



Dieta dla kobiet karmiących



Opracował: Szpitalny zespół Dietetyków Klinicznych

Dieta skierowana jest do kobiet karmiących piersią. Jej głównym celem jest zapewnienie odpowiedniej podaży składników odżywczych zarówno dla mamy, jak i dla rozwijającego się dziecka. Karmienie piersią wymaga dodatkowego zapotrzebowania na energię i substancje odżywcze, dlatego dieta powinna być dostosowana do tych specyficznych potrzeb.

Zastosowanie i cel diety

Główne cele stosowania diety w tym okresie to:

utrzymanie prawidłowej laktacji

wsparcie regeneracji organizmu po ciąży

zapobieganie niedoborom składników odżywczych, takich jak żelazo, wapń czy witaminy

Charakterystyka diety

Dieta ta opiera się na modyfikacji diety podstawowej pod względem wartości odżywczej oraz składników odżywczych. Powinna zawierać różnorodne produkty, bogate w białko, witaminy i minerały. Zapewniać dostateczną ilość kalorii, z uwzględnieniem zwiększonego zapotrzebowania na energię (+500 kcal). Co więcej regularne spożywanie wody jest kluczowe dla wspierania procesu laktacji.



Podstawowe zalecenia żywieniowe dla kobiet w okresie laktacji nie różnią się znacząco od zaleceń dla kobiet w ciąży. Ważne jest stosowanie zbilansowanej, urozmaiconej diety opartej na produktach naturalnych i mało przetworzonych. Należy też dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu i suplementację wybranych najczęściej niedoborowych składników pokarmowych takich jak kwas foliowy, kwas DHA (dokozaheksaenowy) oraz witamina D.

- ✓ W okresie karmienia piersią należy unikać znacznego i gwałtownego spadku masy ciała, zwłaszcza w pierwszych miesiącach laktacji.
- ✓ Stosowanie w okresie laktacji diet odchudzających niskokalorycznych lub bardzo restrykcyjnych (np. dieta wegańska, makrobiotyczna) jest szkodliwe.
- ✓ Kaloryczność diety nie powinna być niższa niż 1500 kcal/dzień z uwagi na ryzyko zmniejszenia ilości produkowanego pokarmu.
- ✓ Niewskazane jest też stosowanie diet płynnych i środków wspomagających odchudzanie.

Najważniejsze zalecenia

- 1. Spożywaj posiłki regularnie** – co około 3 godziny. Ostatni posiłek zjedz najpóźniej 2–3 godziny przed snem. Nigdy nie pomijaj śniadań.
- 2. Komponuj posiłki zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia** – dbaj, aby połowę talerza zajmowały warzywa i owoce. Ich dzienna podaż powinna wynosić minimum 400 g, w proporcjach $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce. Wybieraj różnorodne warzywa, najlepiej surowe lub gotowane al dente, a owoce w mniejszych ilościach, preferując te nieprzejrzałe i mniej słodkie.
- 3. Węglowodany jako podstawa posiłków** – produkty zbożowe, kasze, ryż, ziemniaki czy makarony powinny stanowić około $\frac{1}{4}$ talerza. Stawiaj na pełnoziarniste produkty, które dostarczają błonnika, witamin z grupy B i cennych minerałów.



