

Zastosowanie:

Dla kobiet nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych – ciąża fizjologiczna, oraz dla kobiet w okresie laktacji. Stanowi podstawę do planowania diet leczniczych w tym eliminujących dany składnik pokarmowy np. gluten, białka mleka, orzechy, jaja, mleka i jego przetworów, a także bez mięsa i ryb (dieta wegetariańska).

Zalecenia dietetyczne:

- Dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona
- Posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie
- Dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem wzdymających i ciężkostrawnych
- Temperatura posiłków powinna być umiarkowana
- Mleko i przetwory mleczne powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach w ciągu dnia
- Ryby i przetwory rybne należy podawać co najmniej dwa razy w tygodniu.
- Tłuszcze zwierzęce (smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego.
- Należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących 2700 ml.
- W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój (kawa, herbata bez cukru)
- W posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia, skład i sezonowość.

Zalecane techniki obróbki termicznej: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, grillowanie bez dodatku tłuszczu na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, pieczenie bez dodatku tłuszczu np. folia aluminiowa, rękaw, pergamin, naczynie żaroodporne.

Praktyczne wskazówki sporządzania posiłków:

- zupy i sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników
- należy ograniczyć zabielenie zup śmietaną, nie należy dodawać do potraw zasmażek
- należy ograniczyć do minimum dodatek cukru do napojów i potraw, ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

Produkty zbożowe:

Zalecane:

- wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, ryżowa w ograniczonych ilościach
- pieczywo pełnoziarniste np. żytnie, razowe, graham; białe pieczywo pszenne, żytnie, mieszane
- kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, orkiszowa, jagłana, manna, kukurydziana
- makarony: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni
- ryż brązowy, czerwony, biały (w ograniczonych ilościach)
- potrawy mączne: naleśniki, kopytka, pierogi (w ograniczonych ilościach)

Produkty przeciwwskazane:

- pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu
- produkty z mąki smażone w dużej ilości tłuszczu: pączki, faworki, racuchy
- płatki śniadaniowe słodzone

Mleko i przetwory mleczne:

Do zalecanych należą: mleko 2 – 3,2 % tłuszczu, naturalne napoje mleczne, fermentowane (kefiry, maślanki, jogurty), sery i serki twarogowe półtłuste i chude

Do przeciwwskazanych należą: sery, serki topione, desery mleczne słodzone, mleko skondensowane, mleko w proszku, sery pleśniowe (camembert, brie)

Jaja i potrawy z jaj:

Do zalecanych należą: jaja gotowane na twardo, omlety, kotlety jajeczne smażone w małej ilości tłuszczu

Do przeciwwskazanych należą: jaja surowe, gotowane na miękko, potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu

Mięso i przetwory mięsne:

Do zalecanych należą: mięso z drobiu bez skóry (kura, kurczak, indyk, chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin, galaretki drobiowe

Do przeciwwskazanych należą: mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, peklowane, z dużą zawartością soli, tłuste wyroby mięsne np. pasztety, mielonki, parówki, tłuste wędliny baleron, boczek

Ryby i przetwory rybne:

Do zalecanych należą: łosoś, halibut, dorsz, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki

Do przeciwwskazanych należą: konserwy rybne, ryby wędzone na zimno, potrawy z ryb surowych

Tłuszcze:

Do zalecanych należą: oleje roślinne – olej rzepakowy, oliwa z oliwek oraz masło w ograniczonych ilościach, śmietana w ograniczonych ilościach, miękkie margaryny w ograniczonych ilościach

Do przeciwwskazanych należą: twarde margaryny, zupy, sosy instant, chipsy, fastfood

Warzywa i przetwory warzywne:

Do zalecanych należą: warzywa surowe i mrożone, gotowane, duszone, pieczone, ziemniaki, bataty gotowane, wszystkie nasiona roślin strączkowych z małą zawartością soli

Do przeciwwskazanych należą: smażone ziemniaki, bataty smażone, warzywa z dużą ilością tłuszczu, produkty z roślin strączkowych z dużą zawartością soli

Owoce:

Do zalecanych należą: owoce świeże, mrożone (gotowane, pieczone), kompoty bez dodatku cukru, koktajle, musy, smoothie, dżemy owocowe bez substancji słodzących w ograniczonych ilościach

Do przeciwwskazanych należą: owoce w syropie, dżemy wysokosłodzone, owoce kandyzowane

Przyprawy:

Zalecane: świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek

Przeciwwskazane: kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi

Desery:

Zalecane: bezcukrowe galaretki, kisiele, budynie

Przeciwwskazane: torty, ciasta, ciasta kruche, francuskie i półfrancuskie

Napoje:

Zalecane: woda, herbatki owocowe, kawa zbożowa, bawarka

Przeciwwskazane: mocne napary czarnej herbaty, napary ziołowe, mocna kawa, napoje słodkie i gazowane.