

JESTEŚWCIAŻY? koniecznie dobrze się odżywiaj

Przewodnik po zdrowym odżywianiu się w
czasie ciąży

PREGNANT?

Be sure to eat well

A Guide to Healthy Eating during Pregnancy

Polish

Właściwe odżywianie przed ciążą i podczas niej daje dziecku dobry start w życiu.

Żywność spożywana podczas ciąży powinna zawierać wszystkie składniki odżywcze potrzebne matce i rozwijającemu się dziecku. Zdrowe odżywianie to wszystko, czego im potrzeba. Nie ma potrzeby jeść za dwoje!

Co to jest zdrowe odżywianie?

Zdrowe odżywianie oznacza codzienne spożywanie zróżnicowanych produktów spożywczych z różnych grup we właściwych proporcjach. Jeżeli już odżywasz się w ten sposób, jakakolwiek większa zmiana diety podczas ciąży nie jest konieczna.

Są jednak pewne istotne wskazówki dotyczące rodzaju wybieranych produktów spożywczych oraz sposobu ich przygotowywania do spożycia. - szczegóły znajdują się na stronie 12.

Na ilustracji pokazano jaki powinien być przybliżony udział składników z poszczególnych grup produktów żywnościowych w codziennej diecie.



Chleb, płatki śniadaniowe, ryż, makaron i ziemniaki

- Należy dążyć do codziennego spożywania przynajmniej 5 porcji produktów żywnościowych z tej grupy.
- Jeden z tych produktów żywnościowych zawierających skrobię powinien być głównym składnikiem każdego posiłku.
- Produkty pełnoziarniste takie jak płatki zbożowe, pieczywo razowe i zawierające ziarna, brązowy ryż zawierają więcej błonnika i są sycące.
- Miseczka płatków zbożowych z mlekiem stanowi doskonały posiłek / przekąskę.
- Większość płatków śniadaniowych wzbogacona jest witaminami i związkami mineralnymi.

Owoce i warzywa

- Codziennie spożywaj owoce i warzywa.
- Należy dążyć do spożycia przynajmniej 5 porcji dziennie. Jedna porcja powinna być składnikiem każdego posiłku.
- Owoce są świetne jako przekąska pomiędzy posiłkami.
- Gotuj gęstą zupę jarzynową lub dodawaj warzywa do mięs, ryb, duszonych potraw, sosów do makaronów.
- Korzystaj z warzyw i owoców świeżych, z puszek oraz mrożonych.

Mięso, ryby i produkty alternatywne (jaja, groch, nasiona roślin strączkowych, soczewica, orzechy, soja, tofu, Quorn)

- Codziennie spożywaj małe ilości tych produktów żywnościowych w ramach przynajmniej 2 posiłków.
- Wybieraj chude mięsa i odcinaj widoczny tłuszcz.

- Produkty żywnościowe z przetworzonego mięsa ograniczaj do minimum.
- Należy dążyć do spożycia przynajmniej 2 porcji ryb w każdym tygodniu.
- Spożywaj 1 porcję, ale nie więcej niż 2 porcje ryb oleistych tygodniowo.
(do ryb oleistych należą: łosoś, pstrąg, sardynka, makrela, śledź, sardela, oraz świeży tuńczyk).

Ryby - co należy wiedzieć!

Większość ryb można spożywać w czasie ciąży, ale niektóre mogą zawierać dużo rtęci. Z tego względu należy:

- Unikać marlina, miecznika i rekina.
- Ograniczyć spożycie tuńczyka do: Nie więcej niż 2 steków z tuńczyka tygodniowo (140 g gotowanego lub 170 g surowego) lub 4 średniej wielkości puszek tuńczyka tygodniowo (140 g tuńczyka netto).
- Unikać skorupiaków, ponieważ mogą wywołać zatrucie pokarmowe. Dobrze ugotowane skorupiaki są do przyjęcia, jeżeli stanowią część gorącego posiłku. Proszę pamiętać, że białe ryby można jeść bez ograniczeń.

Mleko i produkty mleczne

Ta grupa produktów spożywczych jest doskonałym źródłem wapnia. Wapń jest potrzebny do prawidłowego rozwoju kości oraz zębów dziecka oraz zapewnienia zdrowia mamy.

Należy dążyć, aby:

- Spożywać 3 porcje dziennie.

