



Dieta dla kobiet ciężarnych (Specjalna - Sp.)

Zastosowanie diety. Zalecenia ogólne

Dieta dla kobiet ciężarnych powinna spełniać wszystkie wymogi zasad racjonalnego żywienia dla kobiet zdrowych i w zależności od trymestru ciąży powinna uwzględniać zwiększoną kaloryczność w stosunku do prawidłowej wartości energetycznej diety pacjentki przed ciążą, tj. w diecie podstawowej (w I trymestrze obowiązuje kaloryczność jak przed ciążą, w II trymestrze wartość odżywcza powinna być zwiększona o 360kcal w stosunku do diety podstawowej, zaś w III trymestrze - wartość odżywcza powinna być zwiększona o 475 kcal w stosunku do diety podstawowej). W diecie należy uwzględnić 5-6 posiłków dziennie w odstępach 2-4-godzinnych. Ogranicza się w niej produkty bogate w tłuszcze nasycone. Zalecane są produkty zbożowe z pełnego przemiału, ryby – min. 2xtydzień oraz min. 400g różnorodnych warzyw i owoców dziennie, w tym 2 surówki/obiad). Płyny należy spożywać na poziomie 2,5L/dobę. Wszystkie posiłki muszą być przygotowywane ze świeżych, wysokiej jakości produktów spożywczych, a potrawy estetycznie podane i urozmaicone.

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, duszenia, pieczenia w folii i grillowania
- należy ograniczyć smażenie
- potrawy powinny być świeżo przygotowane



PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE:

- należy stosować urozmaiconą, dobrze zbilansowaną dietę
- źródłem węglowodanów złożonych w diecie ciężarnej powinny być: mąka pełnoziarnista żytnia, pszenna, graham, gryczana, orkiszowa, pieczywo pełnoziarniste pszenne, żytnie, orkiszowe, gryczane, płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, musli (najlepiej bez dodatku cukru), ryż biały i pełnoziarnisty, kasze drobno– i gruboziarniste (jęczmienna, gryczana, pęczak, jaglana), ziemniaki, makarony pszenne i pełnoziarniste
- do podstawowych źródeł białka, będącego budulcem tkanek i narządów rozwijającego się dziecka, należy: mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych
- w ciąży zaleca się ograniczenie spożywania tłustych ryb morskich do dwóch razy w tygodniu (po około 100g) ze względu na zawartość metali ciężkich (rtęć, kadm, ołów) i dioksyn
- zalecane źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych to: oleje roślinne (olej rzepakowy, lniany, sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, krokoszowy, z pestek winogron, oliwa z oliwek), ryby morskie, orzechy i nasiona (np. dyni, słonecznika).
- powinno się zadbać o spożywanie regularnych 5-6 posiłków dziennie (co ok. 3h), bez podjadania
- należy pamiętać o codziennym spożywaniu mleka i produktów mlecznych (wskazane są 3–4 porcje dziennie)
- należy wybierać produkty naturalne, bez dodatku sztucznych barwników i konserwantów



- należy unikać produktów zawierających niezdrowe tłuszcze, tzw. izomery trans kwasów tłuszczowych (występują one w tłuszczach utwardzanych, takich jak twarde margaryny, dania typu fast food, chipsy, sosy i zupy w proszku, słodczy)
- zalecane jest jedzenie najlepiej 500g warzyw i 300g owoców dziennie
- należy pić około 2-2,5L płynów dziennie (główne źródło płynów powinna stanowić woda, przynajmniej 1-1,5L dziennie; pozostałymi płynami mogą być zalecane w ciąży herbaty: czerwona, wybrane naturalne herbaty owocowe lub ziołowe - dozwolone dla ciężarnych, jak również soki warzywne i owocowe bez dodatku cukru, wyciskane ze świeżych produktów)
- wskazane jest ograniczanie spożywania słodczy
- należy pamiętać, że zbyt niska, jak i zbyt wysoka zawartość soli w diecie ciężarnej jest niewskazana (zalecane dzienne spożycie soli powinno wynosić 5g, tj. 1 łyżeczka od herbaty, wliczając sól zawartą w żywności produkcji przemysłowej)
- picie kawy należy ograniczyć do 1-2 filiżanek dziennie lub całkowicie wyeliminować w przypadku złej tolerancji
- należy zrezygnować całkowicie ze spożywania alkoholu
- należy pamiętać o suplementacji kwasu foliowego i witaminy D
- w przypadku nadwagi lub otyłości, wskazane jest, z pomocą lekarza lub dietetyka, zmniejszenie przynajmniej częściowej masy ciała, z jednoczesną nauką wybierania zdrowych produktów żywnościowych



- z diety należy całkowicie wyeliminować:
 - niepasteryzowane mleko i przetwory z niego przygotowane, np. oscypki (ze względu na ich niepewną jakość mikrobiologiczną)
 - surowe i niedopieczone mięso (tatar, krwisty befsztyk) i surowe wędliny, takie jak szynka parmeńska (mogą być przyczyną zakażenia np. toksoplazmozą)
 - surowe ryby i owoce morza tj. sushi, ostrygi (mogą być źródłem groźnych bakterii chorobotwórczych lub pasożytów)
 - ryby łowione z zanieczyszczonych wód
 - surowe jaja
 - kolorowe, słodzone napoje gazowane (są sztucznie barwione i aromatyzowane oraz zawierają bardzo dużo cukru)
 - żywność wysokoprzetworzoną
 - koncentraty zup i sosów
 - konserwy
 - głęboko mrożone wyroby mięsne i warzywno-mięsne

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król

Aktualizacja: 13.02.2025r.