

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA KOBIEC W CIĄŻY I KARMIĄCYCH

### I CEL PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA:

CEL 1.1. Podczas okresu ciąży i karmienia należy kontrolować masę ciała, by nie doprowadzić do otyłości [1].

1.2. Obliczanie wskaźnika masy ciała (BMI) [2]:

1.3. Interpretacja uzyskanego wyniku:

Tabela 1. Zalecane przyrosty masy ciała w trakcie trwania całej ciąży pojedynczej oraz bliźniaczej w zależności od wskaźnika masy ciała (BMI) sprzed ciąży - na podstawie [2].

Wskaźnik masy ciała (BMI) sprzed ciąży [kg/m <sup>2</sup> ]:		Przyrost masy ciała w czasie ciąży [kg]:
Niedowaga	Poniżej 18,5	12,5 – 18,0
Prawidłowa masa ciała	18,5 - 24,9	11,5 – 16,0
Nadwaga	25,0 – 29,9	7,0 – 11,5
Otyłość	Równe lub powyżej 30	5,0 – 9,0
Przyrost masy ciała w ciąży bliźniaczej powinien wynosić około: 16,0 – 20,5 kg		

CEL 2. Odżywianie się kobiety w ciąży oraz w okresie laktacji ma istotny wpływ na prawidłowy rozwój dziecka oraz jego przyszłe zdrowie [1].

2.1. Tabela 2. Zapotrzebowanie na energię w ciąży i laktacji w ciągu dnia - na podstawie [2, 3].

Trymestr ciąży/okres laktacji:	Zapotrzebowanie na energię [kg]:
Pierwszy	Wzrasta o 85 kcal na dobę
Drugi	Wzrasta o 285 kcal na dzień
Trzeci	Wzrasta o 475 kcal na dzień
Laktacja – kobieta karmiąca jedno dziecko (0-6 miesięcy)	Wzrasta o 505 kcal na dzień

2.2. Tabela 3. Zapotrzebowanie energetyczne dla kobiety w ciąży przy umiarkowanej aktywności fizycznej i masie ciała 60 kg [1]:

Wiek [lata]:	II trymestr ciąży [kcal]:	III trymestr ciąży [kcal]:
Poniżej 19 lat	2860	2975
Pomiędzy 19-30 lat	2760	2875
Powyżej 30 lat	2660	2775

3. Dla kobiet poniżej, jak i powyżej 19 roku życia, zapotrzebowanie na białko w ciąży na poziomie zalecanego spożycia wynosi: 1,2 g na kilogram masy ciała na dobę (54-96 g na osobę na dobę), natomiast w okresie laktacji (kobieta karmiąca piersią: 1,45 g na kilogram masy ciała na dobę (65-116 g na osobę na dobę) [3].

4. W ciąży zwiększa się również zapotrzebowanie na witaminy: z grupy B (głównie kwasu foliowego, witaminy B12), witamin: D, C, A, E oraz składniki mineralne, takie jak: wapń, żelazo, magnez czy kwasy omega-3 [1].

### II ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Posiłki powinny być łatwostrawne, atrakcyjne pod względem składu, barwy, smaku [1].
2. Należy zjadać 4-5 posiłków na dobę [1].
3. Średnie dobowe zapotrzebowanie na płyny w okresie ciąży wynosi od 2,0 do 2,5 litrów [2]. W okresie laktacji zapotrzebowanie na płyny zwiększa się i wynosi 2,7 litra na dobę [4]. Zalecanymi rodzajami płynów są: woda niegazowana, herbaty owocowe, słabe napary herbaty czerwonej, napary ziołowe (tylko te dozwolone w trakcie ciąży), kawa zbożowa, kawa z cykorii oraz soki warzywne i owocowe. W czasie ciąży ograniczeniu powinny podlegać napoje zawierające kofeinę do 200-300 mg na dobę. Ilość ta znajduje się przykładowo w dwóch – trzech filiżankach kawy. Ograniczeniu podlega także: herbata czarna, kakao, napoje energetyczne, napoje typu cola, czekolada. Ograniczyć należy także wypijanie: białej i zielonej herbaty do dwóch szklanek słabego naparu na dobę. Woda gazowana w ciąży nie jest zalecana [2]. Należy zrezygnować ze spożywania alkoholu [1].
4. Zalecane jest spożywanie chudych mięs, na przykład: kurczak, indyk, cielęcina, królik, szynka czy schab (wieprzowe mięso chude). Mięso wołowe należy spożywać rozważnie. Z diety należy wykluczyć zjadanie surowej wędliny (szynka parmeńska) oraz surowego i niedopieczonego mięsa (krwisty befsztyk czy tatar) [2].
5. Wskazane jest zjadanie tłustych ryb morskich - dwie porcje w tygodniu (jedna porcja to 100 g). Zalecane są ryby świeże gotowane na parze, w wodzie, pieczone w piekarniku, w folii czy duszone. Wyeliminować należy spożywanie surowych ryb oraz owoców morza (przykładowo ostrygi, sushi), a także ryb wędzonych oraz unikać tych przetworzonych.

