Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu

F-05/D Wydanie: 1 z dnia: 14.10.2024r.

Opracował: mgr. Dietetyk Joanna Rodrigues

Zalecenia Dietetyczne

Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży oraz karmiących piersią

- Ciąża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą
- Przebieg ciąży wymagający oszczędzającego/mało aktywnego trybu życia
- Okres okołoporodowy i w czasie połogu,
- Dieta dla kobiet w okresie laktacji.

W trakcie ciąży dochodzi do wzrostu zapotrzebowania na składniki odżywcze, witaminy oraz składniki mineralne. Nieprawidłowe żywienie w tym okresie może polegać na nadmiernej ilości spożywanych pokarmów czy niewłaściwym doborze produktów.

W I trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię nie zmienia się w stosunku do okresu przed ciążą, natomiast zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe jest dużo wyższe. Płód czerpie niezbędne związki z organizmu matki, dlatego tak ważne jest prawidłowe żywienie przed zajściem w ciążę oraz w jej trakcie. Dopiero w II trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta o 360 kcal dziennie, w III trymestrze o 475 kcal. Podczas laktacji zapotrzebowanie kaloryczne wzrasta o około 505 kcal.

Dieta łatwostrawna stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogatobłonnikowych / pełnoziarnistych), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Zalecane techniki obróbki termicznej:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są źródłem witamin i składników mineralnych, a także węglowodanów (w tym błonnika). Zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców, należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej.

Wybieraj	Eliminuj
• warzywa surowe, mrożone (szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata) • warzywa gotowane, duszone, pieczone • warzywa kiszone • ziemniaki, bataty gotowane, pieczone • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone, owoce dojrzałe (bez skórki i pestek) • przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach)	• warzywa kapustne, cebulowe • surowe kiełki roślin • grzyby • warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zwartością tłuszczu • ziemniaki smażone (frytki, talarki) • puree w proszku • świeże owoce pestkowe takie jak czereśnie, gruszki, śliwki • owoce w syropie, suszone, kandyzowane, niedojrzałe • przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy)

Produkty zbożowe

Produkty zbożowe stanowią główne źródło energii i powinny wchodzić w skład większości posiłków kobiet w ciąży i podczas laktacji. Przetwory zbożowe z pełnego przemiału są bogatsze w składniki odżywcze, jednak podczas stosowania diety łatwostrawnej należy takie produkty wyeliminować z diety. Zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B (tiaminę, ryboflawinę, niacynę, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk) i błonnika pokarmowego.

Wybieraj	Eliminuj
• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,	• wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,

• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna, jaglana • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), • suchary	• produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • dania mączne, np.: naleśniki, • otręby

Mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja

Drób, chude mięso czerwone, ryby oraz jaja są podstawowym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej. Zaleca się spożywanie ryb, z mięsa których białko jest łatwiej przyswajane niż z mięsa zwierząt rzeźnych. Ponadto dostarcza witaminy A i D, witaminy z grupy B oraz jod, fluor i żelazo. Nie ma przeciwwskazań, aby spożywać ryby 2 razy w tygodniu

Wybieraj	Eliminuj
• mięso z drobiu, z królika, chuda • wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina • wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica) • ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) • w ograniczonych ilościach: • (karp, okoń, tuńczyk) • jaja gotowane na miękko • jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie	• mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina) • tłuste wędliny (np. baleron, boczek) mięso surowe (np. tatar) • mięsa peklowane i z dużą zawartością soli • duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) • łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony • potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) • konserwy rybne • jaja surowe, • jaja gotowane na twardo • potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu. • produkty z nasion roślin strączkowych

Mleko i przetwory mleczne

Mleko i przetwory mleczne posiadają wiele prozdrowotnych walorów: są źródłem wapnia o wysokiej przyswajalności, białka oraz witamin. Równocześnie dostarczają stosunkowo mało kalorii. W diecie należy korzystać z produktów chudych i półtłustych. Mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach.

Wybieraj	Eliminuj
• mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) • sery i serki twarogowe półtłuste i chude w ograniczonych ilościach: • sery dojrzewające • śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) • jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru	• sery i serki topione • desery mleczne słodzone • produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella • mleko skondensowane • mleko w proszku • sery pleśniowe, np. gorgonzola

Tłuszcze, orzechy, nasiona

Tłuszcze mają duży wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Ponadto są źródłem energii oraz witamin A, D, E oraz K.

Wybieraj	Eliminuj
• Oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego • Miękkie margaryny • W ograniczonych ilościach: masło, śmietana, margaryna, masło orzechowa z małą zawartością soli i cukru • W ograniczonych ilościach, w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy niesolone, • sezam, siemię lniane	• Produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo • Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy • nasiona, pestki, orzechy niezmielone orzechy solone, w karmelu

Woda i inne napoje

Odpowiednie nawodnienie organizmu jest warunkiem prawidłowego rozwoju organizmu. Należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml. Woda powinna stanowić główne źródło nawodnienia organizmu i być zawsze dostępna.

Wybieraj	Eliminuj
• woda • soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywno- owocowe • mleko i napoje mleczne • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) • lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe, imbiru • bawarka, kawa zbożowa • kompoty owocowe bez dodatku cukru • w ograniczonych ilościach: napary herbaty czarnej, kakao	mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej • napary ziołowe • mocna kawa • napoje energetyzujące • napoje słodzone i napoje gazowane • syropy wysokosłodzone • nektary owocowe • wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru

Przyprawy

Wybieraj	Eliminuj
• Naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek	• kostki rosołowe i esencje bulionowe • gotowe bazy do zup i sosów • ostre przyprawy np. pieprz cayenne, papryka chili, • musztarda, ocet, keczup • przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)