



## **ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA KOBIETY CIEŻARNEJ**

- Zalecaną dietą w ciąży jest zbilansowana dieta dostarczająca pożywienia z wszystkich grup produktów żywnościowych, dlatego też staraj się stosować dietę urozmaiconą. Zapobiega ona niedoborom witamin, minerałów oraz składników odżywczych. Wybieraj produkty z różnych grup i o wysokiej wartości odżywczej,
- Jeśli stosujesz dietę odbiegającą od tradycyjnej, np. dietę wegetariańską, zadbaj o to, by jej przebieg kontrolował zarówno lekarz, jak i dietetyk. Regularnie wykonuj wskazane przez lekarza prowadzącego badania laboratoryjne i dbaj o prawidłowe zbilansowanie produktów, które spożywasz,
- Zaleca się spożywanie 5 posiłków w ciągu dnia, o regularnych porach, niewskazane jest podjadanie,
- Jedz ryby, warzywa strączkowe, zboża pełnoziarniste, orzechy, pestki dyni, a także sery kozie, owcze. Jeśli masz nieprawidłowe wyniki badań (niski poziom czerwonych krwinek, hemoglobiny), lekarz może zalecić Ci dla bezpieczeństwa dziecka wprowadzenie do diety produktów mięsnych.
- Czytaj zawsze skład produktów, które kupujesz. Staraj się unikać tych z dodatkiem cukru albo syropu glukozowo-fruktozowego, wybieraj naturalne soki z owoców lub przygotowuj je samodzielnie, możesz stosować niewielkie ilości miodu. Kupuj dżemy słodzone sokami owocowymi,
- Wybieraj produkty naturalne, bez dodatku sztucznych barwników i konserwantów,
- Rób zakupy na targach, wybieraj zaufanych, sprawdzonych dostawców owoców i warzyw
- W czasie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na składniki odżywcze oraz następujące witaminy: A, B1, B2, niacynę, cholinę, kwas pantotenowy, B6, B12, C, E, foliany, a także minerały: wapń (należy jednak pamiętać, że zapotrzebowanie wzrasta tylko u kobiet ciężarnych poniżej 19 roku życia, kobiety w ciąży powyżej 19 roku życia mają takie samo zapotrzebowanie jak przed ciążą), fosfor (zapotrzebowanie wzrasta tylko u kobiet poniżej 19 roku życia), magnez, żelazo, cynk, miedź, jod, selen. Nieprawidłowe żywienie w tym okresie może polegać na nadmiernej ilości spożywanych pokarmów, niewłaściwym doborze produktów (np. nadmiar produktów bogatych w białko, tłuszcze, niedobór owoców i warzyw, zastępowanie posiłków słodyczami, co w konsekwencji może wpływać na niedostateczną podaż witamin i składników mineralnych, a w konsekwencji prowadzić do wielu zaburzeń metabolicznych w organizmie matki i płodu).
- W **II trymestrze** ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta o **360** kcal dziennie, a w **III trymestrze** o **475** kcal w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą.
- W związku ze wzrostem objętości krążącej krwi, rozwojem tkanek płodowych i zwiększaniem się masy narządów kobiety – wzrasta zapotrzebowanie na płyny, Wybieraj wodę niegazowaną; nie pij wody gazowanej. Płyny uzupełniaj przed i między posiłkami, równomiernie rozkładając ich spożycie w ciągu dnia.
- Ze względu na niekorzystne działanie kofeiny na płód, kobietom ciężarnym zaleca się ograniczenie wszystkich produktów zawierających kofeinę do 200–300 mg dziennie (dawka zawarta w 2-3 filiżankach kawy). Należy jednak pamiętać, że kofeina znajduje się w: herbacie, kakao, napojach typu cola, napojach energetycznych, a także w czekoladzie

### **Należy całkowicie wyeliminować:**

- niepasteryzowane mleko i przetwory z niego przygotowane, np. oscypki, ze względu na ich niepewną jakość mikrobiologiczną,