6. Wskazane jest konsumowanie produktów mlecznych w ilości trzech do czterech porcji w ciągu dnia. Jedną porcją to przykładowo 200 ml napoju mlecznego czy 100 g sera twarogowego półtłustego.
7. Podczas okresu całej ciąży należy unikać zjadania: serów pleśniowych, sera camembert, typu feta czy oscypków oraz niepasteryzowanego mleka i przetworów mlecznych oraz surowych jajek.
8. Dobrym źródłem w diecie przyszłej mamy są także nasiona roślin strączkowych, czyli: soczewica, groch, ciecierzycza, fasola czy bób. Produkty te należy spożywać przynajmniej jeden raz w tygodniu.
9. Zalecanymi tłuszczami, będącymi dobrym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są: oleje roślinne, orzechy i nasiona oraz tłuste ryby morskie. Do smarowania pieczywa zalecane jest używanie masła lub margaryny miękkiej wysokogatunkowej. Do tłuszczy nie zalecanych w trakcie ciąży zalicza się izomery trans kwasów tłuszczowych, które znajdują się w takich produktach jak: słodczyce, chipsy, zupy i sosy w proszku, twarde margaryny oraz potrawy typu fast-food [2]. Kobiety karmiące również powinny unikać konsumowania kwasów tłuszczowych typu izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych [3].
10. Polecane jest spożywanie węglowodanów złożonych takich jak: produkty spożywcze z pełnego ziarna, pieczywo, płatki, makarony, ryż, kasze, mąka oraz ziemniaki [2].
11. Codzienna ilość spożywanego porcji produktów pełnoziarnistych zależy od trymestru ciąży. W trymestrze pierwszym ilość ta wynosi osiem w ciągu dnia i wzrasta w trymestrze drugim i trzecim do dziewięciu porcji. Przykłady jednej porcji produktów pełnoziarnistych to np. jedna kromka (50 g) pieczywa, dwie łyżki (30 g) płatków zbożowych, trzy łyżki ryżu, kaszy lub makaronu (30 g suchego produktu przed ugotowaniem).
12. Codzienna ilość spożywanego warzyw i owoców u przyszłej mamy zależy od trymestru ciąży w którym się znajduje. W pierwszym trymestrze ciąży ilość ta wynosi: po 300 g, zarówno warzyw, jak i owoców. Natomiast w trymestrze drugim oraz trzecim po 400 g. W przypadku owoców, połowę ich zapotrzebowania można pokryć wypijając jedną szklankę soku świeżo wyciskanego. Warzywa powinny znaleźć się w 4-5 posiłkach, natomiast owoce w 2-3 [2].

#### Bibliografia:

- [1]. H. Ciborowska, A. Rudnicka: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2014.
- [2]. Klinika Położnictwa i Ginekologii Instytutu Matki i Dziecka (red.): Poradnik żywienia kobiet w ciąży. Wydawnictwo: Instytut Matki i Dziecka. Warszawa.
- [3]. M. Jarosz i in. (red.): Normy Żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy zakład Higieny. 2020. Warszawa.
- [4]. <https://ncez.pl/ciaza-i-macierzynstwo/karmienie/co-moze-jesc-kobieta-karmiaca--wszystko-> data wejścia: 23.07.2020r., godz. 13:15.