

## Ogólne zalecenia dietetyczne dla kobiety w ciąży:

1. Zwiększ liczbę posiłków do 5-6 dziennie oraz unikaj długich przerw między nimi by zachować odpowiedni poziom glukozy we krwi.
2. Zwiększ udział kalorii w diecie, w 1 trymestrze o 85 kcal/dobę, w 2 trymestrze o 285 kcal/dobę, a w 3 trymestrze o 475 kcal/dobę.
3. Zadbaj o odpowiedni przyrost masy ciała i aktywność fizyczną. Im kobieta drobniejsza tym może sobie pozwolić na większy przyrost (12,5-18 kg), z prawidłową masą ciała (11,5-16 kg), nadwagą (7-11,5 kg), otyłością (5-9 kg). Jeśli nie masz przeciwwskazań ze strony lekarza to możesz uprawiać aktywność fizyczną w postaci spacerów czy lekkich aktywności dostosowanych do stanu fizycznego.
4. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii w Twojej diecie.  
Oczyszczone produkty z pełnego ziarna.
5. Mięso powinno być spożywane codziennie ale z umiarem. Mięso jest dobrym źródłem białka, witamin z gr. B, cynku i przede wszystkim żelaza, które jest niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka.  
Zdaniem ekspertów najlepiej codziennie spożyć ok. 200 g chudych gatunków mięs, 2 razy w tygodniu powinno być one zastąpione porcją ryby tłustej morskiej. Dobrym zamiennikiem mięsa są również nasiona roślin strączkowych, które nie są przeciwwskazane w czasie ciąży.
6. Codziennie należy spożywać odpowiednią ilość warzyw i owoców. Są one źródłem witamin, karotenoidów, flawonoidów, składników mineralnych, potasu i błonnika. Najlepiej jeść je w postaci surowej z przewagą warzyw w stosunku 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców. W I trymestrze należy spożywać ok. 700 g, w II i III ok. 1000 g warzyw i owoców dziennie.
7. Zaleca się ograniczyć tłuszcze szczególnie zwierzęce. Natomiast bardzo ważne w diecie są tłuszcze roślinne typu olej czy oliwa z oliwek.
8. Należy unikać wątróbki. Zawiera ona duże ilości retinolu, który w dużych dawkach działa negatywnie na układ nerwowy dziecka.
9. Zaleca się ograniczenie spożywania cukru i słodczy szczególnie u osób mających problemy z glikemią - cukrem.
10. Warto ograniczyć spożycie soli. Zbyt duże spożycie sprzyja nadciśnieniu i obrzękom. Należy więc ograniczyć dosalanie potraw przed skosztowaniem. Jednak biała sól jest podstawowym źródłem jodu w diecie. Jego deficyt u matki może skutkować u jej dziecka wadami wrodzonymi.
11. Należy zrezygnować z picia alkoholu i ograniczyć spożycie kawy. Nie powinnaś spożywać żadnych napojów alkoholowych. Spożywanie tych produktów niesie za sobą wiele poważnych konsekwencji dla dziecka i matki. Kobieta w ciąży nie powinna pić więcej niż 2 kubków kawy czyli ok. 200 mg kofeiny.
12. Organizm powinien być prawidłowo nawodniony. Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania każdego organizmu, niezbędna do prawidłowego transportu zapłodnionej komórki jajowej do macicy, tworzenia pęcherzyka płodowego oraz rozwoju płodu. Warunkuje też prawidłową laktację. W czasie ciąży dochodzi do zatrzymania 5-6 l wody. Kobiety w ciąży powinny pić ok. 300 ml wody więcej niż przed ciążą a w czasie laktacji o 700 ml.

**Tabela przedstawiająca zalecaną dzienną ilość porcji poszczególnych grup produktów.**

| Grupa produktów                        | Zalecane dzienne spożycie<br>(liczba porcji) | Uwagi                                                                                                             |
|----------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Produkty zbożowe                       | 7-8                                          | Do każdego posiłku, najlepiej pełnoziarniste                                                                      |
| Produkty mleczne                       | 3-4                                          | Najlepiej bez dodatku cukru, fermentowane napoje mleczne, chude twarogi, mleko o zmniejszonej zawartości tłuszczu |
| Produkty białkowe ( mięso, jaja, ryby) | 2-3                                          | 2-3 x w tyg. ryby, w tym co najmniej 1 x w tyg. ryba tłusta                                                       |
| Warzywa                                | 4-5                                          | Najlepiej w postaci surowej                                                                                       |
| Owoce                                  | 2-3                                          | Najlepiej świeże                                                                                                  |
| Tłuszcze                               | 2-3                                          | Najlepiej roślinne( oleje, oliwa z oliwek), ograniczyć tłuszcze zwierzęce                                         |
| Płyny                                  | 2-2,5 litra                                  | 70-80% w postaci wody mineralnej                                                                                  |

## Talerz zdrowego odżywiania kobiety w ciąży



*Opr. mgr K. Kupiec – dietetyk kliniczny*

