

## ZALECENIA DIETETYCZNE DIETA MATKI KARMiąCEJ

Dieta matki karmiącej opiera się na zróżnicowanym jadłospisie, który powinien uwzględniać 5 posiłków każdego dnia.

Podstawą diety są przede wszystkim produkty zbożowe. Z żywienia kobiety karmiącej powinny zostać całkowicie wyeliminowane fast foody, ostre przyprawy i napoje gazowane. Jadłospis powinien składać się z regularnych i urozmaiconych posiłków. Jego kaloryczność w porównaniu z dietą sprzed ciąży powinna wzrosnąć, gdyż wzrasta zapotrzebowanie energetyczne organizmu matki karmiącej. Kaloryczność jadłospisu powinna być zwiększona o ok. 500 kcal na dobę. Powinno się w nim pojawić 5-6 posiłków jedzonych w regularnych odstępach czasu.

**Zaleca się by matka karmiąca piersią dostarczała swojemu organizmowi każdego dnia:**

- 8-9 porcji produktów zbożowych,
- 2 porcje ryb, mięsa, wędlin, jaj
- 6 porcji warzyw,
- 4-6 porcji owoców,
- 5 porcji mleka i produktów mlecznych,
- 3-4 porcji tłuszczów, najlepiej pochodzenia roślinnego.

**Podstawowym źródłem energii w diecie kobiety karmiącej piersią są:**

- **węglowodany złożone** np. pełnoziarniste razowe pieczywo, gruboziarniste kasze-jęczmienna, gryczana, brązowy ryż, płatki owsiane, otręby pszenne oraz razowy ciemny makaron.
- **białko** głównie pochodzenia zwierzęcego czyli z chudego mięsa. Produkty takie jak ryby, jaja, ser twarogowy oraz mleko.
- **nienasycone kwasy tłuszczowe** np. ryby morskie i oleje roślinne (słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek).

Należy także zwiększyć zapotrzebowanie na płyny 2,5-3 l n dobę. Zaleca się niegazowaną wodę mineralną, herbatki ziołowe, owocowe, soki warzywne i owocowe oraz domowe kompoty.

**W jadłospisie mamy karmiącej nie zalecane są produkty takie jak:**

- warzywa o bardzo specyficznym i intensywnym smaku i zapachu np. czosnek,
- napoje słodzone, barwione, gazowane,
- sery pleśniowe,
- surowe mięso,
- produkty zawierające substancję konserwujące, sztuczne barwniki, gotowe dania typu instant, konserwy,
- należy unikać nadmiernej ilości mocnej kawy i herbaty oraz napojów alkoholowych,
- w ograniczonej ilości powinny być spożywane warzywa strączkowe: fasola, bób, groch, brokuły, kalafior, kapusta, które mogą powodować wzdęcia oraz gorsze samopoczucie matki.