



DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY LUB LAKTACJI (C02)

ZASTOSOWANIE:

- ciąża z występującymi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, itp.),
- w przypadku niektórych patologii występujących w ciąży, przebiegu ciąży wymagającego oszczędzającego/moło aktywnego trybu życia dozwolone modyfikacje diety (np. ograniczenie tłuszczu, zwiększenie podaży białka, ograniczona podaż sodu, itp.) na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka),
- okres okołoporodowy i w czasie połogu.

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na ograniczeniu lub eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogatobłonnikowych / pełnoziarnistych, surowych warzyw i owoców (wg indywidualnej tolerancji – zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego,
- dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia oraz realizować 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, uwzględniająca odpowiednie proporcje grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, warzyw, owoców, mięsa i ryb oraz ich przetworów, mleka i produktów mlecznych, jaj oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych,
- zaleca się podawanie 4–5 posiłków 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,
- 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 i/lub dietetyka,
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy 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 i ich przetwory oraz inne łatwostrawne produkty będące źródłem białek roślinnych,
- ryby lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) powinny być podawane co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz w tygodniu ryba tłusta,
- zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 1-2 porcje dozwolonych owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g); należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców przetworzonych termicznie, np. gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień),

- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce oraz olej palmowy i kokosowy należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych,
- 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,
- w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami,
- zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz technik kulinarnych takich jak smażenie

ZALECANE SPOSOBY PRZYZRZĄDZANIA POTRAW:

- stosowane techniki kulinarne: 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,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników,
- należy ograniczyć zabielenie 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 średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ogr. ilościach), suchary	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, melasy, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, dania mączne, np.: naleśniki, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Mleko i produkty mleczne	mleko – 2–3,2% tłuszczu pasteryzowane lub UHT, naturalne napoje mleczne fermentowane: jogurty, sery i serki twarogowe półtłuste i chude, śmietana 9 - 12% tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach)	sery dojrzewające 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, jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie	jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone, potrawy z jaj z dużą ilością

		tłuszczu
Mięso, drób, ryby	mięso z drobiu, z królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina, wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica), ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, makrela, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki), karp, okoń, pstrąg (w ograniczonych ilościach).	mięso surowe (np. tatar), mięso niedogotowane, mięsa peklowane i z dużą zawartością soli, mięsa smażone z dużą zawartością tłuszczu, mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina), wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki), wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska, salami, tłuste wędliny (np. baleron, boczek), 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 owoce morza, ryby wędzone na zimno, konserwy rybne
Tłuszcze	oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego, masło (w ograniczonych ilościach), margaryny miękkie (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 tropikalne: kokosowy, palmowy, „masło” kokosowe, frytura smaźalnicza
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa świeże lub mrożone po obróbce termicznej (gotowane, pieczone, duszone) - szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata), świeże warzywa liściaste – sałata, rukola, roszponka, itp., koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru, ogórek kiszony	warzywa kapustne, cebulowe, surowe kiełki roślin, grzyby, warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zawartością tłuszczu
Ziemniaki	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	owoce świeże, mrożone – w zależności od tolerancji - wskazane po obróbce termicznej np. gotowane, pieczone, przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru, dżemy owocowe 100% owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), kompoty bez dodatku cukru	świeże owoce, owoce w syropie, owoce suszone, owoce kandyzowane, owoce niedojrzałe, przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy)
Nasiona roślin strączkowych	—	produkty z nasion roślin strączkowych,
Nasiona, orzechy, pestki	w zależności od tolerancji - w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy	nasiona, pestki, orzechy, orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w

	niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane (w ograniczonych ilościach), „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	cieście, masło orzechowe z dodatkiem soli i cukru, wiórki kokosowe.
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka), galaretka (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, lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe, kawa zbożowa, bawarka, kompoty owocowe, napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących, słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach)	mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej, napary ziołowe, mocna kawa, napoje energetyzujące, napoje słodzone i napoje gazowane, syropy wysokosłodzone, wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru
Przyprawy	naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, ostre przyprawy np. pieprz cayenne, papryka chili, musztarda, ocet, keczup, 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>