

DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY LUB W OKRESIE LAKTACJI

Dietę stosuje się w okresie ciąży lub laktacji u kobiet nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych. Dieta powinna być zbilansowana i opierać się na ogólnych zasadach prawidłowego żywienia. W ciąży oraz w okresie laktacji zwiększa się zapotrzebowanie na energię, białko, wiele witamin oraz składników mineralnych.

W żywieniu kobiet w ciąży oraz w okresie laktacji należy zwrócić uwagę na regularne spożywanie posiłków. Rekomendowane są trzy posiłki główne oraz dwa posiłki o mniejszej energetyczności spożywane co 3-4 godziny. W diecie należy dbać o różnorodność spożywanych produktów żywnościowych. Posiłki powinny być przygotowywane poprzez gotowanie w wodzie, na parze, duszenie i pieczenie bez obsmażania (w folii, pergaminie). Nie zaleca się stosowania zasmażek do podprawiania potraw, spożywania tłustych sosów.

Bardzo ważną rolę w diecie powinny pełnić warzywa i owoce, które należy spożywać w każdym posiłku. Są one dobrym źródłem witamin, minerałów oraz błonnika pokarmowego. Należy jednak pamiętać, że owoce zawierają także większe ilości cukrów prostych, dlatego nie powinny być spożywane w nadmiarze.

W diecie poleca się także pełnoziarniste produkty zbożowe, które powinny stanowić główne źródło energii i wchodzić w skład większości posiłków. Produkty zbożowe z pełnego przemiału, takie jak chleb razowy czy makaron pełnoziarnisty są bogatsze w składniki odżywcze - zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

Źródłem białka w diecie powinno być mięso (drób, wołowina, wieprzowina), ryby morskie i słodkowodne, jaja, nabiał oraz rośliny strączkowe.

Dieta powinna zawierać także wartościowe tłuszcze pochodzące z olejów roślinnych, ryb morskich, orzechów i nasion. Warto ograniczać tłuszcze nasycone oraz izomery trans kwasów tłuszczowych – tłuste mięsa, smalec, potrawy smażone, fast-foody, słodczyce.

Należy pamiętać, że podczas ciąży powinno się szczególnie chronić przed bakteriami, wirusami, pierwotniakami i grzybami przenoszonymi drogą pokarmową, mogącymi zakłócić przebieg ciąży i rozwój płodu. Należy zrezygnować z surowych lub niedogotowanych potraw mięsnych i rybnych (np. tatar), surowych jaj i produktów z ich dodatkiem (desery, domowy majonez), jaj niedogotowanych, sadzonych, niepasteryzowanego mleka i jego przetworów.

Woda powinna stanowić główne źródło nawodnienia organizmu. Należy unikać używek (mocna kawa, mocna herbata, alkohol, nikotyna). Dopuszcza się spożycie 200-300 mg kofeiny na dobę (200ml kawy zawiera około 100-300mg kofeiny, 200ml herbaty czarnej: 35-175mg kofeiny, 200ml herbaty zielonej: 8-30mg kofeiny, 250ml coca-coli: 24mg kofeiny).

Nie zaleca się restrykcyjnych diet odchudzających w trakcie ciąży i w okresie laktacji. U kobiet ciężarnych z nadmierną masą ciała należy dążyć do utrzymania zbilansowanej diety, opartej na produktach z niskim indeksem glikemicznym oraz dbać o to, aby przyrosty masy ciała były niższe. Prawidłowy stan odżywienia kobiety karmiącej jest jednym z czynników determinujących efektywność procesu laktacji. Gwałtowna redukcja masy ciała w czasie laktacji nie jest zalecana.

Nie ma uzasadnienia do stosowania przez kobietę karmiącą czy w ciąży diet eliminacyjnych bez określonych wskazań lekarskich. Kobieta karmiąca piersią nie powinna prewencyjnie unikać spożywania produktów kojarzonych z występowaniem alergii u dzieci np. orzechów, cytrusów, mleka krowiego, ponieważ takie postępowanie nie zmniejsza ryzyka rozwoju alergii u dziecka, a może prowadzić do niedoborów różnych składników pokarmowych u kobiety karmiącej.

