

ZALECENIA DIETETYCZNE U KOBIET CIĘŻARNYCH

Ciąża to stan fizjologiczny, podczas którego w organizmie kobiety dochodzi do wielu zmian adaptacyjnych umożliwiających prawidłowy jej przebieg i rozwój dziecka. Wpływają one na przyrost całkowitej masy ciała wynikający m.in. ze zwiększającej się masy rosnącego płodu, zwiększenia objętości krwi krążącej, powiększenia macicy i innych narządów. Prawidłowe przyrosty masy ciała są niezbędne dla zapewnienia optymalnego rozwoju dziecka.

BMI* przed ciążą (kg/m ²)	Zalecany przyrost masy ciała w trakcie ciąży (kg)
< 18,5 (niedowaga)	12,5-18
18,5-24,9 (prawidłowa masa ciała)	11,5-16
25,0-29,9 (nadwaga)	7-11,5
≥ 30 (otyłość)	5-9

*BMI to wskaźnik masy ciała wyliczany na podstawie masy ciała i wzrostu

W pierwszym trymestrze zapotrzebowanie na energię rośnie w niewielkim stopniu, w drugim jest wyższe z powodu rozwoju tkanek macicznych, a w trzecim jest najwyższe ze względu na intensywny rozwój płodu. W przypadku kobiet, które przed zajściem w ciążę miały prawidłową masę ciała zapotrzebowanie na energię zwiększa się w zależności od trymestru o:

- I trymestr +70 kcal
- II trymestr +260 kcal
- III trymestr +500 kcal

W celu pokrycia zapotrzebowania na wszystkie składniki pokarmowe zaleca się stosowanie urozmaiconej diety, opartej na zaleceniach zdrowego żywienia tj. regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków. Nie należy podejmować prób redukcji masy ciała w ciąży, ponieważ zwiększa to ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych, co może wiązać się z poważnymi zdrowotnymi konsekwencjami m.in. wadami układu nerwowego u płodu.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe:

- Spożywaj posiłki regularnie, co około 3 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem. Nie pomijaj śniadań.
- Staraj się, aby około połowę talerza zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
- Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo.
- Produkty będące źródłem węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.
- Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Wybieraj ryby cechujące się niską zawartością związków rtęci, tj. łososia (głównie norweskiego hodowlanego), makrełę atlantycką, mintaja, sardynki, szproty, dorsza, pstrąga, morszczuka i flądre. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kielbasy, pasztety, wyroby drobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe. Zrezygnuj ze spożywania wątróbki, która cechuje się bardzo wysoką zawartością witaminy A – jej nadmierne spożycie sprzyja wadom rozwojowym płodu.

- Codziennie spożywaj 3 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 mały kubek jogurtu lub szklanka kefiru). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady. Alternatywnie źródłem wapnia mogą być też produkty roślinne – napoje roślinne wzbogacane w wapń, tofu, biała fasola, migdały, sezam, warzywa kapustne.
- Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości. Wybieraj przede wszystkim oleje roślinne (np. olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek), orzechy, nasiona, pestki, awokado, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Ograniczaj produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło. Spośród tłuszczów szczególne znaczenie mają kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dekozaheksaenowy (DHA), które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego, mózgu i siatkówki płodu. Ich źródłem są tłuste ryby morskie i algi.
- Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Nie zaleca się stosowania fruktozy jako zamiennika cukru. Badania naukowe wskazują na potencjalnie negatywny wpływ substancji słodzących na przebieg ciąży.
- Żywność może być źródłem mikroorganizmów chorobotwórczych niebezpiecznych dla płodu (np. *Listeria monocytogenes*, *Toxoplasma gondii*, *Salmonella* sp., *Campylobacter jejuni*). Z tego względu zwracaj uwagę czy produkty spożywane na surowo są dokładnie umyte (np. warzywa i owoce). Wybieraj kiszonki odpowiednio przygotowane i przechowywane. Wyeliminuj z diety niepasteryzowane produkty, np. soki, mleko i jego przetwory (informację o wykorzystaniu niepasteryzowanego mleka producent zobowiązany jest zamieścić w składzie produktu). Wyeliminuj z diety również surowe lub niedogotowane mięso, ryby i jaja.
- W ciąży dzienne zapotrzebowanie na płyny zwiększa się średnio o 300 ml. Wybieraj głównie wodę. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Ogranicz spożycie kawy i mocnej herbaty, ponieważ duże ilości kofeiny mają negatywny wpływ na rozwój płodu. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
- Najczęściej występującymi dolegliwościami w ciąży są nudności i wymioty. W celu ich złagodzenia zaleca się spożywanie częstszych i mniejszych objętościowo posiłków, unikanie produktów pikantnych i ciężkostrawnych (np. tłustych, smażonych). Pomocne może być również stosowanie imbiru jako przyprawy do potraw, dodatek do napojów lub preparatu w kapsułkach, a także rozpoczynanie dnia od spożycia porcji suchych produktów zbożowych (np. chrupkiego pieczywa, płatków kukurydzianych).
- W ciąży rekomenduje się suplementację niektórych składników odżywczych, m.in. witaminy D, kwasu foliowego i jodu. Nie zaleca się rutynowego stosowania preparatów multiwitaminowych. Suplementację wybranych składników pokarmowych powinien zalecić lekarz prowadzący.
- Całkowicie wyeliminuj alkohol z diety. Spożywanie nawet najmniejszych jego ilości może prowadzić do wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych u dziecka, m.in. zaburzenia rozwoju ośrodkowego układu nerwowego, uszkodzenia narządów, opóźnionego rozwoju psychomotorycznego, a także przedwczesnego porodu i poronienia.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zarówno czynne, jak i bierne narażenie na dym tytoniowy (tzw. bierne palenie) w ciąży zwiększa ryzyko wystąpienia u dziecka poważnych następstw w postaci m.in. niskiej masy urodzeniowej, przedwczesnego porodu, zespołu nagłej śmierci noworodka, nieprawidłowości w rozwoju układu nerwowego czy upośledzonego rozwoju płuc.
- O ile nie ma przeciwwskazań i ciąża przebiega prawidłowo, wprowadź aktywność fizyczną o intensywności od lekkiej do umiarkowanej, angażując duże grupy mięśniowe (np. marsz, nordic walking, pływanie, aqua-aerobik, ćwiczenia aerobowe, jazda na rowerze, joga). Aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na przebieg ciąży. Niezalecana jest jednak aktywność obciążona dużym ryzykiem urazów, np. jazda na nartach lub konna. Optymalny czas trwania ćwiczeń to 30 minut przez większość dni w tygodniu (min. 150 minut tygodniowo). Kobiety, które nie uprawiały przed ciążą aktywności fizycznej, powinny rozpocząć od 10-minutowych treningów, a następnie stopniowo je wydłużać.
- Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (min. 7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (tj. telefonu, tabletu, komputera, telewizora), co ułatwi Ci zasypianie.