

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DLA KOBIEC W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI

Zastosowanie i cel diety:

- Cięża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciężą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki).
- Przebieg ciąży wymagający oszczędzającego/mało aktywnego trybu życia (np. pacjentki leżące z powodu zagrożenia porodem przedwczesnym, z przedwczesnym odpływaniem płynu owodniowego, z niewydolnością cieśniowo-szyjkową, z ciężkim nadciśnieniem tętniczym i ciężkimi chorobami serca, z łożyskiem przodującym, w ciąży wielopłodowej).
- Okres okołoporodowy i w czasie połogu.
- Dieta dla kobiet w okresie laktacji.

Zalecenia dietetyczne:

- Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogatobłonnikowych / pełnoziarnistych), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego.
- Dieta łatwostrawna jest bazą dla innych diet leczniczych.
- Dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia oraz pokrywać zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z aktualnymi normami/rekomendacjami/wytycznymi żywieniowymi.
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona, uwzględniająca odpowiednie proporcje grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, warzyw, owoców, mięsa i ryb oraz ich przetworów, mleka i produktów mlecznych, jaj oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych.
- Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz ewentualnie posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczerek.
- Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw.
- Dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka.
- W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych.
- Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu.
- W posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru. Zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających.
- Zalecane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH REKOMENDOWANYCH I PRZECIWSKAZANYCH

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodki, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy. • kasze gruboziarniste, np.:

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
	<ul style="list-style-type: none"> • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), • suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • dania mączne, np.: naleśniki, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa surowe, mrożone (szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata), • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru, • warzywa gotowane, duszone, pieczone, • warzywa kiszzone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne, cebulowe, • surowe kiełki roślin, • grzyby, • warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zawartością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki) • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • owoce dojrzałe/rozdrobione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru, • przetarte owoce drobnopestkowe • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru, • soki 100%, • kompoty bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • świeże owoce pestkowe takie jak czereśnie, gruszki, śliwki, • owoce w syropie, • owoce suszone, • owoce kandyzowane, • owoce niedojrzałe, • przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy).
Nasiona roślin strączkowych	-	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • w ograniczonych ilościach, w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. 	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona, pestki, orzechy niezmielone • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście • masło orzechowe • wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z drobiu, z królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina, • wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica). 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso surowe (np. tatar), • mięso niedogotowane, • mięsa peklowane i z dużą zawartością soli, • mięsa smażone z dużą zawartością tłuszczu, • mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina), • wątróbka, tłuste wyroby mięsne

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
		<ul style="list-style-type: none"> (np. pasztety, mielonki, parówki), wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • tłuste wędliny (np. baleron, boczek).
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) w ograniczonych ilościach: <ul style="list-style-type: none"> • karp, okoń, tuńczyk 	<ul style="list-style-type: none"> • duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin), • łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony, • potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny), • konserwy rybne.
Jaja i produkty z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko, • jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie, 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja surowe, • jaja gotowane na twardo, • potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko – 2-3,2% tłuszczu, • naturalne napoje mleczne fermentowane: kefir, maślanka, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone), • sery i serki twarogowe półtłuste i chude, w ograniczonych ilościach: <ul style="list-style-type: none"> • sery dojrzewające, • śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów), • jogurty i kefir owoce bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • sery i serki topione, • desery mleczne słodzone, • produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella, • mleko skondensowane, • mleko w proszku, • sery pleśniowe, np. gorgonzola.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego w ograniczonych ilościach: <ul style="list-style-type: none"> • masło, • śmietana, • margaryny miękkie, • majonez. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo, • tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy, • „masło” kokosowe, • masło klarowane, • frytura smaźalnica, • masło orzechowe i solone z dodatkiem cukru.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • Woda, • soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywno-owocowe, • mleko i napoje mleczne, • słaby napar z imbiru, • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru), • lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe, • kawa zbożowa, 	<ul style="list-style-type: none"> • mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej, • napary ziołowe, • mocna kawa, • napoje energetyzujące, • napoje słodzone i napoje gazowane, • syropy wysokosłodzone • wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru.

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
	<ul style="list-style-type: none"> • bawarka, • kompoty owocowe bez dodatku cukru, • napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących, <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • napary herbaty czarnej. 	
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek. 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • przyprawy ziołowe, • ostre przyprawy np. pieprz cayenne, papryka chili, • musztarda, ocet, keczup • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix) .

Opracowanie: M. Greń- dietetyk, 02.11.2023 r.

Bibliografia:

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>