

## **ŻYWIENIE KOBIEC W CIĄŻY**

Beata Czernik i Bożena Hoinkes

Prawidłowe odżywianie kobiety w okresie poprzedzającym ciążę oraz podczas ciąży ma duże znaczenie dla zapewnienia prawidłowego przebiegu ciąży, optymalnego rozwoju dziecka, dla jego zdrowia po urodzeniu, w pierwszych lata życia, a nawet w wieku dorosłym. Kobieta ciężarna musi dostosować swój sposób żywienia do obecnych potrzeb swoich i dziecka.

*Jedz dla dwojga, nie za dwoje.*

### **Zasady żywienia kobiet ciężarnych :**

#### ***1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów***

Mają one nie dopuścić do niedoborów pokarmowych, na które organizm kobiety podczas ciąży jest bardziej narażony. Należy spożywać 5-6 posiłków dziennie oraz unikać długich przerw między posiłkami, by stężenie glukozy we krwi podczas całej doby było bardziej wyrównane. Ma to szczególne znaczenie u kobiet mających skłonność do cukrzycy.

#### ***2. Dbaj o prawidłowy przyrost masy ciała***

Podczas ciąży nie należy przybierać nadmiernie na wadze. Zapobiegając zbyt dużemu przyrostowi masy ciała podczas ciąży, można uniknąć cukrzycy ciążowej, nadmiernej wagi u noworodka i trudności podczas porodu.

#### ***3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem kalorii***

Produkty zbożowe, zwłaszcza z pełnego przemiału, są ważnym źródłem węglowodanów złożonych, które zapewniają energię mięśniom, są także źródłem białka, witaminy B1, niacyny, magnezu, żelaza, cynku i błonnika pokarmowego. Odpowiednie spożycie błonnika pokarmowego zapobiega zaparciom, który w tym okresie bywa częstym problemem. Zawartość tych składników jest 2-3 - krotnie większa w produktach z pełnego przemiału np. w razowym pieczywie, płatkach owsianych czy kaszy gryczanej niż w produktach oczyszczonych, czyli w jasnym pieczywie, drobnych kaszach.

#### ***4. Spożywaj produkty mleczne i nabiał***

Mleko jest bogatym źródłem wapnia, wysokowartościowego białka oraz witamin B2 i B12. Wybieraj mleko i produkty mleczne chude, gdyż tłuszcz zawarty w tłustym mleku i jego przetworach (tłuste jogurty, kefiry, sery) dostarcza zbyt dużej ilości kalorii i sprzyja rozwojowi miażdżycy tętnic. Sery żółte i topione mogą być spożywane tylko w niewielkich ilościach ponieważ zawierają dużą ilość tłuszczu. Nie powinnaś spożywać serów pleśniowych, typu brie i camembert, ponieważ można zakazić się bakterią zwaną listeria. Niektóre z nich produkowane są z niepasteryzowanego mleka.

#### ***5. Mięso spożywaj codziennie, ale z umiarem***

W czasie ciąży powinnaś spożywać chude mięso, drób, wędliny i ryby. Dwa razy w tygodniu powinnaś spożywać ryby morskie. Zawierają one kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, oraz duże ilości witaminy D, która poprawia przyswajanie wapnia. Witamina D powstaje również w skórze pod wpływem światła słonecznego. Wskazane są więc częste spaceru w słoneczne dni.

#### ***6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców***

Ich znaczenie w żywieniu podczas ciąży jest ogromne. Należy wybierać te, które są najbardziej wartościowe. Nie wszystkie bowiem zawierają dużą ilość witamin. Warzywa i owoce najlepiej

spożywać na surowo, gdyż podczas gotowania tracą duże ilości witamin, zwłaszcza witaminy C i folianów. Jeśli je gotujesz, to krótko i w małej ilości wody. Najlepszą formą przechowywania owoców i warzyw jest mrożenie.

