

ZASADY ODŻYWIANIA KOBIET CIĘŻARNYCH

Zalecany całkowity przyrost masy ciała w czasie trwania ciąży pojedynczej

Wskaźnik masy ciała przed ciążą BMI (kg/m ²)	Całkowity przyrost masy ciała(kg)
Niedowaga < 18,5	12,5 -18
Prawidłowa masa ciała 18,5 – 24,9	11,5 –16,0
Nadwaga 25,0 – 29,9	7 –11,5
Otyłość > 30	5 -9

Na utrzymanie prawidłowego bilansu energetycznego ma wpływ zarówno odpowiednia dieta, jak i aktywność fizyczna. Jeżeli nie ma zagrożenia poronieniem lub wcześniejszym porodem, kobieta ciężarna powinna być aktywna ruchowo, dużo spacerować oraz wykonywać proste ćwiczenia (szczególnie polecany jest nordic walking) najlepiej przez 30 minut dziennie lub co najmniej trzy razy w tygodniu.

TRYMESTR PIERWSZY (do 13 tygodnia ciąży)

W pierwszym trymestrze ciąży nie zmienia się zapotrzebowanie energetyczne (powinno być takie jak przed ciążą).

Należy zwrócić uwagę na regularność i różnorodność spożywanych posiłków, które mają dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Powinno się spożywać 5- 6 posiłków w ciągu dnia – śniadanie, obiad i kolacja większe, drugie śniadanie i podwieczorek – mniejsze.

Prawidłowo ułożony jadłospis w pierwszym trymestrze ciąży powinien zawierać następujące ilości z poszczególnych grup produktów spożywczych:

- 8 porcji produktów zbożowych (są głównym źródłem energii, witamin, składników mineralnych). Jedna porcja tych produktów to: **30g kaszy, ryżu, mąki, makaronu, płatków owsianych (suchego produktu), 1 kromka pieczywa o wadze 40g, 4 kromki pieczywa chrupkiego;**
- 3 porcje mleka lub fermentowanych produktów mlecznych (**1 porcja to np. 1 szklanka mleka, kefiru czy jogurtu, 80g sera twarogowego, 100g serka ziarnistego lub homogenizowanego**);
- 1 porcję mięsa o wadze **200-250g** (4 –5 razy w tygodniu), to źródło białka, witamin: B2, PP, cynku i żelaza, zamiast mięsa zaleca się spożywanie tłustych ryb morskich dwa razy w tygodniu lub 1 raz w tygodniu zamiennikiem mięsa mogą być suche nasiona roślin strączkowych;
- **400g warzyw** (najlepiej spożywanych w postaci surowej lub gotowanych krótko, w małej ilości wody);
- **300g owoców** (należy unikać soków owocowych, owoców w puszkach, a owoce suszone ze względu na dużą kaloryczność do spożycia w ograniczonych ilościach);
- 3 porcje tłuszczu, przy czym porcja to **1 łyżka oleju, oliwy z oliwek lub 2 płaskie łyżki margaryny o obniżonej zawartości tłuszczu.**

Dieta kobiety ciężarnej powinna być uzupełniona odpowiednią ilością spożywanych płynów.

W pierwszym trymestrze ilość spożywanych płynów wynosi **2700ml.**

PRODUKTY ZAKAZANE W CIĄŻY

- **Alkohol i papierosy,**
- Mocna herbata, mocna kawa, napoje energetyzujące, słodkie napoje gazowane,
- Wątróbka,
- Miękkie sery z niepasteryzowanego mleka, sery pleśniowe,
- Surowe lub niedogotowane mięso,
- Surowe ryby (np. sushi),
- Surowe lub niedogotowane jaja, a także potrawy z ich dodatkiem.

W ciąży należy zachować umiar w spożywaniu cukru (najlepiej całkowicie wykluczyć) i słodyczy (zwłaszcza z gotowych wyrobów cukierniczych – ciast, ciasteczek, krakersów, czekolad, batoników). Wyroby te dostarczają dużych ilości kalorii, cukru i szkodliwych izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych. Unikanie cukru i słodyczy chroni przed próchnicą i zapobiegnie nadmiernemu wzrostowi masy ciała podczas ciąży.

Kobieta ciężarna powinna zadbać o bezpieczeństwo spożywanej żywności i przestrzegać zasad higieny podczas przygotowywania posiłków.

Bezpieczeństwo takie zapewni mycie rąk ciepłą wodą z dodatkiem mydła, zwłaszcza:

- przed i po przygotowaniu posiłków,
- po kontakcie ze zwierzętami,
- po pracach w ogrodzie,
- po skorzystaniu z toalety,
- po pobycie w miejscach publicznych,
- po wyrzuceniu śmieci.

Kobieta ciężarna powinna mieć świadomość, że sposób jej odżywiania ma znaczącą rolę w prawidłowym przebiegu ciąży i rozwoju dziecka.

Podczas ciąży wzrasta zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy.