- surowe i niedopieczone mięso (tatar, krwisty befsztyk) i surowe wędliny, takie jak szynka parmeńska, które mogą być przyczyną zakażenia np. toksoplazmozą,
- surowe ryby i owoce morza (sushi, ostrygi), które mogą być źródłem groźnych bakterii chorobotwórczych lub pasożytów,
- ryby łowione z zanieczyszczonych wód,
- surowe jaja,
- kolorowe napoje gazowane – są sztucznie barwione i aromatyzowane, mają bardzo dużo cukru, a niektóre z nich, takie jak cola, zawierają kofeinę, której nadmierne ilości mogą zaburzyć prawidłowy przebieg ciąży,
- słodziki – najlepiej nie stosować ich w ciąży (w ich skład wchodzi sztuczne substancje słodzące takie jak aspartam, które nie są dokładnie zbadane pod kątem szkodliwości dla płodu); jeśli musisz posłodzić napój, dodaj niewielką ilość cukru trzcinowego, syropu z agawy czy syropu klonowego – mają niższy indeks glikemiczny niż cukier biały i nie powodują tak intensywnych wzrostów poziomu cukru we krwi,
- wystrzegaj się spożywania żywności wysokoprzetworzonej: koncentratów zup, sosów, konserw, głęboko mrożonych wyrobów mięsnych i warzywno-mięsnych; zawierają one znaczne ilości substancji dodatkowych (konserwantów, sztucznych barwników, aromatów),
- alkohol i inne używki w tym palenie papierosów również elektronicznych

**Przyrost masy ciała** powinien być kontrolowany podczas każdej wizyty u ginekologa i wpisywany do karty przebiegu ciąży. Nie jest wskazane aby był zbyt duży lub zbyt mały w stosunku do zalecanych wartości. Każda kobieta ma jednak indywidualne predyspozycje, które lekarz pomoże Ci uwzględnić. Przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia WHO badania wykazały, że urodzeniowa masa ciała 3,1–3,6 kg (średnio 3,3kg) jest związana z optymalnym rozwojem płodu. Z prawidłową masą ciała noworodka wiązały się przyrosty masy ciała matki w czasie ciąży wynoszące 10-14kg.

Dowiedziano, że nadmierny przyrost masy ciała podczas ciąży zwiększa ryzyko długoterminowej otyłości zarówno u matki, jak i u dziecka, narażając tym samym oboje na ryzyko chorób z nią związanych. Ponadto przyczynia się do bólów kręgosłupa, obrzęków nóg, powstawania żylaków i hemoroidów. Zbyt duży przyrost masy ciała w ciąży, a także nadwaga i otyłość przed ciążą mogą być przyczyną powikłań ciążowych, takich jak cukrzyca ciężarnych, nadciśnienie, makrosomia noworodków, poród przedwczesny czy konieczność ukończenia ciąży cięciem cesarskim.

#### **Zalecane tygodniowe przyrosty masy ciała w II i III trymestrze ciąży:**

<u>BMI przed ciążą kg/m<sup>2</sup></u>	<u>PRZYROST MASY W II i III TRYMESTRZE CIAŻY W kg/m<sup>2</sup></u>
Niedowaga > <b>18,5</b>	<b>0,5</b>
Prawidłowa masa ciała <b>18,5-24,9</b>	<b>0,5</b>
Nadwaga <b>25-29,9</b>	<b>0,3</b>
Otyłość <b>≥ 30</b>	<b>0,2</b>



**Na całkowity przyrost masy ciała kobiety pod koniec ciąży składają się:**

- około **3,5 kg**– masa ciała dziecka
- około **1–1,5 kg**– macica
- około **1–2 kg**– piersi
- około **1–1,5 kg**– płyn owodniowy
- około **0,5–1 kg**– łożysko
- około **1,5–2 kg**– krew i dodatkowe płyny
- około **2–4 kg**– dodatkowa tkanka tłuszczowa, która wyściela jamę brzuszną, chroniąc płód oraz stanowi energetyczny materiał zapasowy na okres karmienia piersią

opracowała:  
dietetyk, mgr Aneta Jasek

**PORADNIA DIETETYCZNA**  
**Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie Sp. z o.o.**  
72-100 Goleniów, ul. Nowogardzka 2  
NIP:856-18-46-307, REGON 321188837  
Nr KRS 00 00 40 96 36  
telefon do rejestracji 91 466 43 64

*Aneta Jasek*

Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie sp. z o.o.