Jedzenie w ciąży i podczas laktacji

Data aktualizacji
2024-05-24

Dowiedz się, jak powinna wyglądać dieta w ciąży i laktacji, żeby zaspokoić potrzeby Twoje i dziecka. Posiłki w tym czasie powinny być różnorodne i odpowiednio zbilansowane. Zachowuj zasady

talerza zdrowego żywienia i zdrowe nawyki. Więcej dowiesz się ze strony **DietyNFZ**.

Dieta mamy w czasie ciąży i karmienia

Jedzenie w ciąży jest bardzo ważne. Ma wpływ na prawidłowy przebieg ciąży, na rozwój dziecka w okresie płodowym i na jego późniejszy stan zdrowia. Także wtedy, gdy będzie dorosłym człowiekiem. Poza tym wpływa na prawidłową laktację (wydzielanie mleka) i zdrowie kobiety po porodzie.

Jakość Twojej diety w czasie karmienia piersią jest także kluczowa, bo:

- nieprawidłowo skomponowana dieta w długim okresie może zmniejszyć ilość produkowanego mleka
- masz większe ryzyko niedoborów pokarmowych.

> **Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości na temat jedzenia w czasie ciąży lub karmienia piersią, skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.**

Dieta mamy a ryzyko chorób u dzieci

Twoja dieta w okresie ciąży i karmienia piersią nie wpływa na ryzyko wystąpienia u dziecka:

- alergii i jej objawów, w tym:
- astmy
- egzemy.

Jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią, nie musisz profilaktycznie unikać produktów często wywołujących alergię, jak:

- mleko i produkty mleczne
- owoce cytrusowe
- orzechy.

Wyklucz tylko te produkty, na które sama masz alergię.

> **Diety eliminacyjne, wykluczające niektóre produkty stosuj tylko w uzasadnionych przypadkach, najlepiej pod kontrolą lekarza i dietetyka. Bardzo ważne jest bowiem przyjmowanie odpowiednich zamienników.**

Czy trzeba jeść więcej kalorii

Zadbaj o odpowiednią liczbę kalorii. Zapotrzebowanie na kalorie zwiększa się w stosunku do okresu przed ciążą i wzrasta w kolejnych trymestrach ciąży:

- I trymestr – dodatkowo o 85 kcal
- II trymestr – dodatkowo o 285 kcal
- III trymestr – dodatkowo o 475 kcal.

Pamiętaj jednak, że dotyczy to kobiet, które odżywiały się prawidłowo przed zajściem w ciążę. Jeśli Twoja dieta była zbyt wysokoenergetyczna w stosunku do normy i masz nadmierną masę ciała, to nie zwiększaj znacznie spożycia posiłków, tylko szczególną uwagę zwracaj na ich jakość. Pomoże Ci to w utrzymaniu prawidłowego przyrostu masy ciała.

Podczas karmienia piersią Twoje zapotrzebowanie na energię również wzrasta i zależy od tego:

- jak długo karmisz piersią
- czy karmisz dziecko wyłącznie mlekiem.

Gdy karmisz niemowlę wyłącznie piersią, potrzebujesz więcej kalorii niż przed ciążą:

- w pierwszych 6 miesiącach – o 505 kcal dziennie
- w kolejnych 6 miesiącach – o 400 kcal dziennie.

Wartość energetyczna dziennej diety nie powinna być mniejsza niż 1800 kcal. Diety poniżej 1500 kcal dziennie zmniejszają ilość wytwarzanego mleka.

> **Pamiętaj, w ciąży i w czasie karmienia piersią nie powinnaś stosować:**
>
> - **środków farmakologicznych wspomagających odchudzanie**
> - **restrykcyjnych, niedoborowych diet, czyli takich, które nie pokrywają zapotrzebowania Twojego organizmu na składniki pokarmowe i energię.**

Jak zmienia się zapotrzebowanie na białko

W czasie ciąży i karmienia piersią potrzebujesz więcej białka. Dodatkowa ilość białka jest niezbędna do prawidłowego wzrostu tkanek dziecka i matki. Białko to podstawowy budulec wielu narządów. Odpowiada też za odporność organizmu. W mleku matki jest ono podstawowym składnikiem odżywczym. Najlepiej, aby białko stanowiło 10-20% całkowitej wartości energetycznej Twojej diety.

Źródła białka to:

- mleko i produkty mleczne
- jaja
- ryby
- mięso, najlepiej chudy drób (indyk, kurczak)
- nasiona roślin strączkowych.

Ważne są zdrowe tłuszcze

Zadbaj o wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 w swojej diecie. Ich odpowiednia ilość jest potrzebna do prawidłowego rozwoju mózgu i narządu wzroku u dziecka oraz zmniejsza ryzyko

przedwczesnego porodu. DHA (kwas dokozaheksaenowy) – należący do kwasów omega-3 – obniża także ryzyko małej masy urodzeniowej dziecka i depresji poporodowej u matki.

Dobrym źródłem kwasów omega-3 są:

- oleje roślinne: rzepakowy, lniany i sojowy
- żółtko jaja
- tłuste ryby morskie
- orzechy i nasiona.

Zgodnie z aktualnymi normami żywienia NIZP PZH – PIB (Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego)

Normy żywienia 2020 - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (pzh.gov.pl) :

- dorosły człowiek powinien spożywać dziennie minimum 250 mg DHA i EPA (kwas eikozapentaenowy, należący do kwasów omega-3). Dobrym źródłem są tłuste ryby morskie. Najlepiej jeść ryby 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz tłuste ryby morskie, w porcjach po 150 g.
- kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny przyjmować dodatkowo 100-200 mg DHA lub więcej, w zależności od zaleceń lekarza. Wprowadź tłuste ryby morskie do swojej diety co najmniej 2 razy w tygodniu w porcjach po 150 g.

Tłuszcze powinny dostarczać 30-35% energii z całodziennej diety.

Staraj się ograniczyć nasycone kwasy tłuszczowe. Ich źródłem są głównie produkty pochodzenia zwierzęcego:

- tłuste gatunki mięsa – jak wieprzowina, kaczka, gęś
- podroby – na przykład wątróbka
- pełnotłuste produkty mleczne – na przykład żółte sery.

Ile i jakie węglowodany

Węglowodany powinny stanowić 45-65% całkowitej energetyczności diety. Są potrzebne m.in. do:

- wzrostu dziecka
- prawidłowego funkcjonowania narządów, w tym centralnego układu nerwowego matki i dziecka.

Głównym źródłem węglowodanów powinny być produkty zbożowe.

Wybieraj węglowodany złożone, które znajdziesz w pełnoziarnistych produktach zbożowych:

- grubych kaszach – na przykład: kaszy gryczanej, jęczmiennej, pęczaku
- brązowym ryżu
- razowym pieczywie
- makaronie pełnoziarnistym
- płatkach owsianych.

Niezbędna witamina D

Zadbaj o odpowiednią ilość witaminy D w okresie ciąży i laktacji. To bardzo ważny składnik, który m.in.

reguluje odporność i poziom wapnia w organizmie.

- Głównym źródłem witaminy D jest synteza skórna (poprzez ekspozycję ciała na słońce), ale w okresie ciąży nie przebywaj w pełnym słońcu zbyt długo.
- Dobrym źródłem pokarmowym witaminy D są tłuste ryby morskie.
- W naszym klimacie witaminę D należy przyjmować w postaci preparatów.
- Zapytaj lekarza o właściwą dawkę – samą dietą ciężko jest pokryć zapotrzebowanie na tę witaminę.

Inne ważne składniki

W czasie ciąży i karmienia piersią zwiększa się zapotrzebowanie na większość witamin i składników mineralnych.

Zwróć szczególną uwagę na źródła:

- wapnia – mleko i produkty mleczne
- żelaza – mięso, żółtko jaj, nasiona roślin strączkowych
- kwasu foliowego – warzywa liściaste (sałaty, szpinak, kapusta), produkty pełnoziarniste, jaja, orzechy, sery
- jodu – głównie sól jodowana, ryby morskie (np. dorsz, makrela, flądra, mintaj) i owoce morza, produkty mleczne.

Polscy eksperci (Polskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników) zalecają, aby w ciąży i w okresie laktacji suplementować:

- witaminę D
- DHA
- kwas foliowy.

U kobiet ciężarnych bez chorób tarczycy eksperci zalecają także suplementację jodu.

> **O dawkach i rodzaju suplementacji powinien zdecydować lekarz.**

Ile wypijać płynów

Wypijaj odpowiednie ilości płynów:

- od I trymestru ciąży zacznij pić więcej płynów – do 2,3 litra dziennie
- w okresie karmienia piersią wypijaj około 2,7 do 3 litrów płynów dziennie.

Dobre nawodnienie organizmu jest ważne, bo woda m.in.:

- jest potrzebna do trawienia i wchłaniania składników pokarmowych
- pomaga w wydalaniu szkodliwych produktów przemiany materii, toksyn
- nawilża błony śluzowe
- reguluje temperaturę ciała.

W czasie ciąży zapotrzebowanie na płyny rośnie, ponieważ:

- zwiększa się masa narządów i objętość krwi krążącej

- zwiększa się wartość energetyczna diety i ilość składników pokarmowych
- do trawienia większej ilości składników potrzeba więcej wody.

Dodatkowa ilość płynów jest także potrzebna do wydzielania mleka. Kobiece mleko składa się w większości z wody.

Najlepszym napojem dla Ciebie jest woda:

- źródlana lub mineralna
- niskozmineralizowana lub średniozmineralizowana
- niskosodowa
- niskosiarczanowa.

Jeśli masz nadwagę lub otyłość, wybierz wodę niegazowaną. Dzięki temu unikniesz rozciągania ścian żołądka i zwiększonego uczucia głodu.

Uważaj na kofeinę!

Nadmiar kofeiny może zwiększać ryzyko poronienia lub małej masy urodzeniowej dziecka. Kofeina przechodzi także do kobiecego mleka.

Nie przekraczaj dawki 200-300 mg kofeiny dziennie. Kobiety karmiące piersią, które urodziły przedwcześnie, powinny przyjmować jeszcze mniej kofeiny.

Zawartość kofeiny w wybranych produktach:

- 20-30 mg w szklance herbaty
- 80-100 mg w filiżance kawy
- 80 mg w puszce napoju energetycznego o pojemności 250 ml.

Warto wiedzieć, że źródłem kofeiny są także:

- napoje typu cola
- kakao i produkty z kakao – na przykład czekolady
- niektóre leki
- niektóre suplementy diety.

> **Sprawdzaj etykiety produktów, czytaj listę składników, aby nie przyjmować nadmiernej dawki kofeiny.**

Jakie napoje możesz pić, czego unikać

Najlepiej ogranicz picie kawy do 2 filiżanek dziennie. Jedna filiżanka to około 130-150 ml. Możesz wybierać kawy bezkofeinowe.

- Wyklucz napoje energetyzujące. Zawierają duże ilości składników o właściwościach pobudzających – taurynę i kofeinę.
- Herbata ma zdecydowanie mniej kofeiny niż kawa, dlatego możesz ją wybierać zamiast kawy.
- Możesz też pić np. czerwoną roobios. Nie zawiera kofeiny.

Produkty niewskazane w ciąży i w laktacji

> **W ciąży i w czasie karmienia piersią zrezygnuj całkowicie z używek – papierosów, alkoholu:**
>
> - **są niebezpieczne dla płodu – działają toksycznie**
> - **skutki ich przyjmowania są nieodwracalne**
> - **nie ma bezpiecznej dawki alkoholu i nikotyny.**

Ze względu na ryzyko zatruć pokarmowych i potrzebę dobrej wartości odżywczej diety zrezygnuj z jedzenia następujących produktów:

- serów miękkich i półmiękkich, z niepasteryzowanego mleka – serów pleśniowych (np. ser brie, camembert, gorgonzola, ser roquefort), niektórych serów kozich, sera korycińskiego, oscypka. Możesz je zjeść po poddaniu obróbce termicznej, na przykład po upieczeniu.
- niepasteryzowanego mleka
- surowych jaj
- surowych ryb i owoców morza, które są składnikami tradycyjnego sushi
- niektórych gatunków ryb (ze względu na zanieczyszczenie szkodliwymi substancjami z wód)
- surowego mięsa – na przykład tatara
- podrobów – na przykład wątróbki
- nieumytych warzyw i owoców, kiełków
- produktów nieświeżych, zepsutych – w tym produktów po terminie ważności, z krótką datą ważności, przechowywanych po otwarciu (np. jogurtów)
- napojów energetycznych
- wysokoprzetworzonej żywności,np. typu fast food, gotowych zup instant, słodyczy.

Przeczytaj także

Karmienie piersią – samo zdrowie dla mamy i dziecka

Karmienie mlekiem matki jest najzdrowszym sposobem odżywiana dla dziecka. Ma też ogromne korzyści prozdrowotne dla mamy

Jak Twoje ciało reaguje na ciążę

Kiedy jesteś w ciąży, Twoje ciało się zmienia. Różnice możesz zauważyć na wiele sposobów. Mogą również pojawić się pewne niedogodności. Sprawdź jakie

Opieka medyczna dla kobiet w ciąży

Przepisy zawierają wiele ułatwień dla kobiet w ciąży i po porodzie. Warto o nich wiedzieć nie tylko od święta!