

ZASADY ŻYWIENIA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY

■ mgr inż. ANNA SZCZEPAŃSKA – dietetyk

Okres ciąży należy do niezwykle ważnych etapów w życiu kobiety oraz jej przyszłego dziecka. Organizm każdej kobiety w tym szczególnym okresie jest bardzo wrażliwy na błędy w żywieniu, które mogą rzutować na rozwój płodu oraz na stan zdrowia kobiety w ciąży, a potem matki. Z tego powodu kobieta ciężarna musi zwracać uwagę na sposób odżywiania się.



Prawidłowy model żywienia kobiety ciężarnej odpowiada ogólnie przyjętym zasadom racjonalnego żywienia. Powinien on charakteryzować się przede wszystkim obecnością wszystkich niezbędnych składników odżywczych w prawidłowych ilościach i proporcjach oraz prawidłowym udziałem dobrej jakości płynów w codziennym jadłospisie. Prawidłowe odżywianie w okresie ciąży powinno zapewnić optymalny jej przebieg i prawidłowy rozwój płodu jednocześnie nie szkodząc zdrowiu matki. Ponadto musi przygotować organizm kobiety do karmienia piersią.

Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi, dieta kobiet ciężarnych powinna zawierać różnorodne składniki pokarmowe w celu zaspokojenia potrzeb energetycznych oraz odpowiedniej ilości wszystkich składników odżywczych w czasie trwania całej ciąży, a także aby uzyskać pożądaną masę ciała w poszczególnych trymestrach. Dodatkowe zapotrzebowanie na energię w drugim trymestrze ciąży wynosi 360 kcal/dobę, a w trzecim trymestrze ciąży 475 kcal/dobę. Dlatego też spośród grup produktów kobiety ciężarne powinny wybierać, te które charakteryzuje wysoka wartość odżywcza i jednocześnie stosunkowo niska wartość kaloryczna (mało cukrów pro-

stych oraz tłuszczów). Całkowite zapotrzebowanie na energię podczas ciąży mieści się w zakresie od 2000 do 2800 kcal/dzień dla większości kobiet i zależy od masy ciała (BMI) matki przed ciążą, aktywności fizycznej oraz wieku matki. W tabeli poniżej przedstawione zostały zalecenia żywieniowe (zgodnie z Piramidą Żywienia) dla kobiet ciężarnych zawierające ilości poszczególnych grup produktów, która powinna pojawić się w całodziennej racji pokarmowej kobiet będących w ciąży przy różnej wartości energetycznej diety.

Różnorodność produktów

W okresie ciąży konieczne jest urozmaicenie jadłospisu i korzystanie z jak największej ilości różnych produktów, aby zmniejszyć wystąpienie niedoborów składników odżywczych oraz ułatwić akceptację pokarmów stałych wprowadzanych w okresie rozszerzenia diety dziecka (weaning time). W wyniku przedostawania się substancji smakowych i zapachowych, pochodzących z pokarmu spożywanego przez matkę do płynu owodniowego, niemowlę uczy się je wcześniej rozpoznawać i akceptować.

Zalecenia żywieniowe dla kobiet w okresie ciąży

Grupa produktów	Wielkość 1 porcji (przykłady)	Dzienne zapotrzebowanie energetyczne		
		2000 kcal	2400 kcal	2800 kcal
		liczba porcji/dzień		
Produkty zbożowe	1 kromka chleba 1/2 szklanki ugotowanego makaronu/ryżu 1 szklanka musli	8	10	10-11
Warzywa	1 szklanka surowych warzyw liściastych 1/2 szklanki pozostałych warzyw (ugotowanych/surowych) 1 szklanka soku warzywnego	4	4	5
Owoce	1 średnie jabłko/banan 1/2 szklanki posiekanych owoców 3/4 szklanki soku owocowego	3	3	4
Mleko i przetwory mleczne	1 szklanka mleka/jogurtu/kefiru 100 g sera białego 2 plasterki sera żółtego	3	4	5
Mięso, drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja, orzechy	75 - 100 g ugotowanego chudego mięsa, drobiu, ryby 1 porcja mięsa = 1/2 szklanki ugotowanych nasion roślin strączkowych 1 jajko 1/3 szklanki orzechów	2	2	2

PRODUKTY ZBOŻOWE	
Zalecane	<ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo z mąki z pełnego przemiału (ciemne pieczywo żytnie, razowe, grahamki) • Ryż brązowy • Makaron z mąki z pełnego przemiału • Kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana) • Płatki owsiane, otręby niegranulowane
Dozwolone w ograniczonych ilościach	<ul style="list-style-type: none"> • Białe pieczywo • Pieczywo tostowe • Biały ryż makaron z białej mąki
Niewskazane	<ul style="list-style-type: none"> • Drożdżówki • Rogale • Słodkie bułki

Produkty zbożowe – główne źródło kalorii

Produkty zbożowe, szczególnie te z pełnego przemiału, powinny stanowić główne źródło energii w diecie kobiet ciężarnych. Są one bardzo dobrym źródłem węglowodanów złożonych, witamin z grupy B (B1, B2, B6) PP oraz E, składników mineralnych (Fe niehemowego, Mg, Zn, Cu), białka roślinnego oraz błonnika.

