

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTEK W OKRESIE LAKTACJI

Beata Czernik, Bożena Hoinkes

Prawidłowe odżywianie jest podstawowym czynnikiem kształtującym zdrowie człowieka. Laktacja stanowi okres życia kobiety, w którym zmienia się zapotrzebowanie na składniki pokarmowe oraz możliwości uzupełniania niedoborów makro- i mikroelementów.

Zdrowa dieta dla matki karmiącej to dieta zróżnicowana, zrównoważona, naturalna, powinna zawierać składniki z różnych grup produktów.

Nie należy również zapominać, że w okresie laktacji wzrasta zapotrzebowanie na większość składników odżywczych. W szczególności należy zwrócić uwagę na: podaż energii, białka, kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, witaminy D i C, witamin z grupy B, kwasu foliowego, wapnia i żelaza. Nie można również zapomnieć o odpowiednim poziomie nawodnienia organizmu.

Należy zadbać o spożywanie pięciu posiłków dziennie (śniadanie, obiad, kolacja + 2 małe przekąski).

Ile dodatkowych kalorii?

Ilość kalorii, których potrzebuje kobieta w okresie karmienia piersią, zależy od jej masy tłuszczowej oraz stopnia aktywności. Doradza się matkom karmiącym, żeby spożywały około 500 dodatkowych kalorii dziennie (o 500 więcej niż przed ciążą), pochodzących z produktów o wysokiej wartości odżywczej. 500 kcal dostarczają:

- 2,5 garści orzechów włoskich (75g),
- 6 łyżek pestek dyni (90g),
- Miseczka owsianki: szklanka mleka (250g), 6 łyżek płatków owsianych (60g), duży banan (150g bez skórki) 3 kanapki z szynką: 1,5 dużej grahamki (105g), masło (15g),
- 6 plasterków szynki z kurczaka (90g), 6 rzodkiewek, średni ogórek (po 100g).

Białko

Podaż w diecie należy zwiększyć o ok. 20 g/dobę. Najlepszym źródłem w diecie jest: nabiał (mleko, jogurty naturalne, kefir, maślanka, ser biały), kurczak, indyk, cielęcina, ryby, rośliny strączkowe (fasola, groch, soja). Te ostatnie mogą jednak okazać się przyczyną występowania u maleństwa wzdęć lub kolki, dlatego też należy je spożywać z umiarem.

Węglowodany

Zaleca się spożywanie węglowodanów złożonych, których źródłem jest: chleb żytni, razowy, grahamki, bułeczki z ziarnami, ryż brązowy, makarony razowe, kasze (jęczmienna, jaglana, gryczana), płatki owsiane. Należy unikać słodczy, będących źródłem cukrów prostych oraz izomerów „trans”.

Tłuszcze

Rodzaj spożywanego tłuszczu ma wpływ na skład kwasów tłuszczowych w pokarmie. U kobiet karmiących występuje zwiększone zapotrzebowanie na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) z rodziny omega-3. Kwasy te w organizmie dziecka biorą udział w intensywnym rozwoju układu nerwowego, budują mózg, biorą udział w rozwoju narządu wzroku (siatkówka) oraz wątroby, a także stymulują odporność organizmu, korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy, wpływają korzystnie na stan skóry i włosów, podnoszą odporność organizmu na infekcje, chronią przed niektórymi nowotworami, wykazują pozytywny wpływ na układ nerwowy.

Zalecane źródła kwasów omega-3, to:

- oleje roślinne (lniany, sojowy, rzepakowy),
- orzechy (głównie włoskie),
- ryby (zaleca się spożywanie 2-3 porcji tygodniowo: śledź, makrela, dorsz, flądra, halibut).

Należy jednak zachować ostrożność w spożywaniu ryb morskich ze względu na ryzyko zakażenia ich metalami ciężkimi (rtęć) oraz dioksynami, które kumulują się szczególnie w organizmach dużych ryb. Należy więc unikać mięsa miecznika, szczupaka, sandacza czy tuńczyka.

Wapń

Głównym źródłem tego pierwiastka są mleko i produkty mleczne oraz ciemnozielone warzywa (kapusta, kapusta włoska, brokuły), rośliny strączkowe i suszone owoce. Zaspokojenie zapotrzebowania na wapń u kobiety w okresie laktacji można osiągnąć poprzez codzienne spożywanie 4 porcji mleka i produktów mlecznych. Jedna porcja odpowiada: 1 szklance mleka, 3/4 szklanki jogurtu, maślanki lub kefiru, 2 plasterkom sera żółtego i około 80 g półtłustego sera twarogowego.

Żelazo, kwas foliowy, witamina C, witamina D, witaminy z grupy B

Żelazo

– czerwone mięso, zielone warzywa (szpinak, boćwina, groszek zielony), pieczywo razowe (chleb żytni razowy, pumpernikiel), kasze gruboziarniste (jaglana, gryczana, jęczmienna), orzechy (głównie pistacje), owoce suszone (morele, figi, rodzynki), nasiona (pestki dyni, słonecznika, sezam)

Kwas foliowy

- zielone warzywa, kalafior, ziemniaki.

Witamina C

- owoce i warzywa (porzeczki, cytrusy, truskawki, papryka, natka pietruszki).

Witamina D

– tłuste ryby morskie (makrela, śledź, węgorz), jaja oraz ekspozycja na światło słoneczne.

Witaminy z grupy B

- pełnoziarniste produkty zbożowe, przetwory mleczne, mięso

Nawodnienie organizmu

Kobieta karmiąca powinna wypijać dziennie około 2,5-3 litrów płynów. Prawidłowe nawodnienie organizmu stanowi podstawę do produkcji odpowiedniej ilości mleka przez kobiety chcące karmić piersią.

Kobieta karmiąca piersią produkuje przeciętnie ok. 750 ml pokarmu dziennie, stąd wzrost zapotrzebowania na wodę w tej grupie o 800-1000 ml na dobę.

napoje zalecane :

- woda,
- mleko i napoje mleczne, będące również źródłem wapnia,
- soki warzywne (pomidorowy, marchwiowy) – będące również źródłem witamin i składników mineralnych,
- soki owocowe (pomarańczowy, z czarnej porzeczki – będące również źródłem witamina C,
- herbaty owocowe,

napoje niezalecane :

- alkohol,
- napoje zawierające kofeinę (kawa, mocna herbata – szczególnie czarna) – kofeina i teina pobudza oraz rozdrażnia niemowlę,
- napoje energetyzujące,
- napoje typu coca-cola,
- napoje gazowane,
- soki dodatkowo dosładzane.

Kolka i alergia...

Nie zaleca się diety eliminacyjnej w celu zapobiegania wystąpienia alergii u dziecka ani kobietom ciężarnym, ani karmiącym piersią. Należy pamiętać, że do mleka matki przenika smak i zapach spożywanych przez nią posiłków, przez co dziecko ma szansę je poznać i przygotować się w ten sposób do rozszerzania diety w II półroczu.

Należy pamiętać, iż najistotniejsze jest uważne obserwowanie dziecka – jeżeli po jakimś produkcie spożytym przez matkę występuje niepokój, kolka jelitowa, wysypka, to należy go chwilowo wyeliminować z diety matki.

W przypadku wystąpienia objawów nietolerancji lub alergii pokarmowej, jak np. zmiany skórne, biegunka, intensywna kolka jelitowa i inne, należy spróbować ocenić, jaki lub jakie produkty w diecie matki mogą przyczynić się do wywoływania ww objawów i wykluczyć te pokarmy z jej planu żywienia.

NIE NALEŻY JEDNAK ODSTAWIAĆ DZIECKA OD PIERSI!

W okresie laktacji bezwzględnie należy wyeliminować z diety:

- niepasteryzowane mleko, sery pleśniowe,
- surowe i niedopieczone mięso (tatar, krwisty befsztyk) i surowe wędliny (szynka parmeńska),
- surowe ryby i owoce morza (sushi, ostrygi),
- surowe jaja,
- grzyby,
- kolorowe napoje gazowane,
- ostre przyprawy,
- czosnek,
- słodycze i cukier,
- alkohol.

Bezwzględnie wystrzegać się spożywania żywności wysokoprzetworzonej (koncentratów zup, sosów, konserw) i fast foodów!

Regularna aktywność fizyczna – kluczem powrotu do formy i figury.