



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL. 31-P-Q-Ż-09

DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY

Prawidłowe odżywianie kobiety w okresie ciąży ma wpływ zarówno na przyszłą matkę, jak i na prawidłowy rozwój płodu i zdrowie dziecka. W tym okresie zwiększa się zapotrzebowanie na energię, składniki odżywcze oraz płyny. Bardzo ważna jest również suplementacja niektórych składników diety, jak i unikanie produktów, które stanowią zagrożenie dla dziecka.

Zapotrzebowanie kaloryczne w okresie ciąży

Aktualne polskie normy żywienia sugerują, że kobiety w ciąży powinny zwiększyć spożycie energii o około 150 kcal dziennie w pierwszym trymestrze ciąży, 360 kcal dziennie w drugim trymestrze ciąży i 475 kcal dziennie w trzecim trymestrze ciąży.

Dieta kobiety w okresie ciąży

- ❖ Jedz 4-5 posiłków dziennie o regularnych porach, śniadanie zjedz do godziny od przebudzenia, a ostatni posiłek na 2 godziny przed snem,
- ❖ Głównym źródłem energii w twoich posiłkach powinny być węglowodany złożone, czyli produkty razowe (pieczywo razowe, kasze, ryż brązowy, makaron razowy, płatki pełnoziarniste),
- ❖ W każdym posiłku powinny się znajdować warzywa i/lub owoce (przewagę powinny stanowić warzywa i owoce w postaci surowej, nieprzetworzonej),
- ❖ Sięgaj po produkty będące źródłem kwasu foliowego (zapobiega wadom cewy nerwowej u dziecka), do takich produktów zaliczamy: szpinak, natka pietruszki, brokuły, jarmuż, brukselka, kapusta, rośliny strączkowe, awokado, szparagi, pestki słonecznika itp.
- ❖ W każdym z głównych posiłków powinno znajdować się źródło pełnowartościowego białka (mięso, wędlina, ryby, jajka, produkty mleczne),

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE

- ❖ Jeśli jesteś wegetarianką to możesz sięgać po rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica, groch, fasola, soja) oraz tofu, które również będą dobrym źródłem białka,
- ❖ Codziennie jedz minimum 1-2 porcje produktów mlecznych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (jogurty naturalne, twaróg, sery żółte, mleko, kefir, maślanka),
- ❖ 1-2 razy w tygodniu sięgaj po tłuste ryby morskie, które dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (konieczne dla prawidłowego rozwoju mózgu dziecka), do takich ryb zaliczamy: łosoś, pstrąg, sardynki, śledzie,
- ❖ Pilnuj aby dostarczać odpowiednią ilość płynów (około 2-3 litry, w tym minimum 1,5 litra wody), płyny dostarczamy również wraz z owocami i warzywami, sokami, herbatą, kawą, jogurtami, koktajlami, zupami itp.

Kobiety w ciąży powinny również pamiętać by być aktywna ruchowo, powinna dużo spacerować i wykonywać proste ćwiczenia fizyczne (np. joga).

Produkty przeciwwskazane w okresie ciąży

- ❖ Surowe i niedogotowane mięso,
- ❖ Surowe ryby,
- ❖ Surowe jajka,
- ❖ Niepasteryzowane mleko i produkty mleczne, w tym sery pleśniowe z niepasteryzowanego mleka,
- ❖ Ryby drapieżne, takie jak: rekin, miecznik, makreła królewska, tuńczyk,
- ❖ Nieumyte warzywa i owoce,
- ❖ Napoje alkoholowe,
- ❖ Wątróbka.

Sposoby na nudności w ciąży

- ❖ Posiłki jedz regularnie o stałych porach, posiłki powinny być małe objętościowo,
- ❖ Pij minimum 1,5-2 litry wody między posiłkami – w małych porcjach,

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

- ❖ Unikaj produktów o intensywnym zapachu (zwłaszcza pikantnych i kwaśnych),
- ❖ Możesz sięgać po imbir i cytrynę, które zmniejszają nudności – możesz je dodać do herbaty,
- ❖ Sięgaj po migdały jako przekąskę, które również zmniejszają nudności,
- ❖ Możesz włączyć suplementację witaminy B6, która będzie zapobiegać nudnościom.

Suplementacja w okresie ciąży

W okresie ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na niektóre składniki mineralne i witaminy, a zapotrzebowanie czasami nie jesteśmy w stanie pokryć z dietą i wymagana jest ich suplementacja. Suplementacja tych składników powinna być ustalana indywidualnie.

Składnik	Ilość	Kiedy
Kwas foliowy	0.4 mg/dzień 4-5 mg/dzień – w przypadku kobiet z grupy wysokiego ryzyka niedoboru kwasu foliowego (m.in. kobiety z poprzednią ciążą z wadą cewy nerwowej, otyłość, anemia, zażywanie niektórych leków, niewyrównana cukrzyca, palenie papierosów, celiakia, choroba Leśniowskiego-Crohna)	12 tygodni przed planowaną ciążą i kontynuacja przez cały okres ciąży i laktacji
Kwasy tłuszczowe omega-3	600-1000 mg DHA/dzień - w przypadku niskiego spożycia ryb (<2 porcji tłustych ryb tygodniowo)	Przynajmniej od 20 tygodnia ciąży
Witamina D	1500-2000 IU/dzień	Cały okres ciąży
Jod	90-150 µg/dzień	Cały okres ciąży
Żelazo	27 mg/dzień 30-120 mg/dzień – w przypadku anemii, dawka ustalana w zależności od stopnia niedoboru żelaza	Cały okres ciąży