



KRAPKOWSKIE CENTRUM ZDROWIA Sp. z o.o.

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETA PODSTAWOWA W OKRESIE CIĄŻY



Ciąża to stan bardzo wyjątkowy dla przyszłej mamy. Każda kobieta w tym okresie powinna szczególnie zadbać nie tylko o swoje, ale także o zdrowie przyszłego potomka. Z pewnością **nie jest to czas restrykcji**, czy odchudzania. W okresie ciąży kobieta szczególną wagę powinna przykładać do jakości spożywanej żywności oraz do jego odpowiedniej ilości.



### W CZASIE CIĄŻY KOBIETA JE DLA DWOJGA A NIE ZA DWOJE

Nieodpowiednia dieta w trakcie ciąży może przyczynić się do powstania problemów zdrowotnych u matki i dziecka. Niekorzystny może okazać się zarówno zbyt duży, jak i zbyt mały przyrost masy ciała w ciąży.

#### Zagrożenia wynikające z niedożywienia w ciąży to m.in.:



- opóźniony rozwój wewnątrzmaciczny,
- przedwczesny poród,
- niska masa urodzeniowa dziecka,
- nieprawidłowy rozwój lub wady wrodzone dziecka;

#### Zagrożenia wynikające ze zbyt dużego przyrostu ciała w ciąży to m.in.:



- makrosomia, czyli wysoka masa urodzeniowa dziecka,
- powikłania okołoporodowe (m.in. pęknięcie krocza),
- cukrzyca ciężarnych
- częste obrzęki, trudności z poruszaniem, bóle stawów, kręgosłupa

### Ile powinien wynosić zdrowy, bezpieczny przyrost masy ciała kobiety w ciąży?

Wszystko zależy od masy kobiety przed ciążą (patrz: tabela poniżej)

BMI, czyli Body Mass Index obliczamy za pomocą wzoru: **masa ciała [kg] ÷ wzrost<sup>2</sup> [m]**

Przykład: masa ciała przed ciążą 65 kg, wzrost 1,62 m

BMI = 65 ÷ 1,622 = 24,8

Wskaźnik BMI kobiety przed ciąż [kg/m <sup>2</sup> ]	Zalecane granice przyrostu masy ciała w ciąży
<18,5	12,5 – 18 kg
18,6 – 25	11,5 – 16 kg
25 – 30	7 – 11,5 kg
> 30	5 – 9 kg

### Skład dziennej racji pokarmowej kobiety w ciąży:

U kobiet z prawidłową masą ciała przed ciążą, zapotrzebowanie energetyczne zwiększa się



- W I trymestrze o ok. **70 kcal** dziennie,
- W II trymestrze o ok. **260 kcal** dziennie,
- W III trymestrze o ok. **500 kcal** dziennie;

Bardzo ważne jest również prawidłowe nawodnienie. W czasie ciąży wzrasta o ok. 300ml i wynosi ok. **2300 –2500 ml**. Do zalecanych płynów należą woda (najlepiej niegazowana), zupy, świeżo wyciskane soki, koktajle oraz owocowe herbaty. Nie zaleca się spożywania napojów słodzonych i gazowanych (które mogą powodować wzdęcia i są źródłem pustych kalorii).

Grupa produktów	I TRYMESTR	II TRYMESTR	III TRYMESTR
<b>Produkty zbożowe</b> [1 porcja to 1 kromka chleba, 3 łyżki kaszy, ryżu]	8 porcji	8 porcji	9 porcji
<b>Mleko i produkty mleczne</b> [1 porcja to 1 szkl. mleka, jogurtu, kefiru, 100g sera twarogowego, 2 plastry sera żółtego]	3 porcje	4 porcje	4 porcje
<b>Ryby, drób, mięso</b> [1 porcja to 150g ryby lub mięsa z kurczaka]	1	1,5	1,5
<b>Warzywa</b> [1 porcja to 100g warzyw lub ziemniaków]	4	6	6
<b>Owoce</b> [1 porcja to 100g, czyli 1 mały owoc]	3	4	4
<b>Tłuszcze</b> [1 porcja to 1 łyżka lub 3 łyżeczki oleju lub margaryny miękkiej]	3	3	3

## PRODUKTY PRZECIWSKAZANE W CIĄŻY:



- Alkohol – nie istnieje bezpieczna ilość spożywanego alkoholu przez kobiety ciężarne
- Niemyte owoce i warzywa,
- Surowe mięsa, ryby, jaja, wędliny
- Nabiał wyprodukowany z niepasteryzowanego mleka,
- Produkty wędzone na zimno
- Wątróbka oraz pozostałe podroby
- Gatunki ryb kumulujące metale ciężkie: rekin, miecznik, merlin, duże ilości tuńczyka
- Kofeina (zawarta m.in. w kawie, napojach typu cola, napojach energetycznych)

W czasie ciąży należy ograniczyć sól, potrawy tłuste, smażone. Należy zmniejszyć spożycie nasyconych tłuszczów zwierzęcych (m.in. tłustą wołowinę, żółte sery, smalec, śmietanę) na korzyść nienasyconych kwasów tłuszczowych (m.in. awokado, oliwki, orzechy włoskie, oliwa z oliwek)

### Drogie Mamy,

Jeśli macie pytania dotyczące żywienia lub chcecie uzyskać poradę dietetyczną, do dwóch miesięcy od wypisu ze Szpitala, nadal macie możliwość bezpłatnego kontaktu z dietetykiem. Na adres mailowy [dietetyk@kcz.krapkowice.pl](mailto:dietetyk@kcz.krapkowice.pl) możecie kierować swoje pytania



Opracowanie: dietetyk kliniczny Katarzyna Gąsior, Krapkowickie Centrum Zdrowia Sp. z o.o

#### BIBLIOGRAFIA:

1. Szostak-Węgierek D. (red.): Żywienie 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. Weker H. (red. nauk.): Żywienie kobiet w okresie ciąży – teoria i praktyka. PZWL, Warszawa, 2021