

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIĄCYCH PIERSIĄ

I. Wskazania:

Celem stosowania tej diety jest odciążenie układu pokarmowego, ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych oraz złagodzenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

- Ciąża fizjologiczna lub z niewielkimi dolegliwościami (zgaga, nudności, wymioty)
- Stany zapalne błony śluzowej przewodu pokarmowego
- Choroby infekcyjne przebiegające z gorączką
- Po porodzie – w zależności od stanu pacjentki

II. Zasady diety:

1. Zaleca się 5-6 posiłków o stałych porach.
2. Dieta powinna opierać się na produktach zbożowych oczyszczonych, gotowanych/pieczonych warzywach i owocach, jajach, chudym mięsie, rybach i produktach mlecznych.
3. Kluczowa jest zmiana obróbki kulinarnej – zalecane jest gotowanie na wodzie lub parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu. Tłuszczu w naczyniach żaroodpornych, piecu konwekcyjnym, folii, pergaminie.
4. Należy unikać potraw bardzo zimnych i bardzo gorących.
5. Należy wykluczyć produkty i potraw tłuste, wzdymające (nasiona roślin strączkowych), długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione, wędzone, używki i marynaty.
6. W diecie należy zastosować metody poprawiające strawność błonnika pokarmowego – obieranie ze skórki i pestek, usuwanie twardych części warzyw, długie gotowanie, rozdrabnianie, miksowanie, przecieranie przez sitko.
7. Zaleca się unikanie żywności typu fast food, słodczy, napoi słodzonych, chipsów i innych stonych przekąsek.
8. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości można stopniowo wprowadzać w niewielkich ilościach produkty pełnoziarniste, surowe warzywa i owoce zgodnie z indywidualną tolerancją organizmu.
9. Dieta może ulegać różnym modyfikacjom w zależności od stanu chorego.
10. Dieta o podwyższonej kaloryczności i zwiększonej ilości płynów (2300ml dla kobiet ciężarnych oraz 2700ml dla kobiet karmiących piersią).
11. Nie ma konieczności rutynowego ograniczania najczęstszych alergenów pokarmowych (takich jak mleko, jajko, cytrusy).
12. Niezbędne jest ograniczenie spożycia kofeiny do 200-300 mg na dobę (1-2 filiżanki kawy).
13. Należy ograniczyć dodawanie soli do potraw.
14. 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.

15. Okres karmienia piersią:

- W diecie kobiet karmiących należy zwrócić szczególną uwagę na podaż kwasów omega-3, żelaza, jodu oraz witaminy D.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo: pszenne, czerstwe, sucharki, Drobne kasze: manna, kuskus, krakowska, kukurydziana, jęczmienna drobna, jaglana Ryż: biały Makaron: pszenny, ryżowy Mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, ryżowa Płatki: naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, jaglane Biszkopty, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe	Pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel Gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak Ryż: brązowy, dziki, czerwony Makaron: pełnoziarnisty Pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli, pączki, faworki, racuchy
Mleko i produkty mleczne	Mleko, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, maślanka, jogurt), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski	Niepasteryzowane mleko i przetwory z takiego mleka Mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka
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 Jaja: gotowane na miękko, jajecznica na parze, gotowane na twardo (jeśli są dobrze tolerowane), omlet smażony bez tłuszczu	Surowe mięso, ryby, jaja Mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), Mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu Tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne Jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu, z majonezem, sadzone, omlety, kotlety jajeczne Ryby w oleju, wędzone i konserwowe, paluszki rybne w panierce

Tłuszcze	Margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonych ilościach: masło	Smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	Owoce w formie obranej, dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane/pieczone, przetarte: brzoskwinie, morele, banany, mango, jabłka, melon, jagody, borówki, maliny, truskawki	Owoce niedojrzałe, ciężkostrawne (śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, owoce suszone, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	Warzywa w formie obranej, soczyste, gotowane lub pieczone: marchew, pietruszka, kabaczek, cukinia, seler, kalafior (kwiat), brokuł (kwiat), buraki, dynia, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy Na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, szpinak	Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe: cebula, por, czosnek, szczypior, surowe ogórki, papryka, kukurydza, warzywa konserwowe, smażone, kiszona kapusta, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki, bataty	Gotowane, pieczone w folii, bez tłuszczu	Ziemniaki smażone, z dodatkiem tłustych sosów, frytki, chipsy, puree w proszku, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Nasiona roślin strączkowych	Produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach): niesłodzone napoje sojowe, tofu naturalne	Pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasolka, soczewica, ciecierzycy)
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 (migdałowy, owsiany) bez cukru	Napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące Napój sojowy
Przyprawy	Łagodne: koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano,	Ostre przyprawy: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do

	lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon	zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, ocet, ketchup, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak
Inne	Miód, ciasto drożdżowe, kisiel, galaretka, budyń bez cukru, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru W ograniczonych ilościach: mielone nasiona (siemię lniane, dynia, słonecznik)	Całe nasiona, pestki i orzechy, wiórki kokosowe, orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne

O szczegółowe zalecenia dopytaj dietetyka