

Wiem, jak jem



11 podstawowych zasad prawidłowego odżywiania się w czasie ciąży

ul. Jeleniogórska 16B/4
60-179 Poznań

ul. Hallera 188/1
53-203 Wrocław

tel. +48 530 812 811
e-mail: kontakt@mamagaja.pl , <http://www.mamagaja.pl/>

Przedmiotowy dokument i wszelkie materiały udostępniane w trakcie zajęć lub w związku z działalnością Szkoły Rodzenia MAMA GAJA w tym ich wygląd, rozmieszczenie treści, wszystkie zapisy oraz zawarte w nich przekazy edukacyjne, regulacyjne, informacyjne stanowią wyłączną własność POZ PRO MED Sp. z o.o.

Zakazane jest ich plagiowanie, kopiowanie oraz naśladownictwo w jakiegokolwiek formie.

1. Zadbaj o różnorodność i urozmaicanie posiłków, które spożywasz.

Kobieta ciężarna powinna dbać o pełne pokrycie składników odżywczych w diecie oraz o odpowiednie ilości białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin oraz soli mineralnych. W ciągu dnia spożywaj 5- 6 posiłków i przestrzegaj zasady „mniej a częściej”, w równych odstępach czasowych. Takie zachowanie pomoże złagodzić niektóre dolegliwości, szczególnie nudności i wymioty, które mogą towarzyszyć Ci w I trymestrze ciąży.

2. Zadbaj o prawidłowy przyrost masy ciała.

Nadwaga i otyłość w czasie ciąży sprzyjają rozwojowi cukrzycy, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego oraz innym powikłaniom położniczym. Niedowaga zaś może spowodować niską masę urodzeniową u dziecka, a w przyszłości wystąpienie u niego m. in. cukrzycy typu II. Kontrola masy ciała podczas ciąży jest niezwykle ważna- pamiętaj, że utrzymanie odpowiedniej wagi ma wpływ na prawidłowy rozwój Twojego dziecka oraz Twoje zdrowie. Optymalny przyrost masy ciała w ciąży waha się w granicach od 11 do 14 kg, a przy ciąży bliźniaczej od 16 do 20 kg.

3. Zamiast pieczywa białego wybieraj ciemne.

Pieczywo ciemne oraz zbożowe produkty z pełnego przemiału są bogatym źródłem energii oraz składników mineralnych takich jak błonnik, żelazo, witamina B1, PP, magnez czy cynk. Zwróć szczególną uwagę na ilość błonnika w swojej diecie, który zapobiega powstawaniu zaparć oraz wspomaga pracę jelit. Ciemne pieczywo ma również niższą wartość energetyczną, co wpływa korzystnie na prawidłowe utrzymanie masy ciała.

4. Pij chude mleko oraz jego niskotłuszczowe przetwory.

Mleko jest bogatym źródłem wapnia, pełnowartościowego białka oraz witamin z grupy B. W czasie ciąży zapotrzebowanie szczególnie na wapń wzrasta, dlatego w ciągu dnia staraj się spożywać przynajmniej dwie szklanki mleka.

5. Mięso jedz codziennie, ale z umiarem.

Mięso to dobre źródło białka, witaminy B2, żelaza (zapotrzebowanie na żelazo w ciąży wzrasta nawet dwukrotnie), cynku i niacyny. Nie zaleca się jednak kobietom ciężarnym spożywania dużych ilości mięsa czerwonego oraz tłuszczów zwierzęcych, gdyż mogą prowadzić do wzrostu poziomu cholesterolu. Wybieraj zatem chude mięso drobiowe oraz ryby, szczególnie tłuste takie jak łosoś, makrela czy śledź. Zawierają one witaminę D, duże ilości jodu oraz nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które znacząco wpływają na prawidłowy rozwój płodu.

6. Owoce i warzywa jedz codziennie i to w dużych ilościach.

Warzywa i owoce są bogate w antyoksydanty, witaminę C, kwas foliowy, karotenoidy, flawonoidy oraz błonnik. Najlepiej spożywaj je surowe, aby nie utraciły cennych witamin podczas obróbki termicznej. Codziennie powinnaś spożywać przynajmniej 4 duże owoce (600- 700 g) takie jak: pomarańcze, jabłka, gruszki, banany, kiwi czy truskawki. Owoce cytrusowe, porzeczki, jagody, truskawki, morele i maliny są szczególnie polecane ze względu na swoje wysokie wartości odżywcze.

7. Witaminy- owszem, ale tylko naturalnie.

Witaminy dostarczane w postaci suplementów diety nie wchłaniają się w dużej ilości oraz mogą powodować zbyt wysoką wagę urodzeniową u Twojego dziecka, co może mieć istotny wpływ na sposób ukończenia ciąży. Pamiętaj, że witaminy i minerały lepiej dostarczać wraz z pożywieniem w naturalnej postaci.

8. Ograniczaj spożywanie tłuszczów, szczególnie pochodzenia zwierzęcego- zastępuj je tłuszczami roślinnymi.

W czasie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na nienasycone kwasy tłuszczowe, dlatego do obróbki termicznej wybieraj oliwę z oliwek lub olej rzepakowy. Całkowicie wyeliminuj ze swojej diety produkty takie jak boczek, smalec, słonina i margaryny twarde, gdyż mogą one powodować zaburzenia w rozwoju płodu i zwiększać poziom złego cholesterolu we krwi.

9. Ogranicz spożycie słodczy.

Cukier jest źródłem tzw. „pustych kalorii”- zaspokajają głód, nie dostarczając tym samym żadnych wartościowych składników odżywczych. Wyroby cukiernicze takie jak czekolada, ciasta, batony mają niekorzystny wpływ na przebieg ciąży. Wykluczenie go z diety pozwala na łatwiejsze utrzymanie prawidłowej masy ciała. Słodczy zastąp budyniem, kisielem, sałatką owocową lub galaretką. Bardzo cenny jest także miód, który działa bakteriostatycznie, zawiera składniki mineralne i witaminy z grupy B, ale należy spożywać go jednak w ograniczonych ilościach.

10. Ogranicz spożycie soli.

Sól sprzyja powstawaniu nadciśnienia tętniczego oraz obrzęków. Aby jednak zapobiegać powikłaniom u dziecka zaleca się spożywanie soli jodowanej. W codziennej diecie kobiety ciężarnej sól nie powinna przekraczać 5g na dobę (jedna płaska łyżeczka to ok. 7 g).

11. Zrezygnuj z picia alkoholu.

Alkohol bardzo niekorzystnie wpływa na przebieg ciąży i rozwój Twojego dziecka. Nawet niewielka ilość może doprowadzić do poronienia, przedwczesnego odklejenia się łożyska czy występowania wad wrodzonych.

Opracowanie: mgr poł. Patrycja Wróblewska