

Zalecenia żywieniowe w diecie podstawowej 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.
- Zaleca się spożywać **4 porcje warzyw i 2-3 porcje owoców** w ciągu dnia, do każdego posiłku, większość w postaci surowej.
- **Przynajmniej 3 posiłki w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe** z pełnego przemiału (pieczywo pełnoziarniste, płatki zbożowe pełnoziarniste, muesli bez dodatku cukru, kaszę, ryż naturalny brązowy/makarony pełnoziarniste)
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane zastępujące produkty mleczne powinny wystąpić co najmniej w **2 posiłkach w ciągu dnia** (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/nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego.
- **Nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 1-2 razy w tygodniu.**
- **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 2 razy w tygodniu (w tym 1x tłusta).
- **Tłuszcze zwierzęce** (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- **Przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone** (orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado).

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 podstawowej dla kobiet ciężarnych i w okresie laktacji

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie maki pełnoziarniste; mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w bardzo ograniczonych ilościach); pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, orkiszowe, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (peczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z maki durum, ryżowy z brązowego ryżu (gotowane al dente); ryż brązowy, ryż czerwony, ryż basmati biały, ryż dziki; potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach – mieszać mąkę jasną z pełnoziarnistą np. do naleśników); otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; produkty z maki z wysokiego przemiału, smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Warzywa i przetwory	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu roślinnego (oleju/słonecznika/dyni/czarnuszki – dla poprawienia wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach; warzywa pieczone; warzywa kiszone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; warzywa konserwowe w ograniczonej ilości
Ziemniaki Bataty	gotowane/pieczone	przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Owoce i przetwory	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe 100% bez dodatku cukru; koktajle oraz z smoothie owocowe bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone oraz 100% z owoców (w ogr. ilości); owoce suszone – bez dodatku cukru	owoce w syropach cukrowych owoce kandyzowane przetwory owocowe wysokosłodzone
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; strączki gotować w dużej ilości wody z kminkiem i majerankiem	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; w ograniczonych ilościach soja – zwłaszcza przy problemach z tarczycą
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemieniec lniany, masło orzechowe 100% z orzechów bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, z dodatkiem cukru, z dodatkiem oleju palmowego
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: poledwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone paszety z chudego mięsa (najlepiej domowe); galaretki drobiowe (najlepiej domowe)	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste paszety; wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne (łosoś norweski dziki, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, miruna, morskusz, flądra, sardynki (najlepiej ze słoiczka); ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja); owoce morza (np. krewetki)	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 na dużej ilości tłuszczu
Jaja i potrawy z jaj	jajka na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omelety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja surowe; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	mleko (2-3,2% tłuszczu) i 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); smietana 12-18% 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, smietana, margaryny miękkie, majonez, masło orzechowe 100% z orzechów bez dodatku soli, cukru, oleju palmowego	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; olej palmowy i kokosowy; masło klarowane; masło orzechowe z dodatkiem soli i cukru; frytura smaźnicza
Desery	w ograniczonej ilości	unikać gotowych ciast, słodczy z dużą ilością cukru i tłuszczu trans
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; w ograniczonych ilościach: gotowe przyprawy warzywne (bez glutaminianu sodu, wzmacniaczy smaku, bez soli) musztarda, keczup, chrzan, sól, cukier, miód	kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, przyprawy ziołowe, koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)