1 porcja to: 200 ml mleka

1 mały kubeczek jogurtu

30g sera

- Wybieraj produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, np. mleko półtłuste lub jogurt z niską zawartością tłuszczu.
- Produkty o niskiej zawartości tłuszczu zawierają tyle samo wapnia, co produkty pełnotłuste.

Produkty tłuste i słodkie

(na przykład słodycze, czekolada, ciasta, masło, olej, chrupki, frytki, makarony, ciastka, placki)

- Te produkty żywnościowe mają dużą wartość energetyczną, ale niewielką wartość odżywczą.
- Należy spożywać tylko niewielkie ich ilości.

Produkty żywnościowe, które należy ograniczyć lub odstawić w okresie ciąży

Spożycie niektórych produktów żywnościowych i napojów w okresie ciąży najlepiej jest ograniczyć lub zaprzestać ich spożycia ze względu na zagrożenie dla nienarodzonego dziecka.

Listeria to bakteria, która może powodować chorobę zwaną Listeriozą. Może być ona groźna dla nienarodzonego dziecka.

Należy unikać produktów żywnościowych zawierających duże ilości bakterii z rodzaju *Listeria*. Należą do nich:

- Miękkie dojrzewające sery, na przykład Brie, Camembert, Chevre (rodzaj sera koziego).
- Sery pleśniowe z rodzaju Blue, na przykład Blue Stilton, Danish Blue, Roquefort.
- Wszystkie niepasteryzowane produkty mleczne.

- Wszystkie pasztety, w tym pasztety warzywne.
- Gotowe sałatki, na przykład coleslaw, wstępnie myte liście sałaty.
- Posiłki na wynos, które mogły być niewystarczająco podgrzane.

Można spożywać twarde sery, takie jak Cheddar, Cheshire, Parmesan, Feta, Edam, Gouda. Sery do smarowania, takie jak Ricotta, Mozzarella oraz serek wiejski są również do przyjęcia.

Bakterie Salmonelli, które powodują zatrucia pokarmowe mogą znajdować się w jajach. Najlepiej unikać jaj, które nie są ugotowane na twardo lub upieczone.

- Należy unikać jajecznic, jaj gotowanych na miękko, jaj gotowanych w koszulkach, omletów, słabo wysmażonych jaj sadzonych oraz dań, których składnikiem są surowe lub częściowo ugotowane jaja, takich jak majonez, mus, kremy z surowych jaj, tiramisu.

Należy używać majonezu zakupionego w sklepie przygotowanego z jaj pasteryzowanych, ale należy przestrzegać wskazówek dotyczących przechowywania podanych na słoiku.

Należy unikać spożywania miękkich lodów.

Ryby

W okresie ciąży należy unikać spożywania lub ograniczyć spożycie niektórych ryb.

Więcej informacji znajduje się w części dotyczącej mięsa, ryb i ich zamienników. (Strony 2 i 3)

Wątroba, produkty z wątroby oraz dodatki zawierające witaminę A.

Zbyt duże ilości witaminy A w diecie mogą prowadzić do powstawania wad wrodzonych u dzieci.

Należy zatem unikać:

- Wątroby i produktów z wątroby takich jak paszтет i wątrobianka.
- Suplementy diety zawierające witaminę A lub tran, na przykład z dorsza (zawierający duże ilości witaminy A).

Kofeina

Znaleziono związek pomiędzy nadmiernym spożyciem kofeiny przez kobiety w ciąży oraz poronieniami i niską wagą noworodków. Ogranicz spożycie kofeiny do max. 300 mg dziennie. Poniższa tabela przedstawia przybliżoną zawartość kofeiny w niektórych produktach żywnościowych i napojach:

Zawartość kofeiny [mg]

Średnia filiżanka kawy rozpuszczalnej	75
Średni kubek kawy rozpuszczalnej	100
Średnia filiżanka kawy parzonej	100
Średni filiżanka herbaty	50
1 puszka coli	40
1 puszka napoju pobudzającego	80
1 baton (50g) zwykłej czekolady	50

(czekolada mleczna zawiera około połowy ilości kofeiny zawartej w zwykłej czekoladzie).

Należy pamiętać, iż niektóre leki na przeziębienie i grypę również zawierają kofeinę.

