

ZALECENIA DIETETYCZNE W CHOLESTAZIE CIĄŻOWEJ

Wewnątrzwątrobowa **cholestaza ciężarnych** to zaburzenie, które obserwuje się w II lub III trymestrze ciąży (po 26 tygodniu ciąży). W organizmie kobiety dochodzi do zastojów żółci, który spowodowany jest zaburzoną jej transportem w wątrobie. Mają na to wpływ różne czynniki - hormonalne, środowiskowe, genetyczne. Objawem cholestazy jest świąd skóry, który zaostrza się zwykle w godzinach wieczornych i nocnych powodując bezsenność. Jeżeli stwierdzono u Ciebie cholestazę powinnaś zadbać o prawidłowe odżywianie oraz odpoczynek i spokój.

Zasady żywienia w cholestazie ciąży powinny opierać się na zaleceniach diety lekkostrawnej z ograniczeniem tłuszczu. Nie należy całkowicie rezygnować z tłuszczu w diecie, ale wybierać tłuszcze pochodzenia roślinnego. Często niezbędna może okazać się dodatkowa suplementacja witamin rozpuszczalnych w tłuszczach według wskazań lekarskich.

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
- z nabiału należy wybierać mleko i naturalne produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%)
- zrezygnuj ze słodczy, nie pij napojów słodzonych i gazowanych

Produkty zalecane i niezalecane w cholestazie ciąży:

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
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, cykoria, 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, kielbasy, 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, zabielenie śmietaną, z dodatkiem zasmażki
Desery	Biszkopty, galaretki, budynie na odtłuszczonym 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