Mięso codzienne, ale z umiarem

Chude mięso drobiowe, ryby oraz jaja są głównym źródłem białka pełnowartościowego, witaminy B6 oraz PP, a także manganu i cynku. Ponadto są one źródłem dobrze przyswajalnego żelaza hemowego, na które zapotrzebowanie w okresie ciąży jest większe prawie o połowę niż przed ciążą. Odpowiednia podaż tego pierwiastka zapobiega niedokrwistości z niedoboru żelaza, infekcji dróg moczowych, przedwczesnemu porodowi, a poza tym ułatwia prawidłowy rozwój płodu. Aby zwiększyć wchłanianie żelaza zaleca się równoczesne przyjmowanie witaminy C.

MIĘSO	
Zalecane	<ul style="list-style-type: none"> • drób, królik, chuda wołowina i cielęcina • chude wędliny (szynka, poledwica) • ryby morskie – gatunki o niskiej zawartości rtęci (śledź, łosoś, halibut, sardynki, pstrąg, dorsz, flądra, sola)
Dozwolone w ograniczonych ilościach	<ul style="list-style-type: none"> • jaja (2-3 razy w tygodniu) • baranina i wieprzowina
Niewskazane	<ul style="list-style-type: none"> • surowe ryby i owoce morza • ryby wędzone oraz wędliny niższej jakości • surowe i niedogotowane mięso i jaja • wątróbka, paszety, mielonki, parówki • śledzie i łososie z akwenu Morza Bałtyckiego (ze względu na duże stężenie związków toksycznych) • ryby morskie: merlin, rekin, miecznik, jesiotr, karmazyn, panga, tilapia, halibut atlantycki

Codzienna podaż mięsa w okresie ciąży powinna wynosić 150–200 gram. Jego część można zastąpić chudą wędliną, a dwa razy w tygodniu do jadłospisu należy włączyć ryby, których mięso jest źródłem łatwiej strawnego i przyswajalnego białka niż mięso zwierząt rzeźnych. Ponadto dostarcza ono witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A i D), witamin z grupy B oraz mikroelementów (jodu, fluoru i żelaza). Ryby stanowią również główne źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, niezbędnych w rozwoju mózgu i siatkówki oka płodu. Sprzyjają osiągnięciu optymalnej masy urodzeniowej noworodka oraz zapobiegają porodom przedwczesnym.

Mleko i przetwory mleczne

Mleko oraz produkty mleczne w tym napoje fermentowane są źródłem pełnowartościowego białka, wapnia, fosforu, a także witaminy B2, B12, A i D. Białko jest niezbędne do budowy tkanek płodu i łożyska, powiększającej się macicy oraz do syntezy enzymów, białek osocza krwi i hemoglobiny. Ponadto biorą one udział we wszystkich procesach życiowych,

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	
Zalecane	<ul style="list-style-type: none"> • mleko (100 ml = 118 mg wapnia) • kefir, maślanka, jogurt naturalny • sery twarogowe (100 g = 94 mg wapnia) • mleko i jogurty sojowe wzbogacone w wapń (zwłaszcza dla kobiet nie preferujących spożywania produktów mlecznych)
Dozwolone w ograniczonych ilościach	<ul style="list-style-type: none"> • sery żółte • sery topione • jogurty owocowe
Niewskazane	<ul style="list-style-type: none"> • świeże niepasteryzowane mleko i produkty mleczne • miękkie sery z surowego mleka: Feta, Ricotta • sery pleśniowe: Brie, Camembert

a także mogą stanowić dobre źródło energii. Wapń natomiast jest jednym z najważniejszych składników mineralnych podczas ciąży oraz w trakcie karmienia piersią. Odpowiednia podaż tego pierwiastka zapewnia prawidłowy rozwój kości, zapobiega powstawaniu nadciśnienia indukowanego ciążą oraz porodom przedwczesnym. Odpowiedni poziom spożycia wapnia podczas ciąży oraz karmienia piersią zapobiega odwapnieniu kości matki, zmniejszając ryzyko wystąpienia osteoporozy w wieku starszym. Aby zapobiec niedoborom należy więc spożywać 3-4 porcje mleka i/lub produktów mlecznych.



