



DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY LUB LAKTACJI (C01)

ZASTOSOWANIE:

- dla kobiet niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji,
- stanowi podstawę do planowania diet leczniczych, w tym eliminujących dany składnik pokarmowy np. bez glutenu; bez białek mleka; bez orzechów; bez jaj, bez mleka i jego przetworów; bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie),
- ewentualnie dozwolone modyfikacje dotyczące udziału poszczególnych składników (np. zwiększona podaż białka, ograniczona podaż sodu, dieta ubogopurynowa itp.) w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka)

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, realizująca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,
- dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza lub dietetyka,
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy (m.in. B12 i D) zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych,
- ryby lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz w tygodniu ryba tłusta,
- zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml,

dla kobiet karmiących piersią 2700 ml; 17) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru,

- w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru,
- zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających.

ZALECANE SPOSOBY PRZYZRZĄDZANIA POTRAW:

- zalecane techniki obróbki termicznej: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników,
- należy ograniczyć zabelanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,
- nie należy dodawać do potraw zasmażek,
- należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente), ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe

Mleko i produkty mleczne	mleko – 2–3,2% tłuszczu pasteryzowane, naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone), sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude, sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach), śmietana 9–18 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach), jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)	sery i serki topione, desery mleczne słodzone, produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, mleko skondensowane, mleko w proszku, sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie
Jaja	jaja gotowane na twardo, omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone, potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu
Mięso, drób, ryby	mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin wytwarzanych z jednego kawałka mięsa: drobiowych, wieprzowych, wołowych, pieczone pasztety z chudego mięsa, galaretki drobiowe, ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, makrela, flądra, morszczuk, sardynki), ryby słodkowodne (np. okoń, sieja, karp, pstrąg)	mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, salami, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska, mięsa surowe, np. tatar, duże ryby drapieżne (np. tuńczyk, miecznik, rekin), łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony, potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoców morza, ryby wędzone, konserwy rybne
Tłuszcze	oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło (w ograniczonych ilościach), śmietana (w ograniczonych ilościach), margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach), majonez (w ograniczonych ilościach)	produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo, tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje kokosowy, palmowy, frytura smaźalnicza
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa surowe, mrożone, koktajle, soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez dodatku cukru, warzywa gotowane, duszone, pieczone, warzywa kiszone	napoje warzywne słodzone, surowe kiełki roślin, warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone, koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru, soki 100% (w ograniczonych ilościach), kompoty bez dodatku cukru; owoce suszone (w ograniczonych ilościach), dżemy owocowe 100% z owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone (w	owoce w syropie, przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy), owoce kandyzowane, figi suszone

	ograniczonych ilościach)	
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli
Nasiona, orzechy, pestki	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach, „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru, fistaszki (orzeszki w skorupkach)
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka), galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody), sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie i półfrancuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne; desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki
Napoje	woda, słaby napar z imbiru, koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru), lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe, bawarka, kawa zbożowa, kompoty owocowe, napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; słabe napary herbaty czarnej (w ogr. ilościach), kakao (w ogr. ilościach)	mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej, napary ziołowe, mocna kawa, napoje energetyzujące, napoje słodzone i napoje gazowane, syropy wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru
Przyprawy	naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, musztarda, chrzan (w ogr. ilościach), gotowe przyprawy warzywne (w ogr. ilościach), sól, cukier, miód (w ogr. ilościach)	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>