ŹRÓDŁA SKŁADNIKÓW MINERALNYCH

WAPŃ – mleko i produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych, orzechy;

ŻELAZO – mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe, warzywa;

MAGNEZ – warzywa, produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy;

JOD – ryby, warzywa;

CYNK – produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, mięso, ryby, mleko i produkty mleczne;

POTAS – warzywa, owoce, mleko i produkty mleczne, mięso, ryby, produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych;

ŹRÓDŁA WITAMIN

WARZYWA I OWOCE ZAWIERAJĄCE WITAMINĘ C	
Warzywa: zielone i żółte warzywa liściaste (kapusta, kapusta pekińska, sałata, cykoria, natka pietruszki), brokuły, kabaczek, zielony groszek, fasolka szparagowa, marchew, pomidory.	Owoce: jagodowe (porzeczki –zwłaszcza czarne, truskawki, jagody, maliny), owoce cytrusowe, kiwi, melon, mango.
WARZYWA I OWOCE BOGATE W FOLIANY	
Warzywa: zielone i żółte warzywa liściaste (kapusta, kapusta pekińska, sałata, cykoria, natka pietruszki), brokuły, fasolka szparagowa, zielony groszek, szparagi, marchew i pomidory.	Owoce: pomarańcze, kiwi, awokado, melon, maliny
WARZYWA I OWOCE BOGATE W KAROTENOIDY	
Warzywa: pomarańczowe i czerwone (marchew, dynia, pomidory, papryka), kabaczek	Owoce: morele, brzoskwinie, wiśnie, czereśnie, mango, melon, arbuz

TRYMESTR DRUGI

Tak jak w pierwszym trymestrze, tak i w drugim kobieta ciężarna nie powinna jeść za dwoje, a dla dwojga. W drugim trymestrze ciąży zwiększa się o 360kcal zapotrzebowanie energetyczne w stosunku do zapotrzebowania sprzed ciąży.

Do codziennego dotychczasowego jadłospisu należy dodać:

- jedną porcję warzyw;
- jedną porcję mleka;
- jedną porcję owoców;
- ½ porcji mięsa lub jego zamienników (chudej ryby, wędliny, jaj, nasion roślin strączkowych).

Podobnie jak w pierwszym trymestrze, tak i w drugim nadal obowiązują te same zasady dotyczące przestrzegania bezpieczeństwa spożywanej żywności.

Kobieta ciężarna powinna zachować szczególną ostrożność jedząc posiłki poza domem (najlepiej unikać jedzenia poza domem).

Jedząc poza domem ciężarna powinna:

- zwracać uwagę na sposób przygotowania posiłku (dobrym wyborem będzie danie poddane obróbce termicznej – gotowane, pieczone);
- zwracać uwagę na wielkość porcji;
- wystrzegać się potraw przygotowywanych z wyprzedzeniem, np. gotowych kanapek i sałatek;
- wystrzegać się potraw z surowego mięsa, ryb (sushi, szynki parmeńskiej i innych wędlin z surowego mięsa);
- zrezygnować ze spożywania pasztetu (ze względu na zawartość wątróbki);
- unikać potraw, których składnikiem jest surowe jajko.

Zalecany jest również dodatkowy posiłek przed snem (około godziny 21 –22), którego spożycie zabezpieczy ciężarną przed niedocukrzeniem nocnym, np. kanapka z chudą wędliną lub pieczonym mięsem.

W drugim trymestrze mogą wystąpić typowe dla tego okresu dolegliwości: zgaga, zaparcia, skurcze łydek, obrzęki.

- W przypadku zgagi, ulgę może przynieść spożywanie częstszych, ale mniejszych posiłków i unikanie pozycji leżącej tuż po jedzeniu, a także unikanie jedzenia potraw zawierających dużych ilości tłuszczu.
- Przy zaparciach należy zwiększyć ilość spożywanego błonnika.
- Gdy pojawią się obrzęki niezbędna będzie kontrola ilości spożywanej soli (sól należy zastąpić ziołami, wskazane są produkty świeże nieprzetworzone. Produkty, które mogą przyczynić się do powstawania obrzęków, a zawierające duże ilości sodu, to: sery żółte i topione, zupy i dania w proszku, konserwy mięsne i rybne, żywność marynowana – oliwki, grzyby, papryka), wędliny peklowane, konserwowe i kiszone, mieszanki przypraw, kostki rosołowe i warzywne, słone przekąski – chipsy, krakersy, orzeszki solone, paluszki solone.

Kobieta ciężarna aktywna fizycznie w pierwszym trymestrze ciąży, może kontynuować ćwiczenia w dalszym ciągu, tylko wtedy, gdy lekarz prowadzący nie widzi przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.

TRYMESTR TRZECI

Zapotrzebowanie energetyczne zwiększa się o 470 kcal względem zapotrzebowania sprzed ciąży, czyli o 110 kcal więcej niż w drugim trymestrze.

Do dotychczasowego odżywiania należy dodać 1 porcję produktów zbożowych.

Prawidłowo skomponowany jadłospis każdego dnia powinien się składać z:

- 4 porcji mleka i jego przetworów;
- półtorze porcji mięsa 4 –5 razy w tygodniu lub tłustej ryby morskiej 2 razy w tygodniu, a także 1 raz w tygodniu porcji nasion roślin strączkowych;
- 3 łyżek oleju roślinnego lub miękkiej margaryny;
- 9 porcji produktów zbożowych;
- 400g różnorodnych owoców;
- 500g warzyw (w diecie powinny się znaleźć brokuły, brukselka, kalafior, szpinak, kapusta, zielony groszek);
- odpowiedniej ilości wody.

Podobnie jak w poprzednich trymestrach obowiązują nadal zasady dotyczące bezpieczeństwa spożywanej żywności