



## Dieta dla dwojga, ale nie za dwojga

Ciąża do prawidłowego rozwoju potrzebuje odpowiedniej ilości energii, białka, witamin i składników mineralnych. Zarówno ich niedobór, jak i nadmiar, jest dla dziecka szkodliwy. Warto jest więc wiedzieć, jak powinien wyglądać jadłospis przyszłej mamy.

Miernikiem odpowiedniego pokrycia zapotrzebowania na energię jest przyrost masy ciała wg schematu:

BMI przed ciążą (kg/m <sup>2</sup> )	Zalecany przyrost m.c. w ciąży (kg)
<18,5	12,5 – 18
18,5 – 24,9	11,5 – 16
25 – 29,9	7 – 11,5
≥30	5 – 9

Odpowiednio zbilansowana dieta wpływa na prawidłowy rozwój płodu, przebieg ciąży oraz zdrowie matki. Kobieta powinna kierować się zasadami racjonalnego żywienia, które w czasie ciąży nabierają szczególnego znaczenia. Specyfika okresu ciąży wymaga pewnych modyfikacji w dotychczasowym sposobie żywienia.

### Zbilansowane posiłki

Nie istnieje produkt, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki. Wszelakich niedoborów najłatwiej uniknąć dzięki urozmaiconym posiłkom. Kobieta w ciąży powinna codziennie spożywać produkty zbożowe, mleczne, wysokobiałkowe (ryby, drób, chude mięso, nasiona roślin strączkowych), warzywa i owoce, a także niewielką ilość tłuszczów roślinnych.

Liczba posiłków powinna wynosić 5 - 6, tak, aby odstępy między nimi nie były zbyt długie. Dzięki temu stężenie glukozy we krwi będzie wyrównane. Jest to szczególnie ważne w przypadku kobiet mających skłonność do cukrzycy.

Dla utrzymania prawidłowego bilansu energetycznego, oprócz odpowiedniego pokrycia zapotrzebowania na energię, bardzo ważna jest również aktywność fizyczna. Jeżeli tylko ciążarna nie ma przeciwwskazań, warto być aktywnym ruchowo.

### Produkty zbożowe

Powinny być głównym źródłem energii. Zawartość witamin, składników mineralnych i błonnika w produktach z pełnego przemiału jest 2 – 3 krotnie wyższa niż w tych oczyszczonych. Dlatego warto wybierać takie produkty jak: chleb razowy, brązowy ryż, płatki owsiane czy grube kasze. W ciągu dnia należy spożyć ok. 8 porcji produktów zbożowych. Aby poprawić przyswajalność żelaza z tych produktów, warto spożywać wraz z nimi produkty bogate w witaminę C.

### Nabiał

Mleko, jogurt, kefir i ser to źródło wapnia. Aby pokryć zapotrzebowanie na wapń należy wypić 3 – 4 szklanki mleka 2 % lub innych produktów mlecznych dziennie.

### Mięso

Powinno być spożywane codziennie, ale z umiarem. Zawiera łatwo przyswajalne żelazo, na które zapotrzebowanie w okresie ciąży wzrasta o połowę. Kobieta w ciąży powinna spożywać 200 – 250 g chudego mięsa, drobiu lub wędliny dziennie. Dwa razy w tygodniu porcję mięsa należy wymienić na

tłustą rybę morską (np. śledź, makrela, łosoś). Jako zamiennik mięsa polecane są również nasiona roślin strączkowych. Podczas ciąży nie należy spożywać wątróbki. Nie tylko ze względu na dużą zawartość cholesterolu, ale także nadmierną ilość witaminy A, co może przyczynić się do samoistnego poronienia i wad rozwojowych płodu.

### Warzywa i owoce

Najlepiej spożywać je na surowo, gdyż podczas każdej obróbki termicznej tracą cenne witaminy. Odpowiednie dzienne spożycie to 500 g warzyw i 400 g owoców. Szczególnie wartościowe warzywa to brokuły, brukselka, kapusta, marchew, papryka, natka pietruszki, pomidory, sałata i szparagi. Do najbardziej wartościowych owoców należą pomarańcze, grejpfruty, truskawki, maliny, porzeczki, poziomki, agrest, kiwi i morele, aronia, czarna porzeczka, truskawki, winogrona i jabłka.

### Tłuszcze

Preferowanym tłuszczem w czasie ciąży powinien być tłuszcz roślinny (oliwa z oliwek lub olej rzepakowy) w ilości ok. 3 łyżek dziennie. Należy wyeliminować takie produkty jak: smalec, masło, twarde margaryny czy śmietana.

### Woda

Wodę dostarczamy wraz z pożywieniem i z napojów. Łącznie w I trymestrze kobieta powinna codziennie spożywać 2700 ml, a w II i III trymestrze 3000 ml.

### Uwaga na:

#### Cukier i słodycze

Nie dostarczają żadnych wartościowych składników poza pustymi kaloriami. Przyczyniają się do problemów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała i próchnicy, dlatego też powinno się ograniczać ich spożycie.

#### Sól

Częstym problemem kobiet ciężarnych są obrzęki. Ich powodem może być dosalanie potraw w trakcie i po przygotowaniu. Bogatym źródłem sodu jest również wysokoprzetworzona żywność typu instant, fast food, chipsy, krakersy, paluszki itp., których należy unikać.

#### Używki

Przed wszystkim należy całkowicie zrezygnować z alkoholu. Poza oczywistym zagrożeniem dla zdrowia i życia dziecka, alkohol, tak jak słodycze, zawiera tylko puste kalorie. Duże spożycie kawy również nie jest wskazane. Ciężarna powinna ograniczyć jej spożycie do 1 – 2 słabych filiżanek. Mocna herbata również powinna być ograniczona.

### Choroby przenoszone przez żywność

Istnieje kilka chorób przenoszonych przez żywność, na które w czasie ciąży trzeba zwrócić szczególną uwagę. **Produkty, które są źródłem zakażenia należy wyeliminować podczas trwania ciąży, aby zminimalizować ryzyko zakażenia.**

Choroba	Źródło zakażenia
Listerioza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niepasteryzowane mleko</li> <li>• Sery pleśniowe</li> <li>• Surowe lub poddane zbyt krótkiej obróbce termicznej: mięso, drób, owoce morza</li> <li>• Niedokładnie umyte warzywa i owoce, zanieczyszczone glebą</li> <li>• Kiszonki</li> <li>• Żywność zanieczyszczona wydzielinami chorych zwierząt</li> </ul>

<b>Toksoplazmoza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Surowe i niedogotowane mięso</li><li>• Niepasteryzowane mleko</li><li>• Niedokładnie umyte warzywa i owoce, zanieczyszczone glebą</li><li>• Żywność zanieczyszczona kocimi odchodami</li></ul>
<b>Salmoneloza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Surowe, niedogotowane jaja i potrawy z ich dodatkami</li><li>• Surowe lub poddane zbyt krótkiej obróbce termicznej mięso lub jego przetwory</li><li>• Surowe lub poddane zbyt krótkiej obróbce termicznej mleko i jego przetwory</li></ul>
<b>Kampylobakterioza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Surowy lub niedogotowany drób i inne mięso</li><li>• Niedopieczony drób z rusztu</li><li>• Niepasteryzowane mleko i produkty mleczne</li><li>• Żywność i woda zanieczyszczone odchodami zwierząt</li></ul>

*Magdalena Kalinowska  
mgr zdrowia publicznego,  
specjalista ds. profilaktyki i promocji zdrowia*