

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I/LUB LAKTACJI

Zastosowanie:

- ciąża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki)
- przebieg ciąży wymagający oszczędzającego/mało aktywnego trybu życia (np. pacjentki leżące z powodu zagrożenia porodem przedwczesnym, z przedwczesnym odpływaniem płynu owodniowego, z niewydolnością cieśniowo-szyjkową, z ciężkim nadciśnieniem tętniczym i ciężkimi chorobami serca, z łożyskiem przodującym, w ciąży wielopłodowej)
- okres okołoporodowy i w czasie połogu
- dieta dla kobiet w okresie laktacji

Zalecenia:

- dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogatobłonnikowych/pełnoziarnistych), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego
- dieta łatwostrawna jest bazą dla innych diet leczniczych
- dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia oraz pokrywać zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z aktualnymi normami/rekomendacjami/wytycznymi żywieniowymi
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona, uwzględniająca odpowiednie proporcje grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, warzyw, owoców, mięsa i ryb oraz ich przetworów, mleka i produktów mlecznych, jaj oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych
- zaleca się podawanie 3-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczerek
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw
- dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja i ich przetwory oraz inne produkty będące źródłem białek roślinnych
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) powinny być podawane co najmniej raz w tygodniu
- zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw przetworzonych termicznie, np. gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone
- należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml
- w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami

- zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz technik kulinarnych takich jak smażenie

Zalecane techniki obróbki termicznej:

- gotowanie tradycyjne lub na parze
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych