

**Zalecenia żywieniowe dla kobiet w ciąży pojedynczej, niepowikłanej**CO 12
OD 5

Odpowiedni styl życia kobiet, w tym prawidłowe odżywianie w okresie przed zajściem w ciążę oraz podczas ciąży, jest podstawowym czynnikiem sprzyjającym jej prawidłowemu przebiegowi i zdrowiu dziecka. W Narodowym Programie Zdrowia w Polsce wskazano na potrzebę kształtowania postaw przyszłych matek i przeciwdziałania ewentualnym antyzdrowotnym czynnikom ich stylu życia.

W ciąży zapotrzebowanie na energię zwiększa się nieznacznie i jest różne w poszczególnych trymestrach ciąży. W normach polskich zalecono zwiększoną:

- o 360 kcal/dobę od II trymestru ciąży,
- o 475 kcal/dobę w III trymestrze ciąży.

Są to wartości odpowiadające 1-2 dodatkowym przekąskom lub dodatkowemu posiłkowi.

W czasie ciąży znacznie wzrasta zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze, w szczególności na:

- kwas foliowy (witamina B₉) – jego zapotrzebowanie wzrasta o ok. 50%. Najistotniejsze jest spożywanie większych ilości tej witaminy już 4 miesiące przed zajściem w ciążę, a także w I oraz II trymestrze ciąży. Naturalnymi źródłami kwasu foliowego są: fasola, soja, groch, wątróbka, szpinak, brokuły, natka pietruszki. Dodatkowo zalecane jest przyjmowanie kwasu foliowego w dawce 0,4 µg/dobę przed zajściem w ciążę oraz w I i II trymestrze ciąży.
- Żelazo – zapotrzebowanie na ten pierwiastek wzrasta o ok. 50%. Zalecana suplementacja to 26-27 mg/dobę, w zależności od stopnia niedoboru. Wchłanianie żelaza zaburza spożywanie między innymi czarnej i zielonej herbaty oraz kawy w ciągu godziny przed posiłkiem. W celu poprawy wchłaniania żelaza należy spożywać produkty bogate w witaminę C (np. papryka, kapusta, pomidor). Produkty zwierzęce (np. mięso z indyka) stanowią źródło dobrze wchłanialnego żelaza.
- Jod – spożycie tego pierwiastka powinno wynosić 150-200 µg/dobę. Źródłami jodu w diecie jest sól kuchenna jodowana, ryby morskie (z wykluczeniem tuńczyka z puszki, rekina kociego, gardłosza, mołwy, węgorza morskiego – stanowią źródło szkodliwej metylortęci).
- Witaminę D₃ – jej zapotrzebowanie w czasie ciąży wynosi 800-1000 µg/dobę. Ponieważ naturalna synteza tej witaminy w 80-100% zachodzi w skórze, brak wystarczającej ekspozycji na światło słoneczne i stosowanie kremów z filtrem uniemożliwia uzyskanie wystarczającego poziomu w sposób naturalny.
- Magnezu – zalecana suplementacja tym pierwiastkiem w czasie ciąży to 200-1000 mg/dobę. Bogate w jony magnezu są: ciecierzycyca, groch, płatki owsiane, biała fasola, gorzkie kakao, czekolada.
- Wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 (DHA) – ich dobrymi i bezpiecznymi źródłami są łosoś i algi morskie. Ze względu na niskie spożycie ryb oraz alg pacjentkom ciężarnym z naszej szerokości geograficznej zaleca się suplementację DHA 200 mg/dobę.

Ważne:

- Nie musisz stosować diety łatwostrawnej, unikać produktów wzdymających lub pikantnych, chyba, że obserwujesz po ich zjedzeniu nieprzyjemne dolegliwości (nudności, zgagę, wzdęcia).
- Powinnaś spożywać 5 posiłków w ciągu dnia, w regularnych odstępach czasu.
- Pamiętaj o spożywaniu odpowiedniej ilości płynów – w czasie ciąży wzrasta objętość krwi krążącej, zapotrzebowanie na płyny wynosi około 2-2,5 litra. Jedząc zupy, owoce i warzywa również dostarczasz organizmowi potrzebnej wody.
- Warto zadbać o to, aby posiłki były zróżnicowane – wybieraj warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, oleje roślinne (np. rzepakowy, lniany), produkty mleczne (jogurty, kefir), jaja, dobrej jakości mięso, orzechy.
- Unikaj niepasteryzowanych produktów mlecznych (ryzyko zakażenia bakterią *Listeria*), surowego mięsa, ryb i owoców morza (pasożyty, *Toxoplasma*) oraz surowych jaj (*Salmonella*). Ze względu na ryzyko zatrucia nie spożywaj grzybów leśnych z niepewnych źródeł.

Pamiętaj, że suplementację każdego składnika powinnaś rozpocząć w uzgodnieniu z lekarzem prowadzącym ciążę. Spożywanie kilku preparatów równocześnie może prowadzić do przedawkowania poszczególnych składników.