Przed przyjęciem tych leków należy zawsze skonsultować się ze swoim lekarzem rodzinnym, farmaceutą lub innym pracownikiem służby zdrowia.

Orzeszki ziemne

Jeżeli matka dziecka, jej partner lub ktoś z rodziny jest uczulony na orzeszki, ma astmę, alergię, egzemę, katar sienny lub inne reakcje alergiczne, zalecamy w okresie ciąży oraz karmienia piersią unikać spożywania orzeszków i innych produktów je zawierających. W ten sposób można zapobiec rozwinięciu się alergii u dziecka.

Co to jest kwas foliowy?

Kwas foliowy to nazwa chemiczna witaminy z grupy witamin B. Jest ona niezbędna do prawidłowego wzrostu i zachowania zdrowia komórek organizmu. Wykazano, iż zmniejsza ona zagrożenie wystąpienia wad cewy nerwowej, takich jak rozszczep kręgosłupa u dzieci.

Ponieważ dostarczenie ilości tej witaminy zaspokajającej potrzeby organizmu kobiety ciężarnej jest trudne, należy codziennie przyjmować dodatkową dawkę 400 mg kwasu foliowego do 12 tygodnia ciąży. Najlepiej przyjmowanie suplementu rozpocząć przed zajściem w ciążę.

Należy spożywać produkty żywnościowe zawierające folacynę (naturalna postać kwasu foliowego) takie jak zielone warzywa, brązowy ryż, wzbogacane pieczywo oraz płatki śniadaniowe.

Nie piję mleka. Jakie są produkty zamienne?

Mleko jest dobrym źródłem wapnia potrzebnego dziecku do prawidłowego rozwoju zębów i kości. Pozwala również zachować zdrowe kości.

Osoby, które nie piją mleka powinny:

- Używać mleka do gotowania (sosy, kremy) lub spożywać je razem z płatkami śniadaniowymi.
- Zamiast mleka spożywać inne produkty, takie jak jogurt lub ser. Patrz część o produktach mlecznych - strony 3-4.
- Spożywać inne produkty będące źródłem wapnia, takie jak pieczywo, owsianka, sardynki, suszone owoce.
- Spożywać produkty sojowe wzbogacane wapniem.

Czy konieczne jest przyjmowanie żelaza?

Normalna dieta powinna zapewniać wystarczającą ilość żelaza do pokrycia zapotrzebowania organizmu w okresie ciąży. Dobre źródła żelaza, które powinny znaleźć się w codziennej diecie to: czerwone mięso, wzbogacone płatki śniadaniowe, suszone owoce, zielone warzywa, jaja, orzechy i groch (soczewica, groszek i fasola). Poziom żelaza w organizmie sprawdzany jest w czasie ciąży i w razie konieczności lekarz zleca preparat uzupełniający.

Herbata zapobiega wchłanianiu się żelaza i nie należy jej pić podczas posiłków. Witamina C wspomaga wchłanianie żelaza, zatem podczas posiłku należy spożywać świeże owoce, warzywa lub sok owocowy.

Co należy wiedzieć o zaparciach?

Aby przeciwdziałać zaparciom, należy:

- Spożywać produkty zawierające dużo błonnika.
- Dużo pić.

Należy codziennie jeść:

- 3 kromki pieczywa razowego.
- Płatki śniadaniowe zawierające dużo błonnika (na przykład Bran Flakes, Weetabix lub All Bran).
- Przynajmniej 5 porcji owoców i warzyw.
- Przynajmniej 8-10 filiżanek płynów (1,5 – 2 litry).

Jak mogę uniknąć mdłości?

Mdłości są częstą przypadłością we wczesnym okresie ciąży, ale zwykle przemijają do 14 - 16 tygodnia. Stosując się do niniejszych sugestii można poprawić samopoczucie:

- Jeść niewiele, ale często.
- Unikać pojawienia się nadmiernego głodu.
- Starać się dużo odpoczywać.
- Przed wstaniem rano zjeść małą przekąskę, jak na przykład tost lub herbatnik.
- Unikać zapachu gotującego się posiłku - zimne posiłki/przekąski mogą być lepiej tolerowane i równie sycące.
- Spróbować imbiru jako napoju lub przekąski, np. w postaci ciastek lub herbaty imbirowej.

Co należy wiedzieć o zgadze?

