Żywienie w ciąży

## Najważniejsze zalecenia

* Jedz dla dwojga, nie za dwoje - posiłki powinny być zbilansowane i różnorodne, dzięki temu dostarczysz sobie i dziecku wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
* W czasie ciąży zapotrzebowanie energetyczne jest wyższe. Związane jest to z intensywnym rozwojem płodu i łożyska oraz wzmożoną pracą serca i płuc. Do diety należy włączyć dodatkową przekąskę bądź posiłkek.

 - I trymestr: + 85 kcal/dziennie

 - II trymest: + 285 kcal/dziennie

 - III trymestr + 475 kcal/dziennie

* W każdym posiłku powinno znajdować się pełnowartościowe białko, którego źródłem są: mięso, ryby, jaja, nabiał oraz nasiona roślin strączkowych. Szczególnie zalecane jest spożycie ryb (przynajmniej 2x w tygodniu), ze względu na podaż kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 (EPA i DHA).
* Spożywanie alkoholu oraz innych używek jest zabronione !
* Zadbaj o prawidłowe nawodnienie ok. 2,3 l płynów dziennie. Dozwolona ilość kawy w ciągu dnia to dwie małe filiżanki.
* Zadbaj o bezpieczeństwo żywności. Nie spożywaj surowego mięsa, ryb, jaj np. w postaci tatara czy sushi, niepasteryzowanego mleka i pochodzących od niego produktów np. ser feta, pleśniowy, ser kozi, oscypek.
* Pamiętaj o suplementacji kwasu foliowego oraz witaminy D. Spożywaj produkty bogate w wapń - niedobór tego składnika pokarmowego prowadzi do odwapnienia kości, próchnicy.
* Wprowadź modyfikacje diety w momencie wystąpienia dolegliwości takich jak: zaparcia - zwiększ ilość błonnika, obrzęki - ogranicz spożycie soli oraz produktów zawierających duże jej ilości, zgage - unikaj produktów ciężkostrawnych/długo zalegających w żołądku a posiłki jedz często o małej objętości, skurcze łydek - spożywaj produkty z dużą ilością magnezu.

## Żywienie w ciąży

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Zalecane: Chleb pełnoziarnisty, żytni, razowy, ryż brązowy, ryż Basmati, kasze gruboziarniste,

 np. gryczana, pęczak, bulgur, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina)

Przeciwwskazane: Chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty, drożdżówki, suchary, ciasta drożdżowe, kruche, francuskie, biszkoptowe na jajach, groszek ptysiowy, makaron z mąki pszennej, ryż biały

### Grupy produktów: Produkty mleczne

Zalecane: Jogurt naturalny, jogurt Skyr, serek wiejski, ser twarogowy chudy, kefir, maślanka, mleko poasteryzowane

Przeciwwskazane: Jogurty owocowe słodzone, napoje mleczne słodzone cukrem, mleko niepasteryzowane, tłuste sery twarogowe, sery żółte, sery topione, pleśniowe, typu feta, oscypek, mozzarella

### Grupy produktów: Mięso, ryby, jaja

Zalecane: Chude mięso z indyka, kurczaka, udka bez skóry, cielęcina, wołowina, chudy schab, polędwiczka, królik, jaja, wyroby mięsne drobiowe chude, bez dodatku tłuszczu, parówki (min 98% mięsa), ryby np. dorsz, łosoś, pstrąg, morszczuk, halibut

Przeciwwskazane: Tłuste mięsa np. z gęsi, kaczki, wieprzowina, podroby, pasztety, salceson, pasztetowa, konserwy mięsne, konserwy rybne, surowe mięso - tatar, sushi

### Grupy produktów: Tłuszcze

Zalecane: Oleje np. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, olej z czarnuszki, olej z pestek dyni, masło, awokado

Przeciwwskazane: Smalec, słonina, boczek, łój, margaryna, śmietana, śmietanka, majonez

### Grupy produktów: Nasiona, pestki, orzechy

Zalecane: Wszystkie np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia

Przeciwwskazane: Solone, w słodkich i słonych posypkach

### Grupy produktów: Warzywa

Zalecane: Wszystkie świeże, mrożone, nierozgotowane, w postaci soków, strączkowe

Przeciwwskazane: Sałatki i surówki z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu i cukru, frytki, ziemniaki pieczone, smażone na tłuszczusałatki i surówki z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu i cukru, frytki, ziemniaki pieczone, smażone na tłuszczu

### Grupy produktów: Owoce

Zalecane: Świeże, mrożone, nieprzejrzałe, sałatki owocowe, sorbety, owoce suszone, soki bez dodatku cukru

Przeciwwskazane: Kandyzowane, w syropach, dżemy, powidła, pulpy, musy, kompoty, galaretki, kisiele, marmolady

### Grupy produktów: Napoje

Zalecane: Woda mineralna, herbata, kawa- bez cukru, napary ziołowe

Przeciwwskazane: Słodkie napoje gazowane np. coca- cola, słodzone cukrem, alkohol

### Grupy produktów: Przyprawy

Zalecane: Pieprz, zioła np. majeranek, koperek, bazylia, oregano, papryka ostra, słodka, przyprawy korzenne np. imbir, kurkuma, cynamon cejloński, musztarda, miód

Przeciwwskazane: Cukier, glukoza, sól