- 4. Produkty białkowe** – mięso, ryby, jaja, nabiał oraz rośliny strączkowe powinny zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Zapotrzebowanie na białko u kobiet karmiących zwiększa się, ponieważ w czasie laktacji jego synteza w organizmie musi pokrywać ilość białka w produkowanym mleku. Raz lub dwa razy w tygodniu zastąp mięso rybami o niskiej zawartości rtęci, takimi jak łosoś, dorsz czy pstrąg. Wprowadź do diety nasiona roślin strączkowych co najmniej raz w tygodniu, a spożycie mięsa czerwonego ogranicz do 350–500 g tygodniowo.
- 5. Naturalne produkty mleczne** – codziennie spożywaj 3 porcje mleka lub jego przetworów (np. kefir, jogurt naturalny), najlepiej fermentowanych i niskotłuszczowych (do 3% tłuszczu). Zwracaj uwagę na brak dodatków, takich jak słodkie musy owocowe. Alternatywnie, wybieraj roślinne źródła wapnia: wzbogacane napoje roślinne, tofu, sezam czy warzywa kapustne.
- 6. Tłuszcze w diecie** – tłuszcze są istotnym elementem pełnowartościowego posiłku, jednak należy spożywać je w umiarkowanych ilościach. Wybieraj głównie zdrowe tłuszcze roślinne, takie jak olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, a także orzechy, nasiona, pestki i awokado. Produkty te są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Unikaj tłuszczów nasyconych, które znajdują się w tłustym mięsie, pełnotłustym nabiale oraz maśle. Szczególną rolę w diecie odgrywają kwasy tłuszczowe EPA i DHA, wspierające rozwój układu nerwowego, mózgu i siatkówki płodu. Znajdziesz je w tłustych rybach morskich (np. łosoś, makrela) oraz algach. Zapotrzebowanie na te składniki pokrywają 1–2 porcje ryb tygodniowo oraz suplementacja, którą warto skonsultować z lekarzem.
- 7. Ograniczenie cukrów** – staraj się unikać słodczy oraz produktów z dodatkiem cukru. Czytaj etykiety i wybieraj produkty o niskiej lub zerowej zawartości cukru.
- 8. Nawodnienie organizmu** – podczas laktacji zapotrzebowanie na płyny wzrasta i zgodnie z aktualnymi normami żywienia wynosi około 2,7 l. Jest jeszcze większe niż w okresie ciąży, ponieważ dodatkowo uwzględnia się wodę zawartą w produkowanym mleku. Twoim głównym wyborem powinna być woda. Unikaj słodzonych napojów, wybierając zamiast nich niesłodzone napary z herbat i ziół. Pamiętaj o regularnym picu małymi porcjami przez cały dzień, aby dobrze nawodnić organizm.



Produkty przeciwwskazane w laktacji

1. **Ryby o wysokiej zawartości rtęci** – ogranicz spożycie miecznika, rekina, makreli królewskiej, tuńczyka (zwłaszcza białego) ze względu na szkodliwość rtęci dla rozwijającego się dziecka.
2. **Całkowicie przeciwwskazany jest alkohol, narkotyki, papierosy** – każda ilość jest szkodliwa.
3. **Słodycze i żywność wysoko przetworzona** – produkty te są ubogie w wartości odżywcze i bogate w cukry, tłuszcze trans oraz sztuczne dodatki, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie.

Dodatkowe informacje

- ✓ Zgodnie z aktualnym stanem wiedzy i wynikami badań naukowych **nie ma uzasadnienia do stosowania przez kobietę karmiącą diet eliminacyjnych bez określonych wskazań lekarskich.**
- ✓ **Nie należy profilaktycznie eliminować z diety pokarmów potencjalnie alergizujących** (np. mleka i przetworów mlecznych, jaj, orzechów, ryb, produktów zawierających gluten, truskawek, owoców cytrusowych, kakao), ponieważ udowodniono, że takie postępowanie nie zmniejsza ryzyka rozwoju alergii u dziecka. Może natomiast prowadzić do niedoborów różnych składników pokarmowych u mamy.
- ✓ Spożywanie produktów potencjalnie alergizujących powoduje wytwarzanie przeciwciał przeciwko tym alergenom które wraz z mlekiem matki przekazywane są dziecku. Mechanizm ten prowadzi do zmniejszenia prawdopodobieństwa powstania alergii.
- ✓ **Przyprawy spożyte przez mamę nie wpływają na zdrowie czy samopoczucie maluszka.** Niektóre produkty, takie jak czosnek lub cebula, mogą wpływać na smak mleka, co jest zdecydowana zaletą, ponieważ prowadzi do zwiększenia preferencji żywieniowych dziecka. Wykluczanie ostrych przypraw zasadne jest tylko dla lepszego samopoczucia (reakcja na śluzówkę żołądka) matki.