

Zastosowanie:

Ciąża z występującymi dolegliwościami związanymi z tym stanem (zgaga, nudności, wymioty, wzdęcia).

W przypadku niektórych patologii występujących w ciąży, w przebiegu ciąży wymagającego oszczędzającego trybu życia dozwolone modyfikacje diety np. ograniczenie tłuszczu, zwiększenie podaży białka, ograniczona podaż sodu.

Okres okołoporodowy i w czasie połogu.

Zalecenia dietetyczne:

Stanowi modyfikację diety podstawowej polegającej między innymi na ograniczeniu lub eliminacji produktów (warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, surowych warzyw i owoców.

- Dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona
- Zaleca się podawanie 4–5 posiłków dziennie
- Dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem wzdymających i ciężkostrawnych
- 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
- W każdym posiłku uwzględnić produkty z grupy tłuszcze (tłuszcze zwierzęce należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych)
- 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, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami

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:

- mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa.
- białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane
- kasze średnio i drobno ziarniste np. manna, kukurydziana, jęczmienna
- makarony drobne, ryż biały, suchary.

Produkty przeciwwskazane:

- pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze
- kasze gruboziarniste np. gryczana i pęczak
- makarony grube i pełnoziarniste
- ryż brązowy, ryż czerwony
- dania mączne np. naleśniki
- otręby owsiane i żytnie

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, jaja w produktach np. kluski lane, makaron

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, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina, szynka, polędwica

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 oliwek oraz masło w ograniczonych ilościach

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

Warzywa i przetwory warzywne:

Warzywa świeże, gotowane, pieczone, duszone (marchew, buraki, szpinak, cukinia, sałata, rukola, roszponka, ziemniaki, bataty (gotowane, pieczone)

Do przeciwwskazanych należą: warzywa kapustne, cebulowe, grzyby, warzywa konserwowe, smażone ziemniaki, bataty smażone

Owoce:

Do zalecanych należą: owoce świeże, mrożone w zależności od tolerancji (gotowane, pieczone), kompoty bez dodatku cukru, przeciery, musy, dżemy owocowe bez dodatku cukru

Do przeciwwskazanych należą: świeże owoce, owoce w syropie, dżemy, owoce suszone i kandyzowane

Przyprawy:

Do zalecanych należą: suszone przyprawy ziołowe bez soli i cukru, świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek

Do przeciwwskazanych należą: kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, musztarda, ocet, ketchup, ostre przyprawy, 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.