

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE PODSTAWOWEJ DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI

### Zastosowanie i cel diety:

- Dla kobiet nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych- ciąża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia i obrzęki).
- Dla kobiet w okresie laktacji.

### Zalecenia dietetyczne:

- Dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, pokrywająca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Polski, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji.
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz ewentualnie posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek.
- 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/nasiona roślin strączkowych 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"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</li> <li>• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,</li> <li>• kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana,</li> <li>• płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ul>

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• glukozydo-fruktozydo, <ul style="list-style-type: none"> <li>• makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenno z mąki durum (gotowane al dente),</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul> </li> </ul>	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa surowe, mrożone</li> <li>• koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru</li> <li>• warzywa gotowane, duszone, pieczone</li> <li>• warzywa kiszane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje warzywne słodzone</li> <li>• surowe kiełki roślin</li> <li>• warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu</li> </ul>
Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>• puree w proszku .</li> </ul>
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone</li> <li>• koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru</li> <li>• soki 100%</li> <li>• kompoty bez dodatku cukru</li> <li>• w ograniczonych ilościach: owoce suszone</li> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce w syropie</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy)</li> <li>• owoce kandyzowane</li> </ul>
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych</li> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli</li> </ul>
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane</li> </ul> <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście,</li> <li>• „masło orzechowe” solone.</li> </ul>
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>• chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>• pieczone pasztety z chudego mięsa,</li> <li>• galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• tłuste pasztety,</li> </ul>

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

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

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>