



## ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA W CZASIE CIĄŻY- DIETA PODSTAWOWA

- Spożywaj **różnorodne** produkty, ze wszystkich grup produktów spożywczych (tj. produkty zbożowe, mleko i produkty mleczne, warzywa i owoce itd.), unikniesz w ten sposób niedoborów pokarmowych. Nie istnieje produkt, który jest w stanie zaspokoić wszystkie potrzeby organizmu ☺
- Staraj się jeść **regularnie**, przynajmniej 4-5 posiłków o niewielkiej objętości, co około 3-4 godziny
- **Warzywa i owoce** spożywaj jak najczęściej oraz w jak największej ilości, najlepiej połowę tego co jesz w ciągu dnia. Pamiętaj o właściwych proporcjach tj.  $\frac{3}{4}$  warzywa i  $\frac{1}{4}$  owoce. Wybieraj warzywa i owoce w postaci surowej, zawierają one więcej błonnika oraz cenne witaminy i minerały, które są niezbędne dla utrzymania Twojego zdrowia
- Wybieraj produkty **zbożowe pełnoziarniste**, dostarczą ci one wartościowej energii, błonnika, witamin z grupy B, magnezu, cynku. Błonnik wspomaga pracę układu pokarmowego. Wybieraj: ciemne pieczywo, płatki zbożowe, gruboziarniste kasze, pełnoziarniste makarony czy brązowy ryż
- Spożywaj **pełnowartościowe** białko, znajdziemy je w mięsie, rybach i jajach. Zadbaj, aby te produkty znalazły się przynajmniej w trzech głównych posiłkach. Ryby spożywaj do dwóch razy w tygodniu, wybieraj śledzie, łososia, dorsza, pstrąga czy makrełę, są one dobrym źródłem jodu i nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.
- Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, zastąp je olejami **roślinnymi** takimi jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.
- Ogranicz spożycie cukru do minimum. **Zrezygnuj ze słodczy**, zastąp je owocami i orzechami. Postaraj się nie dosładzać kawy czy herbaty
- Pamiętaj o odpowiednim **nawodnieniu**, przynajmniej 2 litry dziennie. Jeżeli lubisz soki owocowe, wybieraj te z zawartością 100% owoców. Możesz rozcieńczyć je pół na pół z wodą.
- Spożywaj dziennie co najmniej 2 szklanki **mleka**, jest ono źródłem białka oraz wapnia. Mleko możesz spokojnie zastąpić **produktami mlecznymi** takimi jak jogurty, kefiry, maślanki i częściowo serami.
- Podczas zakupów czytaj składy na etykietach na produktach spożywczych, w ten sposób będziesz robić bardziej racjonalne zakupy
- Ograniczaj spożycie soli, możesz zastąpić ją aromatycznymi ziołami (bazylią, koperek itd.)
- Pamiętaj o aktywności fizycznej, przynajmniej 1 godzina dziennie spaceru, a do tego raz w tygodniu bardziej intensywna aktywność np. basen, tenis, bieganie czy jazda na rolkach.

Pomoże ci to w utrzymaniu dobrego zdrowia, samopoczucia oraz wspomogę pracę organizmu 😊



### Czy kobieta w ciąży powinna „jeść za dwoje”? Prawda czy mit?

Jest to oczywiście mit. **Kobieta w ciąży powinna jeść dla dwojga, a nie za dwoje.**

W I trymestrze ciąży, twoje zapotrzebowanie energetyczne nie zwiększa się. Dopiero w II trymestrze zapotrzebowanie kobiety ciężarnej zwiększa się o 360, a w trzecim o 475kcal na dobę. Nie oznacza to jednak, że możemy dodatkowo zjeść batonika. W czasie ciąży bardzo ważne jest prawidłowe odżywianie dla dziecka oraz dla matki. Dzięki zdrowemu odżywianiu dziecko może prawidłowo się rozwijać. Jeżeli będziesz odżywiać się zdrowo w czasie ciąży, szybciej i łatwiej będzie Ci wrócić do figury sprzed ciąży.

### Czego nie powinnam spożywać?

- W czasie ciąży zabronione jest spożywanie alkoholu oraz palenie wyrobów tytoniowych, wpływają one bardzo niekorzystnie na rozwój dziecka w czasie ciąży jak i po porodzie.
- Surowe mięso i ryby, tatar, sushi, surowe jaja, sery pleśniowe – możliwe zakażenia listerią, salmonellą czy toksoplazmozą
- Owoce morza, zarówno w postaci surowej jak i po obróbce termicznej
- Mocna kawa, mocna herbata, cola, napoje energetyczne, słodkie napoje gazowane
- Wątróbka – powodu wysokiej zawartości witaminy A w postaci retinolu. Zbyt duża dawka witaminy A, może spowodować szereg wad wrodzonych u płodu

## Jeżeli cierpisz na:

- **Zaparcia**

Stosuj dietę bogatą w błonnik oraz płyny, wspomogiesz w ten sposób pracę swojego układu pokarmowego. Źródłem błonnika są: grube kasze, pieczywo oraz makaron pełnoziarniste, brązowy ryż, płatki owsiane, otręby, siemię lniane, warzywa i owoce(surowe jak i suszone). Ogranicz białe pieczywo, biały ryż, mąkę pszenną, czekoladę, kakao. Jedz produkty mleczne, zawierają one probiotyki, które korzystnie wpłyną na florę bakteryjną twoich jelit oraz wspomogą ich pracę. Codziennie na czczo, ok 30 minut przed śniadaniem wypijaj szklankę lekko ciepłej wody, możesz dodać do niej kilka kropel soku z cytryny i/lub miodu. Zadbaj o aktywność fizyczną, trochę ruchu wspomogą pracę Twoich jelit.

- **Zgaga**

Spożywaj dziennie kilka niewielkich posiłków, nie dopuszczaj do przepełnienia żołądka. Niewskazane są: tłuste dania, kwaśne, ostre, mocne esencjonalne wywary mięsne i grzybowe, produkty wysoko przetworzone tj. czekolada, ciastka, gotowe dania, zupy i sosy z proszku. Po posiłku odpoczywaj w pozycji siedzącej, aby pokarm poruszał się we właściwym kierunku oraz śpij z wysoko uniesioną głową. Wskazane jest spożywanie mleka i jego przetworów(do 1 litra dziennie), działają one alkalizująco na kwaśne środowisko żołądka. Wypróbuj domowe sposoby na

zgagę: przeżuwanie migdałów czy kawałka imbiru, picie naparu z korzenia imbiru czy naparu z siemienia lnianego(1-2 łyżeczki nasion siemienia zalej pół szklanki wrzątku, zostaw do wystygnięcia, a następnie wypij, najlepiej na noc. Siemię powinno mieć konsystencję gęstego kisielu).

- **Nudności**

Nie dopuszczaj do tego, aby twój żołądek był pusty- spadek poziomu glukozy we krwi może być przyczyną nudności. Zwracaj uwagę na to co spożywasz, produkty, które nasilają dolegliwości wyeliminuj ze swojej diety. Spożywaj 5 niewielkich posiłków w ciągu dnia, ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2 godziny przed snem. Imbir jest skutecznym środkiem na nudności, możesz przyrządzić napar zalewając kawałek imbiru gorącą wodą lub wrzucić go do herbaty. Możesz spróbować również spożywać pierwszy, lekki posiłek jeszcze przed wstaniem z łóżka, mogą być to suchary, pieczywo chrupkie lub garść płatków kukurydzianych. Przekąskę popij ciepłą herbatą i poleż jeszcze 10-15 minut.