

# Odżywianie w ciąży

Jak powinna odżywiać się przyszła mama? W czasie ciąży bardzo ważne jest przestrzeganie zdrowej diety, ważne dla zdrowia twojego i dziecka, które nosisz. Odpowiednie odżywianie pomaga organizmowi kobiety lepiej przystosować się do zwiększonych wymagań i zapobiega takim powikłaniom jak anemia, infekcje, niska masa urodzeniowa dziecka czy nawet opóźnienie w jego rozwoju. Żywnościowe błędy mogą być niebezpieczne dla przebiegu ciąży i porodu.

## Jedzenie za dwoje...

... Wśród starszych pokoleń pokutował pogląd, że w ciąży trzeba jeść za dwoje, by dziecko prawidłowo się rozwijało. To mit. Jedz dla dwojga, a nie za dwoje!

Przejadanie się grozi nadmiernym tyciem i problemami z donoszeniem dziecka, dodatkowo noworodki kobiet otyłych rodzą się często z niską masą urodzeniową. Pamiętaj jednak, by się nie odchudzać - odżywaj się zdrowo. Ważne żeby jeść lepsze produkty (a nie puste kalorie), które dostarczą dziecku wszystkich niezbędnych mu składników.

## Czego lepiej unikać w okresie ciąży...

... Surowe jaja – mimo, że są bogatym źródłem żelaza i białka, spożywaj je lepiej w formie gotowanej lub smażonej. Surowe jaja mogą prowadzić do zakażenia salmonellą, która może skończyć się poronieniem. Surowe jaja "ukrywają" się także w słodkich kremach, dlatego w ciąży lepiej unikać ciastek z ich dodatkiem.

... Alkohol – nie ma bezpiecznej dawki alkoholu dla kobiet w ciąży. Kobieta przez te dziewięć miesięcy powinna w ogóle po niego nie sięgać. Za pośrednictwem łożyska do dziecka dociera wypity przez ciebie alkohol, może to spowodować uszkodzenie mózgu i układu nerwowego.

... Surowe i półsurowe mięso – tatar? półkrwiste befsztyki? Unikaj ich. W surowym i półsurowym mięsie mogą kryć się bakterie salmonelli oraz zarazki wywołujące toksoplazmozę, chorobę, która może uszkadzać płód.

... niepasteryzowane mleko i sery z niego produkowane – feta, brie, camembert produkty te mogą zawierać bakterie wywołujące listeriozę. Choroba ta jest bardzo niebezpieczna dla kobiet w ciąży, może doprowadzić do posocznicy i śmierci płodu. Nim sięgniesz po mleko sprawdź czy jest ono pasteryzowane.

## Produkty zalecane...

... Ryby – są niezrównanym źródłem wartości odżywczych, których zapotrzebowanie wzrasta w ciąży. Mają w sobie magnez, fosfor, wapń i witaminy z grupy A, ponadto zawiera jod niezbędny do prawidłowego rozwoju płodu. Są również doskonałym źródłem białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych omega – 3 potrzebnych do rozwoju układu nerwowego dziecka.

... Mięso - Zawiera dużo świetnej jakości białka, witaminy oraz najlepiej przyswajalne żelazo, tzw. hemowe. Ważne szczególnie dla kobiet w ciąży, bo wtedy najłatwiej o anemię. Sięgaj po drób bez skóry, chudą wieprzowinę i wołowinę. Jedz je kilka razy w tygodniu w niewielkich ilościach. Najlepiej pieczone lub gotowane.



... Warzywa - warzywa, które możesz i lubisz, jedz na surowo. Wówczas mają najwięcej wartości odżywczych. A jeśli gotujesz, to najlepiej na parze lub w niewielkiej ilości wody. Koniecznie al dente i z dodatkiem tłuszczu (np. oliwy), bo dzięki niemu wchłoną się także witaminy w nim rozpuszczalne (A, D, E, K). Nie zapominaj o strączkach, zawierają dużo składników szczególnie polecanych kobietom w ciąży, m.in. białko, żelazo, cynk.

... Woda – Pozwoli uniknąć zmęczenia, zawrotów głowy, a nawet omdleń, które najczęściej spowodowane są odwodnieniem. Woda oczyszcza organizm i pomaga uniknąć zapań, które są zmorem wielu kobiet w ciąży.

### **Ważne witaminy i składniki mineralne...**

#### **Dlaczego kwas foliowy jest tak ważny?**

**Kwas foliowy** (inaczej zwany **witaminą B9** lub **folacyną**) jest wyjątkowo ważny już od pierwszych tygodni ciąży. Odgrywa on kluczową rolę w budowie i funkcjonowaniu układu nerwowego. Kwas foliowy zapobiega wadom cewy nerwowej. Według prof. Zbigniewa J. Brzezińskiego z Instytutu Matki i Dziecka, najczęstszymi wadami cewy nerwowej są: bezmózgowie, przepuklina mózgowa i rozszczep kręgosłupa. Znajdziemy go w zielonych warzywach, sałacie, suszonych owocach, produktach zbożowych, jak również o jajka i serach.

#### **Kwasy Omega – 6 i Omega – 3**

By zapewnić organizmowi prawidłową proporcję tych kwasów, jedz tłuste ryby 2-3 razy w tygodniu, a do przyrządzanych sałatek używaj oleju rzepakowego, sojowego lub orzechowego. Próbuj różnych olejów (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechowy), by w pełni korzystać z zawartych w każdym z nich składników odżywczych; ich optymalna dzienna dawka to 2 łyżki stołowe.

Wybieraj małe, tłuste ryby (sardynki, makrele, śledzie) zamiast dużych (takich jak łosoś, tuńczyk), gdyż zawierają one mniej rtęci szkodliwej dla układu nerwowego płodu.

#### **Wapń i witamina D**

Wapń jest niezbędnym budulcem kości i zębów malucha. W ciągu dziewięciu miesięcy ciąży dziecko przyswaja łącznie 30g wapnia. Zapotrzebowanie dziecka na wapń wzrasta szczególnie w 3 trymestrze ciąży i jest spowodowane mineralizacją kości. Odpowiednia ilość wapnia w organizmie jest również niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania Twojego układu kostnego: dziecko jest najważniejsze i będzie mogło korzystać z Twojego zapasu wapnia. To także zagwarantuje Ci produkcję mleka bogatszego w niezbędne składniki, którym będziesz karmiła dziecko po jego narodzinach.

Witamina D ułatwia wchłanianie wapnia. To gwarancja równowagi między Twoim układem kostnym, a budową szkieletu i zębów Twojego dziecka.

#### **Witaminy i składniki mineralne**

Witaminy i składniki mineralne są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania i rozwijania się dziecka w okresie ciąży. Uczestniczą w różnych procesach fizjologicznych malutkiego organizmu. W okresie ciąży zapotrzebowanie na witaminy wzrasta o ok. 10%. Jeśli jesteś zdrowa a twoja ciąża przebiega bez komplikacji, różnorodna i zbilansowana dieta wystarczy, by pokryć zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne.



