

DIETA W CIAŻY

Podczas ciąży jest nieco inny sposób odżywiania. Bardzo ważne jest odpowiednie zestawienie składników odżywczych. Białko, tłuszcze, węglowodany płynny i składniki mineralne dostarczane w odpowiednich proporcjach spowodują spokojny i prawidłowy rozwój dziecka. W tym okresie nie powinno się ograniczać tylko do trzech posiłków na dobę. Powiedzenie jeść za dwoje oznacza ni mniej ni więcej jak spożywanie mniej obfitych posiłków ale za to 5 - 6 razy na dobę. Duży problem stanowi w odżywianiu dieta wegetariańska. Spożywanie tylko produktów roślinnych może nie dostarczyć odpowiednich składników odżywczych. Przygotowując posiłki należy pamiętać aby w ciągu dnia zawsze starać się jeść owoce, warzywa, dania z twarogu, jogurty, chude mięso. Należy starać się urozmaicać swój jadłospis.

BIAŁKO. Białko jest najważniejszym składnikiem dla rosnącego młodego dziecka. Od czwartego miesiąca ciąży zapotrzebowanie na białko wzrasta do ok. 80 - 100 g na dzień. Produkty dostarczające białko są pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, przy czym białko pochodzenia zwierzęcego jest najefektywniejsze. Zaliczamy do nich: mięso, ryby, jajka, mleko i przetwory mleczne. Do produktów roślinnych zawierających dużo protein zaliczamy: zboża i produkty zbożowe takie jak płatki owsiane, kukurydza, ryż, chleb gruboziarnisty, rośliny strączkowe - biała fasola, groch, soczewica, soja. Ziemiaki, słonecznik, orzechy.

TŁUSZCZE. Spożywanie tłuszczów powinno być ograniczone tak, aby nie odkładała się zbędna tkanka tłuszczowa. Należy uważać na tłuszcz ukryty w mięsie, rybach w tłustych wędlinach w niektórych gatunkach sera, śmietanie i tortach. Duże ilości tłuszczu zawierają również produkty smażone takie jak frytki, chipsy. Najlepiej jest spożywać chude mięso (wołowinę, wieprzowinę lub kurczaki), ryby (pstrąg, dorsz, łosoś), chude mleko, chudy jogurt, maślanke.

WĘGLOWODANY. Do węglowodanów głównie należą różne cukry, skrobie i celuloza. Jednak zbyt duże spożycie węglowodanów może prowadzić do otyłości. Powodem tego jest fakt, że organizm ludzki nie przyjmuje cukrów złożonych ale tylko proste. Tak więc cukry złożone są rozkładane na cukry proste a ich nadwyżka zamieniana jest w tkankę tłuszczową doprowadzając do otyłości. Ponadto zbyt duża ilość cukrów wpływa na rozwój próchnicy na co kobieta w czasie ciąży jest bardzo narażona. Warto w czasie ciąży spożywać chleb chrupki, żytni i graham. W miejsce ziemniaków można do diety wstawić ryż, który zawiera duże ilości błonnika. Na śniadanie dobrze jest zjeść np. twaróg z owocami. Należy zwrócić uwagę, aby produkty nie zawierały dodatków chemicznych oraz aby owoce nie były poddawane opryskom.

WITAMINY. Ważne jest aby zaopatrzyć organizm w odpowiednią dawkę witamin. Wśród różnego spektrum witamin możemy rozróżnić witaminy rozpuszczalne w wodzie (B1, B6, kwas foliowy, biotyna, kwas pantotenowy, B12, witamina C), witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K). Należy pamiętać, aby podczas ciąży nie przyjmować samemu żadnych preparatów farmakologicznych. Przedawkowanie witamin również może zaszkodzić rozwojowi dziecka. Ponadto wszystkie te witaminy można uzupełnić poprzez odpowiednie odżywianie się. Należy spożywać dużą ilość świeżych owoców, surowych warzyw w formie sałatek, świeżych soków (najlepiej wyciśniętych z owoców), również mrożonki. W codziennym jadłospisie kobiety w ciąży powinny się znaleźć: mleko, jajka, ser, warzywa, owoce, mięso lub ryby. Ważne jest aby przed przyjmowaniem witamin w postaci tabletek lub płynów wzmacniających zawsze skonsultować się ze swoim lekarzem ginekologiem.

MINERAŁY I PIERWIASTKI ŚLADOWE. Minerale i pierwiastki śladowe są niezbędne dla organizmu. Jednakże większa część jest dostarczana wraz z pożywieniem. Podczas ciąży organizm potrzebuje przede wszystkim fosforu wapnia i żelaza. Wapno można znaleźć w serach twardych, mleku, jogurcie, brokułach, szpinaku, kalarepie, szczypioru, pietruszce. Fosfor występuje praktycznie we wszystkich produktach spożywczych. Żelazo jest produktem dosyć trudno wchłanianym przez organizm, a co za tym idzie jest utrudnione jego dostarczenie. Źródłem żelaza może być mięso, ryby, szklanka świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy. Niestety wiele używek utrudnia przyswajanie żelaza przez organizm (herbata, kawa, duże ilości wapnia). Należy więc unikać używek takich jak kawa i mocna herbata. Dziecko również pochłania duże ilości żelaza dla pokrycia własnych potrzeb. Może się więc okazać, że ilość żelaza jest niewystarczająca w organizmie. Wtedy należy uzupełnić dawkę farmakologicznie. Jednak nie wolno tego robić samemu. Zawsze pod kontrolą lekarza. Podczas ciąży należy również zmniejszyć dzienne

zapotrzebowanie na sól kuchenną do minimum. Należy unikać produktów mocno posolonych, marynowanych, salami, śledzi, wędzonych szynek, serów topionych i słonych orzeszków ziemnych. Jeśli już sięga się po sól to najlepiej taką, która zawiera niezbędny dla organizmu jod.

NAPOJE. Dziennie powinno się spożywać około 1.5 litra płynów albo i więcej. Najlepsze jest pół litra mleka dziennie (może być kakao). Można też miksować napoje z mleka i świeżych owoców. Powinno się pić również soki owocowe, wodę mineralną (ale ubogą w sól), herbatki (malwowa, owocowa, ziołowa, pomarańczowa). Powinno się zminimalizować ilość wypijanej kawy (z kofeiną). Dzienna dawka nie powinna przekraczać 2 filiżanek dziennie. Kofeina zawarta w kawie może być szkodliwa dla dziecka więc lepiej jest przejść na kawę bezkofeinową. Herbata pita do posiłków hamuje przyswajanie żelaza przez organizm.

Jarosław Jacek Maj
lekarz ginekolog-położnik
www.jaroslawmaj.ginweb.pl