

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY

Dieta stosuje się w ciąży z dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego. Celem diety jest zmniejszenie dolegliwości oraz dostarczenie niezbędnych składników odżywczych.

Zaleca się dobór odpowiednich technik kulinarnych, takich jak gotowanie **w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie w folii, pergaminie, w naczyniach ceramicznych**. Należy unikać smażenia, duszenia z wstępnym obsmażaniem, pieczenia z dodatkiem tłuszczu oraz grillowania. Tłuszcze najlepiej dodawać do gotowych potraw.

Należy znacznie ograniczyć lub wykluczyć potrawy i produkty tłuste, smażone, wędzone, wzdymające, długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione oraz zawierające dużą ilość błonnika. Źródłem błonnika powinny być młode, delikatne warzywa, dojrzałe owoce, pieczywo pszenne lub graham oraz drobne kasze.

W celu zwiększenia strawności produktów wskazane jest obieranie warzyw i owoców, przecieranie przez sito, rozdrabnianie oraz stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych.

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.

Przykładowy jadłospis dla diety łatwostrawnej dla kobiet w ciąży

Śniadanie:

pieczywo pszenne
masło
pasta z kurczaka i warzyw
pomidor, sałata
kawa zbożowa z mlekiem

II śniadanie:

jogurt naturalny z bananem i mielonym siemieniem lnianym

Obiad:

klopsiki gotowane z indyka
ziemniaki
bukiet warzyw gotowany
kompot owocowy niskosłodzony

Podwieczorek:

płatki owsiane na mleku z duszonym jabłkiem i cynamonem

Kolacja:

pieczywo pszenne
masło
wędlina drobiowa
sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym
herbata

Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej dla kobiet w ciąży

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	- Mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste. - Fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka. - Słodka śmietanka w umiarkowanych ilościach.	- Mleko i sery twarogowe tłuste. - Produkty mleczne z dodatkiem cukru. - Mleko skondensowane. - Sery podpuszczkowe i dojrzewające, pleśniowe. - Śmietana.
Produkty zbożowe	- Wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału (pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa). - Białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane oraz graham. - Kasze średnio- i drobnoziarniste (manna, kukurydziana, jęczmienna drobna, orkiszowa, jaglana, kuskus). - Płatki naturalne błyskawiczne (owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, jaglane). - Makarony pszenne lub z mąki durum/semoliny. - Ryż biały. - Potrawy mączne bez dodatku tłuszczu i bez zasmażki (pierogi, kopytka, kluski). - Suchary, wafle ryżowe, wafle kukurydziane.	- Wszystkie mąki pełnoziarniste. - Pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słoju, karmelu. - Pieczywo pełnoziarniste. - Pieczywo cukiernicze. - Produkty mączne smażone na dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy. - Kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak, bulgur). - Słodzone płatki śniadaniowe. - Makarony pełnoziarniste. - Ryż brązowy i czerwony. - Otręby.
Tłuszcze	- Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek. - W ograniczonych ilościach: masło, wysokojakościowa margaryna z dodatkiem olejów roślinnych (bez oleju palmowego). - W ograniczonych ilościach: mielone nasiona (siemię lniane, słonecznik, dynia).	- Margaryny twarde, łój, smalec, słonina. - Frytura smaźnicza. - Olej kokosowy i palmowy. - Majonez. - Masło klarowane. - Całe orzechy i nasiona. - Masło orzechowe. - Wiórki kokosowe. - Mleko kokosowe.
Mięso, drób, ryby, jaja	- Chude gatunki: drób bez skóry, jagnięcina, wieprzowina (schab, szynka, polędwica), cielęcina, wołowina, królik. - Chude gatunki wędlin niemielonych o wysokiej zawartości mięsa (min. 70%): drobiowe, wieprzowe, wołowych. - Chude ryby morskie i słodkowodne. - Jaja gotowane na twardo lub przygotowywane bez dodatku tłuszczu.	- Tłuste gatunki wieprzowiny, wołowiny, gęś, kaczka, baranina. - Potrawy smażone, panierowane. - Tłuste wędliny, np. baleron, boczek. - Tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, pasztety. - Produkty peklowane, z dużą ilością soli, wędzone. - Ryby, mięsa i jaja surowe lub półsurowe.

		• Konserwy rybne i mięsne. • Jaja przyrządzane na tłuszczu.
Warzywa	• Warzywa gotowane, rozdrobnione, mrożone, np.: buraki, marchew, fasolka szparagowa, cukinia, kabaczek, dynia, szpinak. • Na surowo dozwolone: sałata, pomidor bez skórki, utarta sparzona marchewka z jabłkiem. • W ograniczonych ilościach: kalafior, brokuły. • Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. • Przy dobrej tolerancji: ogórki kiszone bez skórki.	• Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa. • Warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, czosnek, por, szczypior. • Surowe ogórki, papryka, kukurydza. • Warzywa przetworzone, tj.: konserwowe, smażone. • Kiszona kapusta. • Grzyby. • Surówki z dodatkiem śmietany i majonezu. • Ziemniaki smażone z tłuszczem, frytki.
Owoce	• Dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione w zależności od tolerancji. • Mrożone, gotowane/ pieczone lub przetarte przez sito. • W postaci musu. • W ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone.	• Niedojrzałe, twarde. • Owoce w syropach, z dodatkiem cukru. • Przetwory owocowe wysokosłodzone. • Owoce suszone. • Owoce ciężkostrawne (gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki). • Owoce cytrusowe.
Napoje	• Słabe herbaty czarne, ziołowe, zielone, białe, napary owocowe, kawa zbożowa, kakao. • Woda niegazowana, przegotowana, woda mineralna, • Soki warzywne (marchewkowy, pomidorowy). • W ograniczonych ilościach: soki owocowe (np. jabłkowy), kawa naturalna.	• Napoje, nektary słodzone. • Woda gazowana. • Alkohol. • Słodzone wody, napoje energetyczne. • Nektary owocowe. • Napoje kokosowe (oprócz wody kokosowej). • Mocne napary kawy i herbaty.
Desery	W ograniczonych ilościach: • desery bez dodatku lub z małą ilością cukru, np. budyń, kisiel, galaretka, • ciasta drożdżowe, biszkoptowe niskosłodzone.	• Tłuste ciasta, torty. • Słodycze: czekolada, batony, chałwa, cukierki itp. • Bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu.
Przyprawy	• Łagodne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koperek, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, papryka słodka, cynamon, pieprz ziołowy, goździki, wanilia itp. • W ograniczonych ilościach sól i cukier.	• Kostki rosółowe, przyprawy typu vegeta, maggi. • Ostre przyprawy np. pieprz, chili, papryka ostra, czosnek, cebula. • Sos sojowy. • Sztuczne słodziki i produkty z ich dodatkiem np. sacharyna, aspartam, sukraloza, acesulfam K.

Opracowanie:
mgr Dominika Nowak
mgr Agata Kowalska