Przykładowy jadłospis dla diety podstawowej dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie:

pieczywo razowe
masło
pasta z kurczaka i warzyw
pomidor, sałata
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru

II śniadanie:

sałatka z jajkiem gotowanym na twardo i grzankami z pieczywa z oliwą z oliwek

Obiad:

pieczone klopsiki z indyka
kasza bulgur
surówka z kapusty pekińskiej
kompot owocowy bez cukru

Podwieczorek:

płatki owsiane na jogurcie z orzechami i truskawkami

Kolacja:

leczo warzywne z soczewicą i pieczywem razowym
herbata bez cukru

Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie podstawowej dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	- Mleko i sery twarogowe. - Fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka. - W ograniczonych ilościach: sery dojrzewające, śmietana.	- Produkty mleczne z dodatkiem cukru. - Produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego. - Sery pleśniowe, np. gorgonzola.
Produkty zbożowe	- Wszystkie mąki pełnoziarniste. W ograniczonych ilościach: mąka ziemniaczana, ryżowa, kukurydziana, pszenna. - Pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham. W ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, żytnie i mieszane. - Kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), komosa ryżowa, orkiszowa, bulgur, w ograniczonych ilościach kasza jagłana, manna i kukurydziana. - Płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, otręby, muesli bez dodatku cukru. - Ryż brązowy, ryż basmati, w ograniczonych ilościach ryż biały. - Makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum/semoliny.	- Pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słoju, karmelu. - Produkty mączne smażone na dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy. - Słodzone płatki śniadaniowe.

	W ograniczonych ilościach: potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (bez okrasy).	
Tłuszcze	- Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek. - W ograniczonych ilościach: masło, śmietanka, margaryna, majonez. - Wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np.: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, siemię lniane, nasiona słonecznika, dyni. - Masło orzechowe bez soli i cukru.	- Margaryny twarde, łój, smalec, słonina, olej palmowy. - Tłuszcze smaźalnicze. - Tłuszcz kokosowy i palmowy. - Masło orzechowe z dodatkiem cukru. - Orzechy solone, w skorupce, w czekoladzie.
Mięso, drób, ryby, jaja	- Świeże ryby na zmianę morskie ze słodkowodnymi. Np. łosoś norweski, sardynki, pstrąg hodowlany, flądra, krewetki. - Chude gatunki mięs: drób bez skóry, jagnięcina, wieprzowina (schab, szynka, polędwica), cielęcina, wołowina, królik. - Chude wędliny. - Jaja wyłącznie na twardo lub w formie mocno ściętej.	- Duże ryby drapieżne (miecznik, rekin, marlin, tuńczyk). - Łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki. - Surowe i niedogotowane ryby, mięso oraz jaja (np. sushi, tatar). - Ryby wędzone na zimno. - Wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. słabej jakości pasztety, mielonki, parówki).
Warzywa	- Wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone, pieczone. - Nasiona roślin strączkowych. - Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- Warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. - Ziemniaki smaźone (frytki, talarki). - Surowe kiełki roślin.
Owoce	- Wszystkie owoce świeże i mrożone, gotowane, duszone, pieczone. - Musy owocowe. - W ograniczonych ilościach: dżemy owocowe i owoce suszone.	- Owoce w syropach, z dodatkiem cukru. - Przetwory owocowe wysokosłodzone.
Napoje	- Herbata owocowa, ziołowa, kawa zbożowa, kakao naturalne, kompot. - Woda. - Soki warzywne. - W ograniczonych ilościach: soki owocowe, herbata czarna, zielona, kawa naturalna.	- Napoje słodzone. - Alkohol. - Słodzone wody, napoje energetyczne. - Nektary owocowe.
Desery	W ograniczonych ilościach: - desery z małą ilością cukru np. budyń, kisiel, galaretka, - domowe ciasta, - czekolada gorzka >70% kakao.	- Tłuste ciasta, torty. - Słodycze: czekolada, batony, chałwa, cukierki itp.
Przyprawy	- Wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne. - W ograniczonych ilościach sól, cukier, miód.	- Kostki rosółowe, przyprawy typu vegeta, przyprawy wzmacniające smak. - Sztuczne słodziki i produkty z ich dodatkiem np. sacharyna, aspartam, sukraloza, acesulfam K.

Opracowanie:
mgr Dominika Nowak
mgr Agata Kowalska