**Warzywa** - zawierające witaminę C: natka pietruszki, papryka czerwona, zielona, brokuł, brukselka, kalafior, szpinak, kapusta biała, czerwona, włoska, pietruszka korzeń, szczypiorek, koperek, szczaw, boćwina - zawierające prowitaminę A (beta-karoten): marchew, natka pietruszki, szczaw, szpinak, szczypiorek, boćwina, papryka czerwona, dynia, koperek, sałata zielona zawierające foliany: szpinak, pietruszka korzeń, natka pietruszki, szparagi, brukselka, brokuł, fasolka szparagowa, buraki, sałata zielona, kapusta włoska, pekińska, biała, szczypiorek, kalafior, cukinia.

**Owoce** - są dobrym źródłem przede wszystkim witaminy C: porzeczki czarne, truskawki, poziomki, kiwi, pomarańcze, grejpfruty, porzeczki czerwone, białe, maliny, ponadto morele, melon, brzoskwinie zawierają znaczną ilość karotenoidów - kiwi, maliny, melon pomarańcze zawierają foliany - natomiast jabłka, aronia, truskawki, winogrona są bogatym źródłem flawonoidów. Szczególnie wartościowe pod względem wartości odżywczej owoce to: maliny, poziomki, truskawki, pomarańcze, grejpfruty, porzeczki, agrest, kiwi, morele, jabłka, czarna porzeczka, winogrona. Witamina C ułatwia wchłanianie żelaza. Dlatego posiłki powinnaś planować tak, by każdy z nich zawierał warzywa i owoce bogate w tę witaminę. Część warzyw i owoców można zastąpić sokami: pomidorowy, marchwiowy, wielowarzywny, pomarańczowy, z aronii, czarnej porzeczki.

### ***7. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych***

Powinnaś unikać tłuszczu zwierzęcych takich jak: smalec, słonina i boczek wędzony. Spożywaj tłuszcze roślinne takie jak: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwę z oliwek. Przygotowując posiłki, unikaj pieczenia i smażenia w głębokim tłuszczu. Zalecane jest gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, pieczenie w folii, w rękawie w piekarniku.

### ***8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy***

Wykluczając słodczy ze swojej diety, łatwiej unikniesz nadmiernego przyrostu masy ciała. Większość gotowych wyrobów cukierniczych (ciast, ciasteczek, czekolady, batoników, krakersów) zawiera spore ilości niekorzystnych podczas ciąży izomerów trans kwasów tłuszczowych. Jeśli decydujesz się na deser, powinnaś wybrać taki, w którym jest mało niezdrowego rodzaju tłuszczu. Można zjeść budyń, galaretkę, kisiel, sałatkę owocową lub orzechy. Orzechy zawierają dużą ilość witaminy E, NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe), potasu, magnezu, błonnika.

### ***9. Ogranicz spożycie soli***

Zbyt duże spożycie soli może sprzyjać nadciśnieniu ciążowemu oraz obrzękom. Dlatego należy unikać dosalania potraw. Należy używać soli jodowanej, ponieważ jest źródłem jodu, pierwiastka niezbędnego dla prawidłowego rozwoju płodu.

### ***10. Pij wystarczającą ilość wody***

Dziennie powinnaś spożywać około 2 - 2,5 litra płynów. Duże znaczenie ma nie tylko ilość, ale także rodzaj wypijanych napojów. Unikaj słodzenia napojów. Pragnienie można gasić niegazowaną wodą mineralną, sokiem warzywnym lub owocowym, a także chudym mlekiem. Unikaj słodkich napojów typu cola (zawiera kofeinę), sprite, fanta i oranżada.

### ***11. Zrezygnuj z alkoholu, palenia papierosów, ogranicz spożycie kawy naturalnej i mocnej herbaty***

**Alkohol** - nie powinnaś pić żadnych napojów alkoholowych, nawet sporadyczne picie alkoholu podczas ciąży sprzyja wadom rozwojowym płodu, a także komplikacjom podczas ciąży i porodu.

**Kawa i mocna herbata** - podczas ciąży powinnaś pić słabą herbatę, gdyż mocna herbata zawiera teinę. Duże spożycie teiny i kofeiny może zaburzyć prawidłowy przebieg ciąży. Unikaj picia kawy i mocnej herbaty. Powinnaś się ograniczyć do wypicia jednej słabej kawy dziennie.

**Papierosy** - całkowicie zaprzestań palenia papierosów w czasie ciąży.