (27 mg) 	Wspomaga produkcję czerwonych krwinek, które zaopatrują płód w tlen i pomagają zmniejszać poczucie zmęczenia.	Chude czerwone mięso, drób, ryby, brokuły, jarmuż, bób i proso.
Witamina A (770 µg) 	Wspomaga powstawanie zdrowej skóry i wzrok. Pobudza rozwój kości.	Marchew i warzywa zielonolistne.
Witamina C (85 mg) 	Pobudza zdrowy rozwój dziąseł, zębów i kości. Wspomaga przyswajanie żelaza.	Owoce cytrusowe, brokuły i pomidory.
Witamina B6 (1.9 mg) 	Wspomaga produkcję czerwonych krwinek. Pomaga organizmowi w wykorzystaniu białka, tłuszczu i węglowodanów.	Wątrowina, wątróbka, wieprzowina, szynka, pełne ziarno zbóż i banany.
Witamina B12 (2.6 µg) 	Niezbędna do funkcjonowania układu nerwowego i produkcji czerwonych krwinek.	Wątróbka, mięso, ryby, drób, mleko (tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego; wegetarianki, jeśli w ogóle nie spożywają produktów pochodzenia zwierzęcego, powinny ją przyjmować w postaci suplementów diety).
Kwas foliowy (400 µg) 	Niezbędny w procesach krwiotwórczych i do produkcji białek. Wspomaga działanie niektórych enzymów.	Warzywa zielonolistne, żółte owoce i warzywa, wątróbka, jarzyny i orzechy.

Jeśli chodzi o jod, to Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca stałe spożywanie jodowanej soli zarówno przed, jak i w czasie ciąży.

UWAGA: Proszę skonsultować się lekarzem przed podjęciem decyzji o żyzwaniu witamin, ziół leczniczych, innych suplementów diety lub lekarstw, które nie zostały zapisane przez lekarza.

Przyrost wagi

Zalecany przyrost wagi w czasie ciąży a wskaźnik masy ciała BMI



- Używaj niewielkich ilości tłuszczu - gotuj na parze i piecz na ruszcie lub w piekarniku

- Codziennie wypijaj 6-8 szklanek wody





Sytuacje szczególne

1. Dieta wegetariańska

Przyszła mama może w czasie ciąży pozostać na diecie wegetariańskiej. Powinna jednak starannie planować swoje posiłki, aby zapewnić sobie i przyszłemu dziecku odpowiednie ilości składników odżywczych. Musisz szczególnie zadbać o przyjmowanie białka w odpowiednich ilościach i rodzajach. Zapewne będziesz musiała przyjmować preparaty mineralno-witaminowe, aby zwiększyć podaż żelaza oraz witamin B12 i D.

2. Nietolerancja laktozy

Mleko i nabiał są najlepszym źródłem wapnia pokarmowego. U niektórych kobiet jednak po spożyciu mleka lub produktów mlecznych występują takie objawy, jak: wzdęcia brzucha, biegunki, gazy i niestrawność. To zespół nietolerancji laktozy.

W czasie ciąży objawy te często łagodnieją. Mimo to, jeśli po zjedzeniu lub wypiciu produktów mlecznych takie problemy się utrzymują, to powinnaś porozmawiać ze swoim lekarzem lub dietetykiem. Wapń występuje też w serach, jogurcie, sardynkach, niektórych gatunkach łososia, szpinaku i w świeżym, wzbogaconym soku z pomarańczy.

3. Rtęć

Ryby i owoce morza są dobrym źródłem białka i innych składników odżywczych wysokiej jakości. Mimo to ciężarne powinny poniechać jedzenia niektórych ryb ze względu na podwyższoną zawartość rtęci, co może być szkodliwe dla rozwijającego się płodu. Unikaj ryb miecza i tuńczyka zwykłego (czerwonego); zastąp je tuńczykiem białym bonito lub tazarem marunem (melva).

• Myj dokładnie
warzywa i owoce

• Jedz tylko świeże
produkty spożywcze

