

DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIĄCYCH PIERSIĄ

I. Wskazania:

- kobiety w ciąży
- kobiety karmiące piersią

II. Zasady diety:

1. Dieta o podwyższonej kaloryczności i zwiększonej ilości płynów – 2300ml dla kobiet ciężarnych oraz 2700ml dla kobiet karmiących piersią.
2. Dieta zgodna z zasadami żywienia dla osób dorosłych. Posiłki powinny być komponowane zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia. Połowę talerza powinny zajmować owoce i warzywa. Produkty będące źródłem węglowodanów oraz produkty białkowe powinny zajmować po ¼ talerza.



Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

3. Należy spożywać posiłki regularnie i komponować je z wykorzystaniem produktów ze wszystkich grup (różnokolorowe warzywa i owoce, produkty zbożowe, mleczne, mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy, tłuszcze roślinne).
4. Zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców. Przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej.
5. Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.
6. W posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru.
7. Niezbędne jest ograniczenie spożycia kofeiny do 200-300 mg na dobę (1-2 filiżanki kawy)
8. Należy ograniczyć dodawanie soli do potraw.
9. Okres ciąży:
 - W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na większość witamin i składników mineralnych, dlatego bardzo ważne jest urozmaicenie diety.
 - Należy unikać surowego: mięsa, ryb, owoców morza i jaj, grzybów leśnych, niepasteryzowanego mleka i przetworów z takiego mleka.
10. Okres karmienia piersią:

- Podczas karmienia piersią nie ma konieczności ograniczania produktów ciężkostrawnych takich jak: czosnek, cebula, nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, jeśli kobieta sama dobrze je toleruje.
- W diecie kobiet karmiących należy zwrócić szczególną uwagę na podaż kwasów omega-3, żelaza, jodu oraz witaminy D
- Nie ma konieczności rutynowego ograniczania spożycia najczęstszych alergenów pokarmowych (np., mleko, jaja, cytrusy).

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana ryż: brązowy, dziki makaron pełnoziarnisty płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe
Mleko i produkty mleczne	mleko, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski w ograniczonych ilościach: sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka	mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznicą, omlety, kotlety jajeczne	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu mięso surowe tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: surowe, przyrządzone z dużą ilością tłuszczu ryby: surowe (sushi), ryby drapieżne (miecznik, rekin)
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonych ilościach: masło	smalec wieprzowy, tóg wołowy, słonina, twarde margaryny, masło

		klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzoane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszone	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu
Ziemniaki Bataty	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru, napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru w ograniczonej ilości: kawa naturalna, mocna herbata czarna	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące napoje alkoholowe
Inne	nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%)	orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy (np. świeży koperek, szczypiorek, pietruszka, bazylia), ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka