

ŻYWIENIE W CIAŻY

Wokół diety kobiet ciężarnych krąży wiele opinii i mitów, nie mniej niż w przypadku diety w okresie karmienia piersią. Kobieta zewsząd słyszy dobre rady, co powinna jeść, a czego unikać. Tymczasem w pierwszych miesiącach ciąży wiele kobiet dotyka problem nudności, braku apetytu i okazuje się, że nie są w stanie podolać tym oczekiwaniom. Na co faktycznie warto zwrócić uwagę? Czego bezwzględnie unikać? Jak sobie pomóc w przypadku wystąpienia wspomnianych objawów ciążowych? Czy trzeba jeść za dwoje?



ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE

Kobiety w ciąży, nawet na jej wczesnym etapie, często słyszą, że powinny jeść za dwoje. Nadal istnieje przekonanie, że ciężarna kobieta nie powinna sobie niczego odmawiać, ponieważ jej zapotrzebowanie energetyczne bardzo wzrasta. Tymczasem rzeczywistość jest nieco inna. W I trymestrze ciąży zapotrzebowanie energetyczne się nie zmienia w stosunku do okresu przed ciążą, pod warunkiem, że kobieta nie miała wcześniej niedowagi. Wzrasta natomiast zapotrzebowanie na składniki odżywcze.

Zapotrzebowanie energetyczne wzrasta dopiero w II trymestrze: szacuje się, że kobieta powinna zwiększyć energetyczność diety w tym czasie o 360 kilokalorii, natomiast w III trymestrze o 475 kilokalorii. Takie zalecenia dotyczą kobiet z prawidłową masą ciała. Zapotrzebowanie energetyczne w czasie ciąży nie zmienia się drastycznie, natomiast zapotrzebowanie na witaminy i minerały zmienia się znacząco, co oznacza, że w podobnych porcjach jedzenia musi się znaleźć więcej składników odżywczych. Dlatego tak ważne jest, by organizm kobiety był dobrze odżywiony jeszcze przed ciążą. Z kolei w jej trakcie należy zadbać o wysoko odżywczą, pełnowartościową dietę. Dieta powinna być możliwie jak najbardziej różnorodna i niskoprzetworzona. Stan odżywienia matki w czasie ciąży determinuje nie tylko prawidłowy rozwój płodu, ale wpływa także na późniejszą laktację, z uwagi na gromadzenie rezerw w organizmie kobiety właśnie na ten okres. Coraz częściej mówi się, że kobieta

w ciąży powinna jeść dla dwojga, a nie za dwoje i warto o tym pamiętać.

PRZYROST MASY CIAŁA

Prawidłowy przyrost masy ciała w czasie ciąży jest uzależniony od wagi, jaką kobieta miała przed ciążą. Przyjmuje się, że jeżeli kobieta miała niedowagę (BMI poniżej 18,5), powinna przytyć od 12,5 kg do 18 kg. U kobiet z prawidłową masą ciała (BMI 18,5–24,9) zaleca się, aby przyrost wagi był w granicach 11,5 kg do 16 kg. W przypadku nadwagi (BMI 25–29,9) masa ciała powinna wzrosnąć od 7 kg do 11,5 kg, a u kobiet otyłych (BMI powyżej 30) od 5 kg do 9 kg. Należy obserwować przyrost masy ciała w trakcie ciąży i w razie wątpliwości skonsultować tę kwestię z lekarzem i dietetykiem.

ZAPOTRZEBOWANIE NA SKŁADNIKI ODŻYWCZE

- **ŻELAZO**

W okresie ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na składniki odżywcze.

CZEGO UNIKAĆ?

ALKOHOL! Jest bezwzględnie przeciwwskazany w okresie ciąży ze względu na działanie teratogenne (powodujące wady) na płód. **Wskazuje się, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu w okresie ciąży.**

SUROME MIĘSO, RYBY I JAJA. Odradza się spożywanie tych produktów ze względu na to, że mogą one być źródłem chorobotwórczych bakterii m. in. *Salmonelli* czy *Toxoplasma gondii*.

PRODUKTY Z NIEPASTERYZOWANEGO MLEKA. Ich spożywanie może nieść ze sobą ryzyko zakażenia bakterią *Listeria monocytogenes*, co stanowi zagrożenie zarówno dla matki, jak i dla dziecka.

ŻYWNOSĆ PRZETWORZONA. W ciąży warto unikać żywności wysoko przetworzonej, która często jest źródłem kwasów tłuszczowych trans, znacznych ilości cukru i soli.



W I trymestrze ciąży zapotrzebowanie energetyczne się nie zmienia w stosunku do okresu przed ciążą, pod warunkiem, że kobieta nie miała wcześniej niedowagi. Wzrasta natomiast zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Zapotrzebowanie energetyczne wzrasta dopiero w II trymestrze: szacuje się, że kobieta powinna zwiększyć energetyczność diety w tym czasie o 360 kilokalorii, natomiast w III trymestrze o 475 kilokalorii.

Znacząco wzrasta zapotrzebowanie na żelazo z 18 mg aż na 27 mg. Bogatym źródłem żelaza jest mięso, szczególnie czerwone, podroby, jaja, kasza gryczana, jaglana, zielone warzywa liściaste i warzywa strączkowe. Do produktów zasobnych

w żelazo należą m. in. komosa ryżowa, która w 100 g zawiera go 9 mg, amarantus (niemal 8 mg w 100 g), fasola biała (7 mg w 100 g suchych nasion), tofu (5,4 mg w 100 g), kakao (3,6 g w 1 łyżce), kurki (3,5 mg w 100 g), buraki (3,4 mg w 200 g),

jajka (2,5 mg w 2 sztukach). Żelazo znajdziemy także w ziołach, dlatego m. in. warto ich używać w kuchni. Przykładowo, łyżeczka tymianku zawiera niemal 5 mg żelaza, łyżeczka bazylii 3,6 mg, a łyżeczka kurkumy 2,8 mg. Warto pamiętać,

MDŁOŚCI

Jak pokazują badania, ciężowe mdłości znacznie zmniejsza imbir oraz witamina B⁶. W aptece można dostać specjalne preparaty przeznaczone dla kobiet w ciąży, które zawierają oba te składniki.

CO Z WĄTRÓBKĄ?

Wokół spożycia wątróbki w ciąży pojawia się wiele kontrowersyjnych opinii. Część osób całkowicie odradza jej spożywanie, ale czy słusznie? Wątróbka zawiera duże ilości witaminy A w postaci retinolu, który w nadmiarze może wywierać szkodliwe działanie na rozwijający się płód. Jednocześnie jest zasobna w żelazo, cynk i witaminy z grupy B. Z tego względu czasami jest zalecana kobietom ciężarnym, szczególnie w przypadku wystąpienia anemii. Warto indywidualnie skonsultować się w tej kwestii z lekarzem prowadzącym, a także dietetykiem.

że łatwiej przyswajalne jest żelazo hemowe, występujące w mięsie i podrobach. Dlatego warto łączyć te produkty z warzywami, które także je zawierają, a dodatkowo są źródłem witaminy C, ułatwiającej przyswajanie tego pierwiastka. Przykładowo w 100 g wątróbki drobiowej znajdziemy 9,5 mg żelaza, w 200 g polędwicy wołowej – 6 mg, w 200 g schabu – 2 mg.

- **FOLIANY**

Foliany są składnikiem, o którym warto pamiętać już na etapie planowania ciąży, ponieważ są istotnym elementem w procesie kształtowania się układu nerwowego dziecka. Foliany wpływają także na procesy krwiotwórcze, dlatego ich podaż jest ważna także w kontekście zapobiegania anemii. Znaczne ilości folianów znajdują się w zielonych warzywach liściastych, takich jak: szpinak, rukola, jarmuż, natka pietruszki, a także szparagi, brokuły, bób, awokado, poma-

rańcze, buraki i warzywa strączkowe. W okresie ciąży zapotrzebowanie na foliany u zdrowych kobiet wynosi 600 µg (w niektórych przypadkach lekarz decyduje o większej dawce). W 100 g ciecierzycy znajdziemy aż 557 µg tego składnika, a 300 g bobu zawiera 435 µg, natomiast 250 g brokułów – 297 µg.

- **WIELONENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3**

W czasie ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3, w szczególności DHA i EPA. Są to składniki, których bardzo często brakuje w diecie, w związku z czym często zaleca się ich suplementację w tym okresie. Głównym źródłem DHA są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, śledź, szprot, makrela i owoce morza. Zaleca się ich spożywanie dwa razy w tygodniu. Warto także jako dodatek włączyć do diety siewię lniane, olej lniany i nasiona chia.

- **JOD**

Zgodnie z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia dzienna podaż jodu powinna wynosić 220 µg, a Światowa Organizacja Zdrowia podaje wartość 250 µg. Niewielki i umiarkowany niedobór jodu w czasie ciąży przyczynia się do gorszego rozwoju intelektualnego, z kolei w przypadku ciężkich niedoborów mówi się o tzw. kretynizmie tarczycowym, który może skutkować nawet ciężkim upośledzeniem umysłowym. Ze względu na obowiązkowe jodowanie soli ten problem w Polsce występuje coraz rzadziej, natomiast w przypadku kobiet w ciąży zalecana jest suplementacja tym pierwiastkiem. Jednym z najbardziej zasobnych w jod produktów jest dorsz, który w zaledwie 100 g zawiera 110 µg jodu, podobnie jak mintaj (103 µg w 100 g). Ponadto jod znajdziemy też, np. w halibucie (52 µg w 100 g), makreli wędzonej (40 µg w 100 g), w serze żółtym (30 µg w 100 g), brokułach (15 µg w 100 g) czy jajkach (5,3 µg w sztuce).

U kobiet ciężarnych wzrasta także zapotrzebowanie m. in. na wapń, magnez, cynk oraz witaminę D.

Zalecenia dotyczące żywienia kobiet ciężarnych nie odbiegają znacząco od zaleceń dla pozostałej części populacji. Dieta powinna być możliwie najbardziej różnorodna, wysokoodżywcza i nisko przetworzona. Istotne, aby uwzględniła zwiększone zapotrzebowanie kobiety na składniki odżywcze w tym okresie. Poza tym zaleca się stosowanie zasad zdrowego żywienia i konsultacje z dietetykiem w przypadku wątpliwości bądź wystąpienia ryzyka pojawienia się niedoborów.

VERONIKA ULANECKA

Dietetyk