

Żywnienie w ciąży



NIE ZAPOMINAJ O RUCHU



Zdrowa dieta oparta jest na ogólnych zasadach racjonalnego żywienia zilustrowanych *Piramidą Zdrowego Żywienia*. Przedstawia ona porcje produktów spożywczych należących do poszczególnych grup – produkty zbożowe, warzywa i owoce, produkty mleczne, mięso, tłuszcze.

Produkty umieszczone w *Piramidzie*, spożywane w odpowiednich ilościach, zapewniają pokrycie zapotrzebowania organizmu na wszystkie niezbędne składniki pożywienia.

Codziennie żywienie powinno być oparte głównie na żywności pochodzenia roślinnego (produkty zbożowe – najlepiej pełnoziarniste) oraz na warzywach i owocach. Widać to na *Piramidzie* – żywność pochodzenia roślinnego zajmuje całą jej podstawę. Żywność pochodzenia zwierzęcego jest również ważna, jej udział jednak w codziennej diecie jest mniejszy niż żywności roślinnej.

Opracowano i wydano ze środków finansowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach programu zdrowotnego pn.: „Narodowy Program Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym”, Moduł I pn.: „Program Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez Poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej POL-HEALTH na lata 2007–2011”.

**PORADY
ŻYWIENIOWE
DLA
PRZYSZŁYCH
MAM**



1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się zbyt małego lub nadmiernego przyrostu masy ciała.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii). W II i III trymestrze ciąży jedz 8 porcji, a w III trymestrze – 9 porcji tych produktów. 1 porcja to np. 1 kromka chleba (50 g) lub 3 łyżki kaszy, ryżu, makaronu, 2 łyżki płatków (przed ugotowaniem 30 g).
4. Spożywaj codziennie 3 porcje mleka i produktów mlecznych w I trymestrze i 4 porcje w II i III trymestrze ciąży. 1 porcja to np. 1 szklanka mleka, jogurtu lub kefiru, albo 100 g sera białego lub 2 plasterki sera żółtego.
5. Jedz codziennie 1 porcję mięsa czerwonego, drobiu lub ryby w I trymestrze ciąży i 1,5 porcji w II i III trymestrze. Część mięsa możesz zastąpić chudą wędliną albo 2 jajkami. 1 porcja to 150 g mięsa lub ryby.
6. Jedz codziennie 4 porcje warzyw w I trymestrze ciąży (3 porcje warzyw i 1 porcja ziemniaków). W II i III trymestrze ciąży jedz 5 porcji (3 porcje warzyw i 2 porcje ziemniaków). 1 porcja to 100 g warzyw lub ziemniaków.
7. Jedz 3 porcje owoców w I trymestrze ciąży i 4 porcje w II i III trymestrze. 1 porcja to 100 g.
8. Ograniczaj tłuszcze zwierzęce w diecie. Spożywaj codziennie 3 porcje tłuszczu. 1 porcja to 1 łyżka (lub 3 łyżeczki) oleju lub miękkiej margaryny.
9. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
10. Ograniczaj spożycie soli.
11. Pij odpowiednią ilość wody.
12. Nie pij alkoholu.

Prawidłowe żywienie w ciąży, niepalenie papierosów i niepicie alkoholu ma wpływ na rozwój Twojego dziecka, a także na jego zdrowie w przyszłości. Od tego bowiem ile wynosiła Twoja masa ciała przed ciążą, zależy o ile powinna ona wzrosnąć w czasie ciąży. W ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na energię i niektóre składniki pokarmowe, dlatego Twoja codzienna dieta wymaga zmian. Dzienna podaż energii w diecie powinna wzrosnąć o 360 kcal w II trymestrze i 475 kcal w III trymestrze ciąży.

To, o ile powinna wzrosnąć Twoja masa ciała zależy od tego, ile wynosiła ona przed ciążą. W tabeli znajdziesz zalecane wartości przyrostu masy ciała w ciąży w zależności od wskaźnika masy ciała (BMI) przed ciążą.

Co to jest BMI i jak go obliczyć?

BMI określa prawidłowość masy ciała. Aby obliczyć swoje BMI, należy masę ciała w kilogramach podzielić przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu. Jeżeli np. ważysz 65 kg, a Twój wzrost to 1,76 m – liczysz swoje BMI w następujący sposób:

$$65 : (1,76)^2 = 20,9$$

BMI mniejsze od 18,5 oznacza niedowagę.

BMI 18,5–24,9 to prawidłowa masa ciała.

BMI 25–29,9 to nadwaga.

BMI powyżej 30 to otyłość.

Jak widać, im więcej ważyłaś przed ciążą (wyższy wskaźnik BMI), tym mniej powinnaś przytyć.

BMI (kg/m ²) przed ciążą	Zalecany całkowity przyrost masy ciała w czasie ciąży (kg)	Zalecany przyrost masy ciała na tydzień (kg) w II i III trymestrze ciąży
< 18,5	12,5–18	0,5 (0,5–0,6)
18,5–24,9	11,5–16	0,5 (0,4–0,5)
25,0–29,9	7–11,5	0,3 (0,2–0,3)
> 30	5–9	0,2 (0,2–0,3)

