



Zalecenia żywieniowe dla kobiet podczas ciąży

Opis diety

Prawidłowe odżywianie kobiety w okresie poprzedzającym ciążę oraz podczas ciąży ma duże znaczenie w zapewnieniu prawidłowego przebiegu ciąży, optymalnego rozwoju płodu oraz dla zdrowia dziecka po urodzeniu, w pierwszych latach życia oraz wieku dorosłym. Dieta kobiety ciężarnej powinna być dobrze zbilansowana. Niedobory pokarmowe, jak i nadmierne żywienie mogą mieć negatywny wpływ na rozwój płodu i przebieg ciąży.

Ogólne zalecenia

- Zapewnienie odpowiedniego przyrostu masy ciała,
- Zupełne wykluczenie alkoholu,
- Ograniczenie spożycia kawy i mocnej herbaty,
- Rezygnacja ze spożywania wątróbki (duża zawartość retinolu sprzyja wadom rozwojowym)
- Dbłość o unikanie zakażeń pokarmowych,
- Dbłość o różnorodność spożywanych produktów,
- Zwiększenie liczby posiłków do 5-6 w ciągu dnia,
- Zapotrzebowanie na białko w czasie ciąży zwiększa się o 1/3,
- Konieczne jest spożywanie ryb morskich, będących głównym źródłem kwasów tłuszczowych EPA i DHA,

- Udział w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych musi być możliwie jak najniższy (tłuszcz zwierzęcy, olej kokosowy, olej palmowy)
- Spożycie izomerów *trans* kwasów tłuszczowych powinien być możliwie jak najniższy (twarde margaryny i produkty przygotowane na bazie tłuszczu cukierniczego: ciasta, czekolady, wafelki),
- Bardzo ważne jest uzupełnianie niedoboru folianów poprzez suplementację kwasu foliowego,
- Suplementacja witaminy D w okresie jesienno-zimowym,

Zmiany zapotrzebowania energetycznego w okresie ciąży

I trymestr ciąży: W przypadku niedostatecznej masy ciała w okresie rozrodczym + **150 kcal** (np. pół pomarańczy z połową garści orzechów włoskich)

II trymestr ciąży: dodatkowy koszt energetyczny związany ze wzrostem i rozwojem tkanek macicznych oraz płodu + **360 kcal** (np. dwie kanapki z chlebem żytnim, masłem, polędwicą, żółtym serem, sałatką i pomidorem)

III trymestr ciąży + 475 kcal (np. pieczony łosoś podany z ugotowaną kaszą gryczaną, kapustą kiszoną i podsmażanymi buraczkami)