

Prawidłowe żywienie kobiet w okresie ciąży

Żywnienie kobiet przed ciążą oraz w czasie jej trwania ma duże znaczenie dla rozwoju dziecka, przebiegu ciąży, jak również dla zachowania zdrowia przyszłej matki. Dzięki odpowiedniemu doborowi produktów spożywczych łatwiejsze jest uniknięcie niedoborów pokarmowych, na które kobiety ciężarne są często narażone.



Prawidłowe żywienie kobiet w okresie ciąży ma na celu:

1. Pokrycie zapotrzebowania na energię, białko, tłuszcze (szczególnie niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe), węglowodany, witaminy oraz składniki mineralne;
2. Unikanie nadmiernego spożycia żywności;
3. Uzyskanie prawidłowego przyrostu masy ciała.

Wymagania żywieniowe dla kobiet w okresie ciąży:

➤ ENERGIA

W trakcie ciąży zwiększa się zapotrzebowania na energię, co spowodowane jest wzrastaniem płodu, łożyska oraz rozwojem tkanek matczynych. Wzrasta również podstawowa przemiana materii oraz ilość energii wydatkowana na aktywność fizyczną. W związku z powyższym w trakcie ciąży należy zwiększyć wartość energetyczną diety:

- I trymestr **bez zmian**
- II trymestr + **360 kcal**
- III trymestr + **475 kcal**.

➤ BIAŁKO

Zapotrzebowanie na **białko** w okresie ciąży wzrasta o około 35%. Zalecane dzienne spożycie białka określono na poziomie **1,2g/ kg masy ciała/ dobę** (54-96g). 60% powinno stanowić białko zwierzęce (np. mleko i jego przetwory, mięso, drób, ryby), natomiast pozostałe 40% białko roślinne (np. rośliny strączkowe).

➤ TŁUSZCZE

W zależności od procentowego udziału tłuszczu w diecie (20-35% zapotrzebowania energetycznego) kobiety ciężarne powinny dostarczać dodatkowo **8-14g/ dobę tłuszczu w II trymestrze oraz 11-18g/ dobę w III trymestrze ciąży**. Duże znaczenie odgrywają **niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe**, w szczególności kwas dokozaheksaenowy (DHA) oraz kwas eikozapentaenowy (EPA), których dobrym źródłem żywieniowym są ryby morskie (np. łosoś, sardynka, szprot, dorsz, makrela, pstrąg). Zaleca się spożywanie 2 porcji ryb tygodniowo. Dodatkowo źródłem „zdrowych tłuszczów” są m.in. oleje roślinne, orzechy, nasiona.

➤ **WĘGLOWODANY**

W diecie kobiet ciężarnych węglowodany **powinny pokrywać 45-60%** dziennego zapotrzebowania na energię. Zalecane dzienne spożycie (RDA) oceniono na poziomie nie mniejszym, niż 175g/dobę. Kobiety ciężarne powinny spożywać w ciągu dnia 7-8 porcji produktów zbożowych, ze szczególnym uwzględnieniem produktów pełnoziarnistych.

Zalecane spożycie **błonnika pokarmowego** w grupie kobiet ciężarnych to **20-40g/ dobę**. Źródłem błonnika pokarmowego są produkty zbożowe (np. pieczywo razowe, grube kasze, płatki owsiane), warzywa (np. brokuły, marchew, seler) oraz owoce (np. jabłka, brzoskwinie, pomarańcze).

➤ **WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE**

W okresie ciąży należy zapewnić również odpowiednią podaż **witamin i składników mineralnych** (**kwas foliowy**, witamina D, witaminy antyoksydacyjne, wapń, żelazo, jod, cynk, magnez).

Zachodzące w organizmie kobiety zmiany związane z ciążą, takie jak wzrost objętości krwi czy powiększanie się macicy, warunkują stopniowy przyrost masy ciała.

Prawidłowe przyrosty masy ciała u kobiet w ciąży w zależności od wskaźnika BMI przedstawiono poniżej.



Wskaźnik masy ciała (BMI) kobiety przed ciążą [masa ciała (kg)/wzrost ² (m)]	Zalecany przyrost masy ciała w ciąży
< 18,5	12,5 – 18,0 kg
18,5 – 24,9	11,5 – 16,0 kg
25,0 – 29,9	7,0 – 11,5 kg
≥ 30,0	5,0 – 9,0 kg

W ciąży bliźniaczej zalecany przyrost masy ciała wynosi 16-20 kg.

Bardzo ważne jest utrzymanie prawidłowej masy ciała, gdyż **niedowaga lub nadmierna masa ciała przed ciążą** jak również **niedostateczny lub nadmierny przyrost masy ciała w czasie ciąży** mogą wpływać niekorzystnie na zdrowie matki oraz dziecka.

Niedożywienie matki przed ciążą i w czasie ciąży wpływa na wzrost ryzyka niedożywienia płodu, a tym samym zwiększa ryzyko niskiej urodzeniowej masy ciała noworodka. Z kolei **nadwaga i otyłość** u kobiet w okresie poprzedzającym ciążę zwiększają ryzyko powikłań ciąży i porodu, natomiast u potomstwa są czynnikiem ryzyka wystąpienia otyłości, jak również zespołu metabolicznego.

Podstawowe zasady żywienia w okresie ciąży:

- posiłki powinny być urozmaicone, odpowiednio skomponowane i regularnie spożywane oraz powinny zawierać w odpowiednich ilościach różnorodne produkty spożywcze;
- zaleca się spożywanie 5 posiłków w równych odstępach godzinowych (co najmniej 2-godzinnych);
- mleko i produkty mleczne należy spożywać każdego dnia;
- pełnoziarniste produkty zbożowe powinny stanowić główne źródło kalorii;
- codziennie należy spożywać warzywa i owoce, które po części mogą zostać zastąpione sokami;
- należy pamiętać o ograniczeniu w diecie ilości cukru i słodczy, soli, tłuszczów (zwłaszcza zwierzęcych) oraz produktów zawierających dużo cholesterolu;
- z diety **należy wyeliminować** m.in.: surowe i niedogotowane mięso, surowe jaja, sery pleśniowe, niepasteryzowane mleko, surowe ryby i owoce morza, produkty wysokoprzetworzone, **alkohol**;
- zaleca się picie odpowiedniej ilości wody (2-2,5 litra) oraz unikanie spożywania napojów słodkich i gazowanych;
- wskazane jest ograniczenie picia kawy oraz mocnej herbaty.



Należy pamiętać, że zarówno niedobory pokarmowe, jak i nadmierne spożywanie żywności mogą wpływać negatywnie na przebieg ciąży, rozwijające się dziecko i zdrowie przyszłej matki.

Odpowiedni dobór składników odżywczych oraz nasycenie nimi organizmu kobiety są również istotne do przygotowania jej organizmu do okresu laktacji.

Opracowała:
mgr inż. Anna Mierzejewska
Starszy Referent – Sekcja Kontroli