

Odpowiednia dieta przed i w trakcie ciąży – o czym warto wiedzieć?

Na stan zdrowia dziecka wpływa nie tylko dieta w trakcie ciąży, ale również ta stosowana przed poczęciem. Zasady zdrowego odżywiania to oczywiście podstawa, ale pewnie każda przyszła mama zastanawia się, czy są jakieś szczególne zalecenia lub obostrzenia. Wspólnie z ekspertem programu „Zdrowa ONA” dr. n. med. Grzegorzem Południewskim dajemy kilka wskazówek, jak odżywiać się w tym szczególnie ważnym czasie w życiu kobiety.

Zdrowe odżywianie, czyli stosowanie diety bogatej w witaminy i minerały, unikanie tłustych, ciężkostrawnych potraw to podstawa nie tylko dla zdrowego ciała, ale i dla dobrego samopoczucia. Dieta kobiet planujących ciążę i ciężarnych może trochę różnić się od tej stosowanej na co dzień.

Przede wszystkim kobieta powinna jeść to, po czym dobrze się czuje. Organizm sam pokazuje, które pokarmy mu nie odpowiadają. Trzeba się go słuchać i jeżeli po czymś czujemy się źle, po prostu tego unikajmy. Warto zadbać o to, by dieta była urozmaicona, a produkty bogate w witaminy i ważne dla przyszłym mam pierwiastki. Nie będzie to nic nowego, ale skarbem tych związków są przede wszystkim owoce i warzywa. Kolejna sprawa to regularność posiłków i nieprzejadanie się. Najlepiej przygotowywać 3 większe dania i 2 przekąski. Żołądek trawi ok. 2-3 godziny, więc pozwólmy mu wykonać swoją pracę i dać chwilę na odpoczynek – mówi dr. n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.



Na poranne mdłości

W pierwszych 3 miesiącach ciąży trudno mówić o urozmaiconym odżywianiu, jeżeli męczą Cię mdłości. W takich sytuacjach pomocny może okazać się świeży imbir, dodawany do wody czy innych płynów, np. herbaty czy zupy. Niektóre kobiety dobrze czują się również jedząc owoce, w tym szczególnie badany, które łagodzą mdłości.

Co dalej?

Oprócz owoców i warzyw ważne są również tłuste ryby morskie, które zawierają kwasy omega-3 (o nich szerzej w innym materiale), a także produkty, dostarczające wapnia czyli mięso oraz to co mleczne: mleko, jogurt, kefir, maślanka czy sery. Dodatkowo znajdziesz ten pierwiastek także w roślinach strączkowych (fasolka, soja) oraz w orzechach. Potrzebujesz też żelaza, więc warto jeść natkę pietruszki, szczypiorek oraz kiełki i rzeżuchę. Natomiast białko znajdziesz

Z czego zrezygnować?

- Z powodu zagrożenia **toksoplazmozą** (chorobą, której pasożyty znajdują się w surowym bądź niedogotowanym mięsie) kobiety przygotowujące się do ciąży i ciężarne powinny zrezygnować ze spożywania tatara i próbowania np. mięsa przygotowywanego do smażenia kotletów mielonych. Jeżeli dotychczas taki zwyczaj miał miejsce, warto poprosić kogoś innego o sprawdzenie smaku przygotowywanego mięsa. Toksoplazmoza powoduje nieodwracalne uszkodzenia płodu, np. wady układu nerwowego, a nawet śmierć.
- Ze względu na zagrożenie **listeriozą** (bakteryjną chorobą zakaźną) panie myślące o dziecku i już się go spodziewające nie powinny pić niepasteryzowanego mleka

i spożywać serów pleśniowych. Zamiast nich ze spokojem można jeść żółte sery oraz twaróg, które zawierają potrzebne dla organizmu ciężarnej białko. Podstawą profilaktyki jest przestrzeganie zasad higieny (mycie rąk przed posiłkiem oraz spożywanych owoców i warzyw).

- Kawa, mocna herbata i cola – to napoje, które przez zawartą w ich kofeinę nie powinny być spożywane zarówno na 3 miesiące przed poczęciem, jak i w trakcie ciąży. Wypłukują one kwas foliowy, wapń, magnez i żelazo z organizmu oraz zmniejszają ich przyswajalność. Warto zastąpić je świeżo wyciskanymi sokami czy wodą z dodatkiem cytryny, a może koktajlach z aktualnie dostępnych na rynku warzyw?
- Spożywanie alkoholu w ciąży może skończyć się upośledzeniem płodu, opóźnieniem w rozwoju dziecka, a nawet jego śmiercią. Nie może więc być mowy o nawet najmniejszych jego ilościach.

Jestem w ciąży – powinien jeść dwa razy więcej niż wcześniej?

Bardzo często słyszę z ust pacjentek, że czują się zobowiązane jeść dwa razy więcej niż dotychczas, ponieważ spodziewają się dziecka. To bardzo stary mit, niemający nic wspólnego z prawdą. Badania pokazują, że kobieta w ciąży powinna jeść o około 400 kcal więcej, co daje równowartość spożycia jednego jogurtu dziennie. Każdej z pań, która pyta o dietę w czasie ciąży odpowiadam, że nie należy jeść za dwóch, ale dla dwóch, co oznacza większą dbałość i staranność przygotowywanych posiłków. Wzmożony apetyt i łączenie różnych smaków to efekt zwiększonej produkcji hormonów w organizmie. Zjedzenie kiszzonego ogórka z czekoladą raz na jakiś czas nie zaszkodzi, ale opychanie się nadmiernymi ilościami takich połączeń nie wpływa dobrze ani na samopoczucie, ani na właściwą wagę – mówi ekspert programu „Zdrowa ONA” dr n. med. Grzegorz Południwski.