

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CHOLESTAZIE CIĘŻARNYCH

Objawem cholestazy jest świąd skóry, który zaostrza się zwykle w godzinach wieczornych i nocnych powodując bezsenność. Najczęściej pojawia się w III trymestrze i ustępuje samoistnie w okresie 2–3 tygodni po porodzie. Wewnątrzwątrobowa cholestaza ciężarnych to zwykle łagodne schorzenie, jednak może też stanowić zagrożenie dla rozwijającego się płodu.

Jeżeli stwierdzono u Ciebie cholestazę powinnaś zadbać o prawidłowe odżywianie oraz odpoczynek i spokój. Zalecana jest dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu.

ZALECENIA

- Jedz 5 – 6 posiłków dziennie z przerwą około 3 godzin;
- Wybieraj produkty, które nie obciążają przewodu pokarmowego;
- Sporządzaj posiłki metodą gotowania zarówno w wodzie jak i na parze, duszenia bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w rękawie foliowym lub pergaminie;
- Nie spożywaj posiłków smażonych, surowych warzyw i owoców;
- Wyklucz z diety produkty ciężkostrawne, zawierające dużo błonnika pokarmowego, wzdymające oraz ostro przyprawione;
- Zrezygnuj ze słodczy, nie pij napojów słodzonych i gazowanych.

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo: jasne, sucharki, ryż biały; kasze drobnoziarniste: manna, jaglana, kukurydziana, krakowska, bulgur, jęczmienna łamana; Drobne makarony, komosa ryżowa, płatki jaglane, kukurydziane, owsiane błyskawiczne, wafle ryżowe, kukurydziane	Pieczywo pełnoziarniste, rogaliki francuskie, kasze gruboziarniste: gryczana, pęczak, pełnoziarniste makarony
Warzywa	Gotowane: marchew, buraki, pietruszka, seler, dynia, cukinia, ziemniaki, brokuły, Na surowo: sałata, kapusta pekińska, cykorja, pomidor, drobno starta surówka z marchwi lub selera	Kapusta, kalafior, brukselka, strączkowe, papryka, cebula, szczypiorek, rzodkiewka, warzywa konserwowe
Owoce	W postaci gotowanej, pieczonej lub przetartej, dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, banany, morele, brzoskwinie, winogrona, pomarańcze, mandarynki, truskawki, maliny	Gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, kandyzowane, w syropie, orzechy
Nabiał	Produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, chudy twaróg, białko jaj	Tłuste produkty mleczne, mleko skondensowane, śmietanka do kawy, sery żółte i topione, sery pleśniowe, całe jaja
Ryby	Chude: dorsz, mintaj, morszczuk, sola, szczupak, pstrąg Gotowane, w galarecie, duszone, pieczone	Tłuste: łosoś, halibut, karp, makrela, sardynki, śledzie, smażone, marynowane, wędzone, konserwy i gotowe sałatki rybne

Mięso	Chude: królik, indyk, kurczak - bez skóry, cielęcina, wołowina. Chude wędliny drobiowe, wołowe	Tłuste: wieprzowina, kaczka, gęś, baranina, dziczyzna. Tłuste wędliny: wieprzowe, kiełbasy, salami, parówki, pasztety, podroby, konserwy mięsne
Tłuszcze	W ograniczonych ilościach: olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany, miękkie margaryny kubkowe	Smalec, słonina
Zupy	Na wywarach warzywnych	Na wywarach mięsnych, zabielać śmietaną, z dodatkiem zasmażki
Desery	Biszkopty, galaretki, budynie na odtłuszczonej mleku, koktajle z chudych produktów mlecznych z dodatkiem dozwolonych owoców	Słodycze, ciasta z kremem, bita śmietana, lody
Napoje	Woda mineralna niegazowana, herbata, herbata owocowa, ziołowa: rumianek, mniszek lekarski, kompoty owocowe, kawa zbożowa	Napoje gazowane, soki z kartonu, gotowe syropy do rozcieńczania, napoje alkoholowe
Sosy i przyprawy	Zioła i łagodne przyprawy, sosy na bazie odtłuszczonego jogurtu	Ostre przyprawy, ocet, majonez, musztarda, ketchup, tłuste sosy