

## **DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I/LUB LAKTACJI**

### **Zastosowanie:**

- dla kobiet nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych - ciąża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki)
- dla kobiet w okresie laktacji

### **Zalecenia:**

- dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, pokrywająca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Polski, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz ewentualnie posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek
- 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/vegetariańska) 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/ nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu
- zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców, należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej
- 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 wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających

### **Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:**

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników
- należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym
- nie należy dodawać do potraw zasmażek
- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw
- należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw