

Dieta w ciąży

Opracowała: *Dr n. med. Dorota Waśko-Czopnik*

Specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk

Co pić?

Woda jest najlepsza na ciążowe dolegliwości! Zapobiega zmęczeniu, które często ma związek z odwodnieniem. Pomaga zwalczać dokuczliwe nudności: wystarczy, że będziesz pamiętać, by popijać ją często w ciągu dnia. Zapobiega zaparciom, które dają się we znaki wielu przyszłym mamom. Jest też niezastąpiona podczas wymiotów, biegunki i gorączki – nie dopuszcza do groźnego odwodnienia. Potrzebujesz około dwóch litrów płynów dziennie. Najlepiej, gdy część dziennego zapotrzebowania na płyny pokryjesz, pijąc niskozmineralizowaną wodę mineralną albo źródlaną. Oprócz niej pij również mleko (jeśli oczywiście lubisz), soki owocowe i warzywne. Czarną herbatę najlepiej zastąpić ziołowymi lub owocowymi. Z mocnej kawy powinnaś zrezygnować. Większość lekarzy godzi się jednak, by przyszłe mamy (szczególnie te z niskim ciśnieniem) wypily czasem słabszą kawę z mlekiem.

Co jeść?

Jedz tylko to, co jest świeże. Coś takiego jak jedzenie „drugiej świeżości” w ciąży nie istnieje! ***Nie jedz surowego albo niedogotowanego mięsa.*** Unikaj tataru, krwistych befsztyków, sushi itd. Możesz się zarazić toksoplazmą.

Nie jedz surowych jajek. Mogą się w nich czaić zarazki salmonelli. W kuchni przyszłej mamy powinno też być jak najmniej (najlepiej, by ich w ogóle nie było) „gotowców”, czyli np. kostek rosółowych, sosów instant, konserw. Konserwanty obecne w tego typu produktach nie powinny szkodzić – dopuszczono je do obrotu, a więc są jadalne. Ich nadmiar może się jednak kumulować, dlatego lepiej unikać wysoko przetworzonej żywności. Najzdrowsze jest jedzenie posiłków przygotowywanych w domu.

Ciążowe zachciankami? Jeśli są zdrowe, można im ulegać bez przeszkód. O tych niebezpiecznych (jak np. wymieniany już tatar) musisz zapomnieć. Jeśli zaś budzisz się z myślą, że masz ochotę na pasztet z gęsi, zjedz plasterek lub dwa. Zawsze natomiast trzeba się wystrzegać tego, co w ciąży wywołuje wstręt. Jedzenie ma być przyjemnością!

Ważny umiar

Zapotrzebowanie na energię nie wzrasta w pierwszym trymestrze, w kolejnych zaś – o 300 kalorii dziennie. Dużo bardziej, bo o 50 do 100 %, wzrasta zapotrzebowanie na białko, składniki mineralne i witaminy. Wnioski? Nie należy jeść za dwoje, trzeba jeść mądrze, unikając pustych kalorii. W czasie ciąży powinnaś przybrać na wadze od 11,5 (jeśli wcześniej ważyłaś sporo) do 16 kg (jeżeli byłaś bardzo szczupła).

Kwas foliowy

Dlaczego taki ważny? Jest niezbędny do prawidłowego rozwoju dziecka – zapobiega powstawaniu wad układu nerwowego. Jego niedobór może też prowadzić do przedwczesnego porodu.

Gdzie go szukać? W zielonych warzywach i w pomarańczach. Zawierają go bób, orzechy, słonecznik, kielki pszenicy. Nawet najlepsza dieta nie pokryje w pełni zapotrzebowania na ten składnik. Dlatego w pierwszym trymestrze powinnaś łykać tabletki z kwasem foliowym.

DIETY NA KAŻDY TRYMESTR CIĄŻY

1 TRYMESTR

To, co trafia na twój talerz, nigdy nie było tak ważne jak teraz. Dlatego:

- **zrezygnuj z alkoholu.** Jeśli kobieta w ciąży pije alkohol, dziecko pije razem z nią (płodowy zespół alkoholowy powoduje wiele zaburzeń w rozwoju dziecka);
- **ogranicz kawę.** Jej nadmiar może doprowadzić do poronienia albo przedwczesnego porodu;
- **urozmaicaj posiłki.** Tylko wtedy będziesz mieć pewność, że w twojej diecie niczego nie brakuje;
- **jedz regularnie.** Ideal to pięć posiłków dziennie. Głodząc siebie, głodzisz też malucha;
- **przekąski tylko zdrowe.** Sucharki, biszkopty itp. łagodzą mdłości. Miej je przy sobie;
- **nie zapomnij o mięsie.** Zapobiegiesz w ten sposób anemii, która jest niebezpieczna i dla dziecka, i dla ciebie. W czasie ciąży zapotrzebowanie na zawarte w mięsie żelazo wzrasta o połowę. Ten ważny pierwiastek znajdziesz też w rybach, jajkach, w produktach zbożowych

(ciemne pieczywo, kasza gryczana), w warzywach (buraki, natka pietruszki) i warzywach strączkowych (soja, bób, soczewica). Żelazo lubi towarzystwo witaminy C – ułatwia jego wchłanianie. Dlatego do kotleta jedz surówkę, a na kanapkę z szynką połóż plasterki pomidora;

- **unikaj pustych kalorii.** Zrezygnuj z frytek, pizzy, a także napojów typu cola. Nie przesadzaj ze słodczymi. Jeśli nie możesz im się oprzeć, wybierz np. suszone owoce.

2 TRYMESTR

Rady dotyczące pierwszego trymestru, a także:

- **pij więcej mleka.** Małeństwo rośnie w błyskawicznym tempie i potrzebuje dużo wapnia (w drugim i trzecim trymestrze zapotrzebowanie na wapń wzrasta o 33 proc.). Jeśli w twojej diecie jest zbyt mało tego pierwiastka, dziecko będzie czerpało z twoich zapasów. Wpływa to niekorzystnie na stan zębów. Jeśli nie cierpisz mleka, staraj się je przemycać, np. w jogurtach itd.;

- **jedz mało i często.** Dzięki temu unikniesz zgagi (omijaj także wszystko, co pikantne, i nie pij gazowanej wody);

- **unikaj potraw ciężkostrawnych i wzdymających,** np. fasoli czy gotowanej kapusty – nie będą cię męczyć wzdęcia;

- **nakarm skórę.** Na jej stan, a więc i elastyczność, wpływają witaminy z grupy B (pełnoziarniste produkty zbożowe), beta--karoten (marchewka, papryka) i witamina E (oleje roślinne, papryka, kapusta). Niestety, nawet najlepiej skomponowane posiłki nie zagwarantują ci, że twoja skóra przetrwa ciążę bez szwanku. Dlatego smaruj ją preparatami przeciw rozstępom;

- **jedz owoce i warzywa.** Zawarta w nich witamina C ułatwia wchłanianie żelaza, wzmacnia układ odpornościowy, uszczelnia naczynia, zapobiegając powstawaniu żyłaków oraz krwawieniom z nosa.

3 TRYMESTR

Przestrzegaj wszystkich zaleceń z pierwszego i drugiego trymestru, a poza tym:

- **ogranicz sól.** Jej nadmiar sprzyja zatrzymywaniu się wody w organizmie, co powoduje powstawanie obrzęków;

- **jedz warzywa i ciemne pieczywo.** Zawierają błonnik, który zapobiega zaparciom, a co za

tym idzie – także hemoroidom;

- **pamiętaj o potasie.** Ale również o wapniu i magnezie. Niedobór tych pierwiastków powoduje nieprzyjemne kurcze łydek. Żeby im zapobiec, jedz warzywa (świetnym źródłem potasu są pomidory i sok pomidorowy) i owoce, ciemne pieczywo oraz inne pełnoziarniste produkty zbożowe (razowy makaron, kasze, ciemny ryż);

- **nie rezygnuj z mięsa.** W trzech ostatnich miesiącach ciąży powinnaś go jeść nieco więcej niż na początku. To ważne ze względu na zwiększone teraz zapotrzebowanie na białko zwierzęce.

O tym pamiętaj codziennie

Lista produktów, które powinny znaleźć się na talerzu każdego dnia.

CO	ILE	DLACZEGO	KTÓRE WYBRAĆ
Produkty zbożowe	Osiem porcji dziennie przez całą ciążę. Jedna to: kromka chleba, trzy łyżki ryżu, kaszy itd.	To węglowodany, a więc są źródłem energii. Zawierają błonnik, który reguluje pracę jelit. Także białko, witaminę B1, magnez, żelazo, cynk.	Ciemne pieczywo (chleb pełnoziarnisty, graham), kasze (gryczana, jęczmienna, płatki owsiane), muesli.
Warzywa i owoce	Okolo pół kilograma warzyw i blisko 400 gramów owoców. Możesz częściowo zastąpić je sokami.	Dostarczają witamin (zwłaszcza C, która ułatwia wchłanianie żelaza i wzmacnia odporność) i składników mineralnych, a także błonnika.	Brokuły, brukselkę, kapustę, marchewkę, paprykę, natkę pietruszki.
Mleko i jego przetwory	Trzy szklanki mleka albo napojów mlecznych w pierwszym trymestrze, cztery szklanki – w drugim i trzecim. Szklanka mleka = 100 g twarogu lub dwa plasterki żółtego sera.	Są źródłem wapnia, który wchodzi w skład zębów i kości, a także białka. Dostarczają witamin B1, PP, B12.	Chude albo półtłuste mleko, jogurt, kefir, twaróg. Ze względu na zawartość tłuszczu nie przesadzaj z żółtym serem.
Mięso, ryby	Najlepiej 250 gramów dziennie. Częściowo możesz je zastąpić wędlinami i jajkami.	Mają mnóstwo pełnowartościowego białka, budulca tkanek, i łatwo przyswajalnego żelaza, które zapobiega anemii.	Jedz chude mięso (drób, wołowina), dwa razy w tygodniu ryby.
Tłuszcze	Trzy łyżki dziennie.	Biorą udział w ważnych procesach, np. wytwarzaniu hormonów. Mają ogromny wpływ na rozwój układu nerwowego. Są	Tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, kukurydziany, sojowy)

		potrzebne do przyswajania witamin A, D, E i K, które są rozpuszczalne właśnie w tłuszczach.	– są zdrowsze niż zwierzęce (czyli masło, smalec).
--	--	---	--

Uwaga! Każdy człowiek ma inne zapotrzebowanie na kalorie. Podane ilości dotyczą przyszłej mamy, której zapotrzebowanie przed ciążą wynosiło około 2300 kalorii dziennie. To kobieta, która przed ciążą ważyła około 60 kg i prowadziła umiarkowaną aktywność fizyczną.