



Dieta dla kobiet ciążarnych



Opracował: Szpitalny zespół Dietetyków Klinicznych

Dieta jest przeznaczona dla kobiet w ciąży, które chcą zadbać o swoje zdrowie oraz prawidłowy rozwój dziecka. To kluczowy czas, w którym właściwe odżywianie odgrywa szczególną rolę. Prawidłowy przyrost masy ciała w trakcie ciąży jest niezwykle ważny dla zdrowia matki i dziecka, ponieważ zapewnia właściwy rozwój malucha oraz wspiera procesy adaptacyjne w organizmie kobiety.

Zastosowanie i cel diety

Aby zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze, zaleca się stosowanie zróżnicowanej diety, zgodnej z zasadami zdrowego żywienia, w tym regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków.

Należy unikać prób redukcji masy ciała w trakcie ciąży, ponieważ może to prowadzić do niedoborów składników pokarmowych, które z kolei mogą skutkować poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak wady układu nerwowego u rozwijającego się płodu.

Dieta powinna być indywidualnie dopasowana do potrzeb każdej pacjentki. W celu jej odpowiedniego opracowania oraz wsparcia w zmianie nawyków żywieniowych warto skonsultować się z dietetykiem.

Charakterystyka diety

Dieta ta opiera się na modyfikacji diety podstawowej pod względem wartości odżywczej oraz składników odżywczych.



Podczas ciąży wzrasta zapotrzebowanie na energię oraz składniki odżywcze, co wynika z dynamicznych zmian zachodzących w organizmie kobiety.

- ✓ **I trymestr:** Zapotrzebowanie na energię rośnie nieznacznie (+70 kcal), gdy organizm przygotowuje się do rozwoju płodu.
- ✓ **II trymestr:** Wzrost zapotrzebowania (+260 kcal) jest związany z intensywnym rozwojem tkanek macicznych.
- ✓ **III trymestr:** Zapotrzebowanie osiąga najwyższy poziom (+500 kcal) ze względu na dynamiczny rozwój płodu.

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 porcja 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. 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: wzbogacone 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 słodyczy oraz produktów z dodatkiem cukru. Czytaj etykiety i wybieraj produkty o niskiej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Nie stosuj fruktozy jako zamiennika cukru – badania wskazują, że substancje słodzące mogą negatywnie wpływać na przebieg ciąży.
- 8. Nawodnienie organizmu** - podczas ciąży zapotrzebowanie na płyny wzrasta średnio o 300 ml dziennie. Twoim głównym wyborem powinna być woda. Unikaj słodzonych napojów, wybierając zamiast nich niesłodzone napary z herbat i ziół. Ogranicz kawę i mocną herbatę – nadmiar kofeiny może negatywnie wpływać na rozwój płodu. Pamiętaj o regularnym picu małymi porcjami przez cały dzień, aby dobrze nawodnić organizm.

Produkty przeciwwskazane w ciąży

- 1. Surowe mięso i ryby** - wyklucz tatar, sushi, carpaccio oraz niedosmażone potrawy mięsne i rybne, które mogą zawierać bakterie (np. *Salmonella*, *Listeria*) czy pasożyty (np. *Toksoplazmoza*).



2. **Niepasteryzowane produkty mleczne** - unikaj surowego mleka, serów pleśniowych (np. camembert, brie, roqueforta) i innych produktów mogących zawierać bakterie *Listeria*.
3. **Wątróbka** - wątróbka może zawierać nadmiar witaminy A w postaci retinolu, co jest niebezpieczne dla płodu i może powodować wady rozwojowe.
4. **Ryby o wysokiej zawartości rtęci** - ogranicz spożycie miecznika, rekina, makreli królewskiej, tuńczyka (zwłaszcza białego) ze względu na szkodliwość rtęci dla rozwijającego się układu nerwowego dziecka.
5. **Jajka na surowo** - unikaj potraw zawierających surowe jajka (np. tiramisu, kremy, sosy domowe, jak majonez), ponieważ mogą być źródłem *Salmonelli*.
6. **Całkowicie przeciwwskazany jest alkohol, narkotyki, papierosy** - każda ilość jest szkodliwa.
7. **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.

Dolegliwości w ciąży

Nudności i wymioty to jedne z najczęściej występujących dolegliwości w ciąży. Aby je złagodzić, zaleca się:

- ✓ spożywanie częstszych, ale mniejszych posiłków,
- ✓ unikanie potraw pikantnych oraz ciężkostrawnych, takich jak tłuste i smażone dania,
- ✓ wykorzystywanie imbiru, który może działać łagodząco – można go dodawać do potraw, napojów lub stosować w formie kapsułek,
- ✓ rozpoczynanie dnia od zjedzenia porcji suchych produktów zbożowych, np. chrupkiego pieczywa lub płatków kukurydzianych.



Aktywność fizyczna w ciąży

Jeśli ciąża przebiega prawidłowo i nie występują przeciwwskazania, zaleca się wprowadzenie aktywności fizycznej o lekkiej lub umiarkowanej intensywności. Wskazane formy ruchu to: marsze, nordic walking, pływanie, aqua-aerobik, ćwiczenia aerobowe, jazda na rowerze stacjonarnym oraz joga. Ćwiczenia te mogą korzystnie wpłynąć na przebieg ciąży. Optymalna długość ćwiczeń wynosi 30 minut przez większość dni w tygodniu. Kobiety, które nie były aktywne fizycznie przed ciążą, powinny rozpocząć od krótszych, 10-minutowych treningów, stopniowo je wydłużając w miarę poprawy kondycji.

Mgr Monika Krzemińska - Dietetyk Kliniczny

Mgr Magdalena Zdrojewska - Dietetyk Kliniczny

Bibliografia:

- Lange E., Włodarek D. (red.), *Współczesna dietoterapia*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023.
- Gajewska D., Weker H., *Żywność kobiet w okresie ciąży – teoria i praktyka*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2021.
- Szostak-Węgierek D. (red.), *Żywność w czasie ciąży i karmienia piersią*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2021.
- <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywnosciowe/>
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywnienia--zywność-dla-zdrowia>