Warzywa i owoce – codzienna porcja witamin

W żywieniu kobiet ciężarnych ogromne znaczenie odgrywiają warzywa i owoce. Są one źródłem węglowodanów (w tym również błonnika pokarmowego) witamin oraz składników mineralnych (potasu i żelaza niehemowego). Dostarczają dużej ilości przeciwutleniaczy (witamina C i E, karotenoidów oraz flawonoidów) – które podczas ciąży zapobiegają podwyższaniu ciśnienia tętniczego oraz folianów – odgrywających bardzo ważną rolę w prawidłowym rozwoju układu nerwowego u dziecka.

W całodzienniej racji pokarmowej kobiety ciężarnej powinno się znaleźć 300-400 gram owoców oraz 400-500 gram warzyw. Powinny być one spożywane w postaci surowej, ponieważ obróbka termiczna powoduje duże straty witamin (szczególnie witaminy C oraz folianów), a także potasu. Zaleca się, aby warzywa i/lub owoce stanowiły dodatek do wszystkich posiłków lub były traktowane jako przekąska zamiast słodczy. Jeżeli warzywa wymagają obróbki termicznej, należy je gotować na parze lub w małej ilości wody. Warzywa korzeniowe należy gotować pod przykryciem, zaś kapustne przez pierwszych kilka minut, bez przykrycia, co zneutralizuje ich nieprzyjemny zapach.



Woda i inne napoje

W okresie ciąży bardzo ważne jest zapewnienie prawidłowego udziału dobrej jakości płynów, takich jak: woda, mleko, kakao, soki owocowe i warzywne. Odpowiednie nawodnienie organizmu jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania zarówno dla kobiety ciężarnej jak i dla płodu. Woda oczyszcza organizm, a także pomaga uniknąć zapań, zmęczenia, obrzęków oraz zawrotów głowy. Kobieta w I trymestrze ciąży powinna wypić 2700 ml/dobę, zaś w II i III trymestrze ciąży ok. 3000 ml/dobę.

WODA I INNE NAPOJE	
Zalecane	<ul style="list-style-type: none"> woda soki świeżo wyciskane z warzyw i owoców mleko i jogurty domowe koktajle i smoothies bez syropu i cukru
Dozwolone w ograniczonych ilościach	<ul style="list-style-type: none"> słabą kawę (najlepiej bez cukru) lub kawę zbożową, która jest jej dobrym zamiennikiem lekką herbatę (świeżo parzoną, najlepiej bez cukru) soki w kartonie, butelce
Niewskazane	<ul style="list-style-type: none"> alkohol napoje energetyzujące mocną kawę, mocną herbatę napoje słodzone i gazowane nektary owocowe, napoje warzywne i owocowe, syropy

WARZYWA I OWOCE	
Zalecane	<ul style="list-style-type: none"> domowe koktajle (bez syropu i cukru) soki świeżo wyciskane z owoców i warzyw ziemniaki gotowane, pieczone warzywa surowe, gotowane lub pieczone świeże zupy kremy sok pomidorowy owoce polane jogurtem owoce w sosie własnym bez dodatku cukru
Dozwolone w ograniczonych ilościach	<ul style="list-style-type: none"> soki w kartonie, butelce warzywa smażone owoce w syropie owoce kandyzowane owoce suszone
Niewskazane	<ul style="list-style-type: none"> nektary owocowe, napoje owocowe i warzywne, nektary frytki, chipsy (ze względu na sól i tłuszcz) zupy instant w proszku ketchup owoce z bitą śmietaną

Jedną porcję warzyw lub owoców można zastąpić sokiem, najlepiej zrobionym w warunkach domowych bez dodatku cukru.

Zawartość witamin i składników mineralnych w poszczególnych warzywach i owocach jest różna, dlatego też bardzo ważne jest wybieranie produktów różnorodnych, dzięki temu można uniknąć niedoborów składników pokarmowych. Należy pamiętać, że doskonałą alternatywą świeżych warzyw i owoców sezonowych są mrożonki.



Zapewnienie organizmowi w okresie ciąży wszystkich niezbędnych składników odżywczych pozwala zadbać o zdrowie Twoje i Twojego dziecka. Pamiętaj, że to Ty jesteś dla swojego rozwijającego się maleństwa jedynym źródłem pokarmu. Twoja dieta powinna więc dostarczyć Wam wszystkich składników odżywczych, których potrzebujecie. Ważne jest, aby jeść dla dwojga, a nie za dwoje.