Żywienie w ciąży

## Najważniejsze zalecenia

* Jedz dla dwojga, nie za dwoje - posiłki powinny być zbilansowane i różnorodne, dzięki temu dostarczysz sobie i dziecku wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
* W czasie ciąży zapotrzebowanie energetyczne jest wyższe. Związane jest to z intensywnym rozwojem płodu i łożyska oraz wzmożoną pracą serca i płuc. Do diety należy włączyć dodatkową przekąskę.

- I trymestr: + 85 kcal/dziennie

- II trymest: + 285 kcal/dziennie

- III trymestr + 475 kcal/dziennie

* W każdym posiłku powinno znajdować się pełnowartościowe białko, którego źródłem są: mięso, ryby, jaja, nabiał oraz nasiona roślin strączkowych. Szczególnie zalecane jest spożycie ryb (przynajmniej 2x w tygodniu), ze względu na podaż kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 (EPA i DHA).
* Spożywanie alkoholu oraz innych używek jest zabronione!
* Zadbaj o prawidłowe nawodnienie ok. 2 – 2,5l płynów dziennie. Dozwolona ilość kawy w ciągu dnia to dwie małe filiżanki.
* Zadbaj o bezpieczeństwo żywności. Nie spożywaj surowego mięsa, ryb, jaj np. w postaci tatara czy sushi, niepasteryzowanego mleka i pochodzących od niego produktów np. ser feta, pleśniowy, ser kozi, oscypek.
* Pamiętaj o suplementacji kwasu foliowego oraz witaminy D. Spożywaj produkty bogate w wapń - niedobór tego składnika pokarmowego prowadzi do odwapnienia kości, próchnicy.
* Wprowadź modyfikacje diety w momencie wystąpienia dolegliwości takich jak: zaparcia - zwiększ ilość błonnika, obrzęki - ogranicz spożycie soli oraz produktów zawierających duże jej ilości, zgaga - unikaj produktów ciężkostrawnych/długo zalegających w żołądku a posiłki jedz często o małej objętości, skurcze łydek - spożywaj produkty z dużą ilością magnezu.
* Produkty spożywcze, które należy wyeliminować z  diety kobiet ciężarnych z  uwagi na potencjalne ryzyko zakażenia mikrobiologicznego, to:
  + surowe, niepasteryzowane, nieprawidłowo przechowywane produkty mleczne, w tym miękkie i półmiękkie, takie jak sery brie, camembert, niebieskie sery pleśniowe
  + surowe, niedogotowane, niedopieczone mięso (tatar, krwisty befsztyk)
  + Wędliny – takie jak mortadela, drobiowe, inne o krótkim terminie przydatności do spożycia. Ryby i owoce morza – surowe ryby i owoce morza, np. sushi, surowe ostrygi, małże, omułki, wędzone na zimno ryby i owoce morza
  + surowe lub lekko gotowane jaja i produkty jajeczne, w tym sałatki, ciasta, ciasteczka, surowe masy na ciasto, sosy i napoje, np. domowe majonezy i kogel-mogel,
  + kiełki
* W okresie ciąży należy wyeliminować używki np. alkohol, papierosy.

## Żywienie w ciąży

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Wybieraj: Chleb pełnoziarnisty, żytni, razowy, ryż brązowy, ryż Basmati, kasze gruboziarniste,

np. gryczana, pęczak, bulgur, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina)

Ograniczaj: Chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty, drożdżówki, suchary, ciasta drożdżowe, kruche, francuskie, biszkoptowe na jajach, groszek ptysiowy, makaron z mąki pszennej, ryż biały

### Grupy produktów: Produkty mleczne

Wybieraj: Jogurt naturalny, jogurt Skyr, serek wiejski, ser twarogowy chudy, kefir, maślanka, mleko pasteryzowane

Ograniczaj: Jogurty owocowe słodzone, napoje mleczne słodzone cukrem, mleko niepasteryzowane, tłuste sery twarogowe, sery żółte, sery topione, pleśniowe, typu feta, oscypek, mozzarella

### Grupy produktów: Mięso, ryby, jaja

Zalecane: Chude mięso z indyka, kurczaka, udka bez skóry, cielęcina, wołowina, chudy schab, polędwiczka, królik, jaja, wyroby mięsne drobiowe chude, bez dodatku tłuszczu, parówki (min 98% mięsa), ryby np. dorsz, łosoś, pstrąg, morszczuk, halibut

Ograniczaj: wędliny wysokoprzetworzone z dużą ilością dodatków

### Grupy produktów: Tłuszcze

Wybieraj: Oleje np. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, olej z czarnuszki, olej z pestek dyni, masło, awokado

Ograniczaj: Smalec, słonina, boczek, margaryna w kostce, śmietana

### Grupy produktów: Nasiona, pestki, orzechy

Wybieraj: Wszystkie np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia

Ograniczaj: Solone, w słodkich i słonych posypkach

### Grupy produktów: Warzywa

Wybieraj: Wszystkie świeże, mrożone, nierozgotowane, w postaci soków, strączkowe

Ograniczaj: Sałatki i surówki z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu i cukru, frytki smażone na tłuszczu, sałatki i surówki z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu i cukru, frytki

### Grupy produktów: Owoce

Wybieraj: Świeże, mrożone, nieprzejrzałe, sałatki owocowe, sorbety, owoce suszone, soki bez dodatku cukru

Ograniczaj: Kandyzowane, w syropach z dużą ilością tłuszczu

### Grupy produktów: Napoje

Wybieraj: Woda mineralna, herbata, kawa- bez cukru, napary ziołowe

Ograniczaj: napoje gazowane, słodzone, alkohol

### Grupy produktów: Przyprawy

Zalecane: Pieprz, zioła np. majeranek, koperek, bazylia, oregano, papryka ostra, słodka, przyprawy korzenne np. imbir, kurkuma, cynamon, musztarda, miód

Przeciwwskazane: Cukier, sól