Często występuje pod koniec ciąży. Stosując się do niniejszych wskazówek można zmniejszyć objawy:

- Regularnie jeść niewielkie posiłki i przekąski.
- Unikać dużych posiłków, szczególnie wieczorem.
- Unikać tłustych i mocno przyprawionych potraw.
- Odpoczywać po posiłkach.
- Unikać schylania się lub ćwiczeń natychmiast po posiłku.
- Spać w pozycji lekko podpartej na poduszkach.

Czy można pić alkohol?

Zaleca się, aby nie pić alkoholu zarówno przed zajściem w ciążę jak i podczas ciąży. Aby zmniejszyć zagrożenie dla dziecka, kobiety, które zdecydują się na wypicie alkoholu nie powinny pić więcej niż 1 lub 2 jednostki alkoholu raz lub dwa razy w tygodniu i nigdy nie powinny być pijane.

1 jednostka alkoholu =

250 ml typowego piwa pełnego jasnego lub cydru

1 miarka (w pubie) wódki

1 mały kieliszek wina

1 mały kieliszek sherry

Należy pamiętać, że porcje odmierzone w pubie / domu są często większe niż te podane tutaj!!

Czy mogę jeść miód?

Tak, można spożywać miód w czasie ciąży, ale nie należy go podawać dzieciom w wieku poniżej 1 roku.

Jakiego przyrostu wagi mogę się spodziewać?

Zalecany przyrost masy ciała w okresie ciąży zależy od masy ciała przed zajściem w ciążę. Aby odczytać prawidłowy przyrost masy ciała podczas ciąży, na wykresie znajdującym się na odwrocie niniejszej ulotki, proszę odnaleźć swój wzrost i wagę przed zajściem w ciążę.

Największy przyrost masy ciała występuje w drugiej połowie ciąży i wynosi około 0,5 kg tygodniowo.

Jeżeli przyrost masy ciała jest zbyt duży:

- Zmniejszyć ilość spożywanych produktów zawierających dużo tłuszczu, takich jak chrupki, ciasta, ciastka i potrawy smażone.
- Zmniejszyć ilość spożywanych słodkich napojów i produktów zawierających cukier.
- Należy najadać się pieczywem, ziemniakami, owocami i warzywami.
- Należy ćwiczyć, na przykład chodzić na spacerach lub pływać.

Nie wolno odchudzać się w czasie ciąży.

Ogólna higiena żywności

Higiena i bezpieczeństwo żywności są szczególnie ważne w czasie ciąży.

- Schłodzoną lub mrożoną żywność należy szybko przetransportować do domu i umieścić w lodówce lub zamrażarce.
- Przygotowywać oraz przechowywać surową i gotowaną żywność oddzielnie.
- Surowe mięso i ryby przechowywać na dole lodówki.
- W najzimniejszej części lodówki utrzymywać temperaturę 0 - 5°C.
- Sprawdzać daty ważności na opakowaniach - żywność trzeba wykorzystać w okresie ważności.
- Przed przygotowaniem posiłku dokładnie umyć ręce.
- Utrzymywać w czystości kuchnię . Błaty i sprzęt kuchenny należy wymyć po kontakcie z żywnością przeznaczoną do gotowania, a przed użyciem do żywności gotowej do spożycia.
- Jaja przechowywać w lodówce. Nie spożywać żywności zawierającej surowe jaja.
- Dobrze gotować żywność. Stosować się do instrukcji na opakowaniu. Podczas odgrzewania posiłków należy je zagotować.
- Myć wszystkie owoce, warzywa, sałatę do spożycia na surowo.
- Nie zezwalać zwierzętom na kontakt z żywnością, naczyniami i blatami kuchennymi.
- Podczas wykonywania prac w ogrodzie, sprzątania kocich odchodów należy prac, umyć ręce. Dzięki temu można uniknąć zakażenia toksoplazmozą, która może być niebezpieczna dla nienarodzonego dziecka.

Jeżeli pragną Państwo otrzymać tę lub dowolną inną publikację NHS Grampian w innym formacie (wydrukowaną dużym drukiem, w postaci nagrania dźwiękowego, itd.) lub w innym języku, prosimy o kontakt z działem ds. komunikacji korporacyjnej.

(t) 01224 554400 **(e)** grampian@nhs.net

Proszę pytać o publikację o numerze CGD 060003