Żywienie w okresie laktacji

## Najważniejsze zalecenia

* Posiłki karmiącej mamy powinny być zbilansowane zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, by dostarczać wszystkich potrzebnych składników odżywczych, ważnych dla jej organizmu oraz pobieranych z mlekiem mamy przez dziecko.
* Różnorodność w doborze produktów spożywczych ułatwia dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Na zawartość w mleku niektórych witamin (K, B6, B12, PP, kwas pantotenowy) oraz składników mineralnych (jod, a w mniejszym stopniu selen, cynk, miedź), może wpływać Twój sposób żywienia.
* Produkcja mleka jest związana ze zwiększonym zapotrzebowaniem na energię, dlatego w tym czasie mama karmiąca powinna spożywać nieco więcej kalorii. Zapotrzebowanie wzrasta średnio o ok. 500 kcal w pierwszym półroczu.
* Warto spożywać w ciągu dnia 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Systematyczność w jedzeniu pozwala nam na zapewnienie stałych dostaw energii i unikanie podjadania.
* W okresie karmienia piersią zwiększa się zapotrzebowanie na wodę. Pamiętaj o regularnym piciu wody, zawsze warto mieć pod ręką butelkę z wodą. Wypijaj 2,5- 3l płynów dziennie.
* Zalecana jest codzienna aktywność fizyczna przez min. 30 minut, którą zapewnia m.in również opieka nad dzieckiem.
* Sposób żywienia może wpływać na profil kwasów tłuszczowych mleka. Dlatego warto wybierać tłuszcze pochodzenia roślinnego oraz tłuszcze zawarte w rybach morskich (zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe). Negatywny wpływ na profil kwasów tłuszczowych mleka wykazuje nadmierne spożycie słodyczy i przekąsek takich jak batony czy chipsy (zawierające nasycone kwasy tłuszczowe).
* W ciągu dnia można bez obaw wypić 1-2 kawy i 3-4 słabe herbaty.
* Nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, cebula zawierają wiele cennych witamin i składników mineralnych. Ich spożycie powinno być ograniczone jedynie wtedy, kiedy są przez Ciebie źle tolerowane, np. powodują wzdęcia. Dodatkowo zawierają one aromaty, które dziecko może wyczuwać w mleku matki. Nie należy jednak ich unikać, ponieważ dzięki poznawaniu nowych smaków podczas karmienia piersią, niemowlak chętniej próbuje różnorodne produkty w czasie rozszerzania diety.
* Nie udowodniono wpływu eliminacji z diety kobiety karmiącej składników potencjalnie alergizujących (np. mleko krowie, pszenica, jajka, orzechy, truskawki, cytrusy, czekolada) na ryzyko rozwoju alergii u zdrowego niemowlęcia.
* Podczas laktacji zalecana jest kontynuacja suplementacji kwasu DHA z okresu w ciąży, czyli w ilości co najmniej 200 mg na dobę, lub przy niskim spożyciu ryb – 400-600 mg. Ponadto, warto suplementować jod (150 µg/d), witaminę D3 (1500-2000 U/d).
* Eliminacja używek (alkohol, papierosy).

## Żywienie w okresie laktacji

### 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, mozzarella, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, mleko

Ograniczaj: jogurty owocowe słodzone, napoje mleczne słodzone cukrem, tłuste sery twarogowe, sery żółte, sery topione

### 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 wysoko przetworzone 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, śmietana, śmietanka, majonez

### 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, ziemniaki pieczone, smażone na tłuszczu

### Grupy produktów: Owoce

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

Ograniczaj: kandyzowane, w syropach, dżemy, powidła, pulpy, musy, kompoty, galaretki, kisiele, marmolady

### Grupy produktów: Napoje

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

Przeciwwskazane: słodkie napoje gazowane np. coca- cola, słodzone cukrem, alkohol

### Grupy produktów: Przyprawy

Wybieraj: pieprz, zioła np. majeranek, koperek, bazylia, oregano, papryka ostra, słodka, przyprawy korzenne np. imbir, kurkuma, cynamon cejloński, musztarda, miód

Ograniczaj: cukier, glukoza, sól