



KRAPKOWICKIE CENTRUM ZDROWIA Sp. z o.o.

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE **DIETA PODSTAWOWA W OKRESIE LAKTACJI**



Kobieta karmiąc piersią nie powinna stosować restrykcyjnej diety, w której rezygnuje z większości produktów spożywczych. Dieta w tym czasie powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia. Dodatkowo, powinna uwzględniać zwiększone zapotrzebowanie na energię, białko, węglowodany, wapń i inne składniki pokarmowe.

Okres laktacji to również **nie jest** czas diet odchudzających. Proces laktacji pochłania z organizmu kobiety dużo energii, to znaczy, że do swojego całodobowego zapotrzebowania kalorycznego, kobieta karmiąca piersią powinna doliczyć **dotatkowe 500 kcal**, w pierwszym półroczu karmienia. W późniejszym czasie zapotrzebowanie na energię ulega zmniejszeniu i jest zależne od liczby karmień w ciągu doby. W okresie karmienia piersią, zwiększa się również u kobiet zapotrzebowanie na płyny i wynosi ok. **2,5 – 3l / dobę**.

### **Konieczne ograniczenia?**

Kobieta karmiąca piersią powinna zrezygnować z produktów, które są bezwartościowe, a czasem szkodliwe dla matki i dziecka (m.in.: słodczyce, dania typu fast-food, żywność wysoko przetworzona np. produkty typu instant, konserwy, kiepskiej jakości wyroby mięsne).

### **Czego unikać podczas laktacji?**



- surowe jaja, mięsa, ryby, wędliny (w tym wędzone na zimno, suszone), niepasteryzowany nabiał – ze względu na ryzyko obecności patogenów odpowiedzialnych za zatrucia pokarmowe
- alkohol oraz pozostałe używki – przedostają się do pokarmu kobiecego;
- koper włoski – obecny najczęściej w herbatkach ziołowych – niewskazane podawanie zarówno kobietom karmiącym, jak i niemowlętom
- kofeina – ma silne działanie pobudzające. Należy do składników, które przedostają się z krwi do pokarmu, a w konsekwencji do organizmu dziecka. Jest zawarta w kawie, herbacie, czekoladzie, coli, napojach energetycznych, niektórych środkach na odchudzanie. Maksymalna, dozwolona ilość kofeiny to 300mg, co odpowiada średnio 2-3 filiżankom kawy. (Pamiętaj, że kofeina zawarta jest nie tylko w kawie, ale również w napojach typu coca-cola, napojach energetycznych, herbacie, kakao, czy czekoladzie).

Planując swoją dietę, warto wziąć pod uwagę zalecenia zdrowego żywienia Państwowego Zakładu Higieny przedstawione za pośrednictwem tzw. Talerza Zdrowia i na jego podstawie komponować swoje codzienne posiłki. Im bardziej różnorodnie i kolorowo na talerzu, tym lepiej! Pamiętaj, żeby w pierwszej kolejności korzystać z produktów sezonowych (w tym z kiszzonek, zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym)

**Zalecenia zdrowego żywienia**  
JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA

**Jedz więcej:**

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców – więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

**Jedz mniej:**

- Sól;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczków);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

**Zamieniaj:**

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

**Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie**

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

## Kilka słów o alergii pokarmowej

Obawa przed bólami brzuszka u dziecka, biegunkami, czy wypryskami na skórze skłania kobiety karmiące piersią do przejścia na monotonną dietę. Jednak to błąd, który może doprowadzić młodą Mamę do osłabienia i niedoborów pokarmowych!



O alergii pokarmowej u niemowląt mogą świadczyć na przykład: bóle brzuszka, niepokój, biegunki/zaparcia, nadmierne ulewianie, zmiany skórne, zmniejszenie masy ciała dziecka, obecność krwi lub śluzu w stolcu. W takim przypadku rodzice powinni mieć wzmoczoną czujność i przyglądać się reakcjom dziecka na poszczególne produkty spożywcze. Jeśli lekarz potwierdzi alergię pokarmową u dziecka, Mama powinna metodą prób i błędów odszukać produkty spożywcze, które ją wywołują.

## Aktywność fizyczna

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in. wspomaga osiągnięcie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, jest również elementem profilaktyki wielu chorób. Regularne ćwiczenia fizyczne wspomagają produkcję prolaktyny i tym samym mogą stymulować laktację.



Staraj się być aktywna minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe czy aktywna zabawa z dziećmi, także przynoszą korzyści dla zdrowia.

Droгие Mamy,

Jeśli macie pytania dotyczące żywienia lub chcecie uzyskać poradę dietetyczną, macie możliwość bezpłatnego kontakt z dietetykiem. Na adres e-mail: [dietetyk@kcz.krapkowice.pl](mailto:dietetyk@kcz.krapkowice.pl) możecie wysyłać swoje pytania

#### Bibliografia:

1. Szostak-Węgierek D. (red.): Żywnienie w czasie ciąży i karmienia piersią. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2021.
2. Rychlik E., Stoś K., Woźniak, A., Mojska H (red.). Normy żywienia dla populacji Polski. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024
3. Bzikowska-Jura A, Żukowska-Rubik M, Wesołowska A, Pawlus B, Rachtan-Janicka J, Borszewska-Kornacka MK, Wielgoś M. Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – aktualizacja. *Standardy Medyczne/Pediatrics*. 2023;20:233–248.