

Zalecenia w diecie łatwostrawnej dla kobiet ciężarnych i w okresie laktacji

**Podaż energii należy zwiększyć względem
zapotrzebowania sprzed ciąży**

- ➔ I trymestr + 70 kcal
- ➔ II trymestr + 260 kcal
- ➔ III trymestr + 500 kcal
- ➔ kobiety karmiące piersią 0-6 miesięcy
po porodzie + 500 kcal

Podaż białka powinna wynosić:

- ➔ w ciąży - 1,2 g białka na kilogram masy ciała
- ➔ w okresie laktacji - 1,45 g białka na kilogram
masy ciała

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- ➔ **Zalecana woda do picia** - to woda niegazowana o zawartości minerałów do 700 mg/l i niskosodowa (zawartość sodu <15 mg/l), w ilości ok. **2-2,3 l lub ok. 2,7 l w okresie laktacji** (chyba że lekarz zaleci inaczej).
- ➔ **Posiłki należy spożywać regularnie, co 3-4 h.** Śniadanie najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem. Pozostałe posiłki co 3-3,5 h.
- ➔ **Dieta powinna być urozmaicona** pod względem smaku, zapachu, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw.
- ➔ **Spożywać należy tylko świeże produkty i potrawy**, z wykluczeniem ciężkostrawnych, wzdymających potraw.
- ➔ **Zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 2-3 porcje owoców**, do każdego posiłku, **w postaci przetworzonej** (poddanych obróbce termicznej, np. gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania, pieczone bez dodatku tłuszczu).
- ➔ **Przynajmniej 3 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe**, takie jak pieczywo z mąki z średniego i niskiego przemiału, kasze średnio i drobnoziarniste, płatki naturalne błyskawiczne itd. (ujęte w grupie produkty zbożowe)
- ➔ **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane (czyli wzbogacone w wapń i witaminy) zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być zjadane w co najmniej 2 posiłkach (czyli 2 porcje) w ciągu dnia (1 porcja = np. szklanka mleka/kefiru/jogurt/maślanki naturalnej/ 2 plastry sera żółtego/50 g sera twarogowego).
- ➔ **W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka** z grupy mięso/jaja/ryby i ich przetwory oraz inne produkty będące źródłem białek roślinnych.
- ➔ **Nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy w znacznym stopniu ograniczyć lub wyeliminować.**
- ➔ **Posiłki powinny być urozmaicone** pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- ➔ **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 1 raz w tygodniu.
- ➔ **Tłuszcze zwierzęce** (np. smalec) **należy wyeliminować** na rzecz tłuszczu roślinnego (z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego).
- ➔ **Produkty dozwolone z grupy "tłuszcze" należy uwzględnić w małej ilości w każdym posiłku na zimno/surowo** (czyli bez obróbki termicznej). Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone (orzechy zmielone/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych zmielone/ awokado).



Sposób obróbki termicznej: gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie; pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

Aktywność fizyczna

*Zaleca się, aby wszystkie kobiety w ciąży
i w połogu, które nie mają przeciwwskazań,
podejmowały regularną aktywność fizyczną*

**Zgodnie z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa
Ginekologów i Położników (PTGiP) zaleca się, aby
kobiety ciężarne suplementowały kwas foliowy,
witaminę D3, jod oraz
kwas DHA (kwas dokozaheksaenowy)**



Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej dla kobiet ciężarnych i w okresie laktacji

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie mąki średniego i niskiego typu; mąka pszenna, orkiszowa, kukurydziana, ryżowa, żytnia jasna, ziemniaczana; pieczywo białe pszenne, żytnie, orkiszowe, mieszane; kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, perłowa, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska, bulgur; płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, orkiszowe; ryż biały; makarony drobne; potrawy mączne typu pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach); suchary	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; kasze gruboziarniste np. gryczana, pęczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; ryż brązowy, ryż czerwony; dania mączne smażone np. naleśniki; otreby i zarodki np. owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Warzywa i przetwory	warzywa surowe, mrożone (szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, dynia, kabaczek, sałata); warzywa gotowane, duszone, pieczone bez dodatku tłuszczu, warzywa kiszone	warzywa kapustne, cebulowe; surowe kiełki roślin; grzyby; warzywa przetworzone, tj. konserwowe; smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki Bataty	gotowane/pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki); ziemniaki puree; puree w proszku; pieczone bataty
Owoce i przetwory	owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone; owoce dojrzałe/rozdrobnione (bez skóry i pestek); przeciery i masy owocowe 100% bez dodatku cukru; przetarte owoce drobnopestkowe; koktajle oraz z smoothie owocowo bez dodatku cukru; dżemy owocowe bezpestkowe niskosłodzone lub 100% z owoców (w ograniczonych ilościach); soki 100% z owoców; kompoty bez dodatku cukru	świeże owoce pestkowe takie jak śliwka, czereśnie, gruszki owoce w syropach cukrowych, owoce suszone, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy)
Nasiona roślin strączkowych	-	produkty z nasion roślin strączkowych i ich przetwory
Nasiona, pestki, orzechy	w ograniczonych ilościach w postaci zmielonej nasiona/pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezamu, siemienia lnianego; masło orzechowe gładkie (bez dodatku soli, cukru, oleju palmowego)	nasiona/pestki/orzechy niezmielone orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cięście, „masło orzechowe” solone, z dodatkiem cukru, z dodatkiem oleju palmowego; masło orzechowe crunchy (z kawałkami orzechów)
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: poledwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin wysokiej jakości: drobiowych, wieprzowych	mięso niedogotowane; z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone; wątróbka, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztecikowa, wątróbka, salceson); mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	ryby morskie (łosoś norweski dziki, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, miruna, morskusz, flądra, sardynki (najlepiej ze słoiczka); ryby słodkowodne (np. okoni, szczupak)	duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin); łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; potrawy z ryb surowych (tatar rybny, sushi); ryby wędzone na zimno; ryby konserwowe; ryby smażone
Jaja i potrawy z jaj	gotowane na miękko; jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie	jaja surowe; jaja gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	mleko (2-3,2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste; naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka, mleko ukwaszone); sery i twarogi tłuste/półtłuste/chude; w ograniczonych ilościach sery dojrzewające (grana padano, parmezan, cheddar, emmentaler); śmietana 12% tłuszczu (do zup i sosów); jogurt i kefir owocowe bez dodatku cukru (tzw. PURE)	sery i serki topione; produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego (np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella); sery pleśniowe (np. gorgonzola); mleko skondensowane; mleko w proszku; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru
Tłuszcze	oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego; w ograniczonych ilościach: masło, śmietana, margaryny miękkie, majonez (tylko z pasteryzowanych jaj)	produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek; masło/olej kokosowy/olej palmowy i kokosowy; masło klarowane; masło orzechowe z dodatkiem soli i cukru; frytura smaźalnicza
Napoje	woda niegazowana; soki 100% z warzyw, z owoców, soki owocowo-warzywne; mleko i przetwory mleczne; słaby napar z imbiru; koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru; lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe, kawa zbożowa, kompoty owocowe bez dodatku cukru, napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; w ograniczonych ilościach: napar z czarnej herbaty, kakao	mocne napary herbaty czarnej i zielonej; napoje energetyzujące, napoje słodzone i napoje gazowane; syropy wysokosłodzone; napary ziołowe, mocna kawa, nektary owocowe, wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru; napoje alkoholowe
Przyprawy	wszystkie naturalne takie jak: koperek, pietruszka, szczypiorek	kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy ziołowe; ostre przyprawy tj. pieprz cayenne, papryczka chili; musztarda, ocet, ketchup; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, przyprawy ziołowe, koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)