



RODZIAŁ 2, ETAP 3 – CIAŻA

Prawidłowo komponuj swój codzienny jadłospis

Odżywianie kobiet w czasie ciąży ma wpływ na jej przebieg, rozwój oraz zdrowie dziecka. Jest także jednym z elementów odpowiedzialnych za prawidłowy przebieg porodu i połogu.

Sposób odżywiania się kobiety w ciąży zasadniczo niczym się nie różni od diety każdego cieszącego się dobrym zdrowiem człowieka, a kontrola tej diety i jej utrzymanie powinno być postrzegane jako redukcja żywieniowa, a nie obostrzenie.

Zrównoważona dieta zapewnia kobiecie nie tylko energię i substancje odżywcze, których potrzebuje, aby być zdrowa, ale również dostarcza substancje niezbędne

dla prawidłowego rozwoju nowych tkanek i rezerw energetycznych, które będą wykorzystane w trakcie ciąży i podczas laktacji. Rodzaj pożywienia rekomendowany przez specjalistów na czas ciąży zasadniczo nie różni się od rekomendowanego w pozostałych okresach życia – różnice są minimalne i wiążą się przede wszystkim ze wzrostem zapotrzebowania na energię oraz konkretne substancje odżywcze.

Średnie zapotrzebowanie kaloryczne kobiety ciężarnej wynosi około 2800 kcal na dobę.

W I trymestrze ciąży wartość dziennej dawki energetycznej nie zwiększa się i powinna być taka sama jak dla kobiet nieciążarnych. Natomiast na skutek zwiększonego wydatkowania energii oraz intensywnego wzrostu i rozwoju płodu oraz łożyska w II i III trymestrze zaleca się zwiększenie dostarczania energii odpowiednio o 360 i 475 kcal dziennie w stosunku do okresu sprzed ciąży. Ustalając zapotrzebowanie energetyczne kobiety, powinno uwzględnic się też jej wiek, stan odżywienia, styl życia, rodzaj wykonywanej pracy, wysiłek fizyczny. Najczęściej wykorzystywanym wskaźnikiem wagowo-wzrostowym, pozwalającym na ocenę masy ciała, jest wskaźnik masy ciała (BMI).



Generalnie w trakcie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na białko (15%), wapń i fosfor (50%), kwas foliowy (100%) oraz witaminę D (300%). Nie oznacza to jednak, że należy natychmiast odwoływać się do stosowania leków czy suplementów diety zawierających witaminy i minerały (poza określonymi przypadkami i zawsze pod kontrolą lekarza). **Aby w zadowalającym stopniu zaspokoić zapotrzebowanie żywieniowe ciężarnej wystarczy trzymać się bardzo zróżnicowanej diety zawierającej nabiał, mięso, ryby, jaja, warzywa, produkty zbożowe i ich pochodne, owoce i oliwę.**

BIĄŁKO

W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na białko, które zapewnia m.in. odpowiedni rozwój i wzrost łożyska, tkanek płodu oraz metabolizm płodowy. Energia pochodząca z białka nie powinna przekraczać 25% całkowitego zapotrzebowania. W ostatnim trymestrze ciąży płód zużywa około 2,8 g białka/kg/dobę. Tempo wzrostu płodu jest największe w ostatnich 10 tygodniach ciąży, dlatego w tym okresie obserwuje się największe gromadzenie się białka płodowego.



Dla zapewnienia odpowiedniego rozwoju płodu zaleca się spożycie białka wynoszące 65–85 g/dobę, w tym 60% powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego, a 40% białko pochodzenia roślinnego. **Organizm ludzki nie jest w stanie magazynować zapasów białka, dlatego tak ważne jest dostarczanie go w codziennej diecie ciężarnej. Źródłem białka mogą być: chude mięso i jego przetwory, ryby, jaja, produkty mleczne: mleko o zawartości 2% tłuszczu, maślanka, kefir, jogurt naturalny, ser biały półtłusty, ser żółty, nasiona roślin strączkowych: fasola, groch, bób, soczewica.**

Aby nie dopuścić do niedoborów zarówno ilościowych, jak i jakościowych oraz do ich następstw, właściwie skomponowana dieta ciężarnej powinna być zgodna z zasadami racjonalnego żywienia, a więc powinna zaspokajać jej zapotrzebowanie na energię i na składniki odżywcze, takie jak: białko, węglowodany, tłuszcze oraz sole mineralne i witaminy. Duża różnorodność pokarmów spożywanych przez kobiety w okresie ciąży wpływa również (za pośrednictwem wód płodowych) na wczesne kształtowanie się prawidłowych nawyków żywieniowych jej dziecka, co także w późniejszym okresie jego życia będzie mieć wpływ na zachowanie zdrowia.

WĘGLOWODANY

Węglowodany są podstawowym źródłem energii, a także dostarczają do organizmu ważne składniki pokarmowe, takie jak: tiaminy, żelazo czy błonnik. Ten ostatni ważny jest ze względu na profilaktykę zaparć. W okresie ciąży należy spożywać większe ilości węglowodanów złożonych, które powinny stanowić 45–60% dobowego zapotrzebowania energetycznego. Bardzo ważne jest spożycie węglowodanów złożonych, charakteryzujących się niskim indeksem glikemicznym. Cukry proste nie powinny pokrywać więcej niż 10% energii, przyczyniają się one bowiem do rozwoju próchnicy zębów, otyłości oraz zaburzeń gospodarki węglowodanowej.



Źródłem węglowodanów w dziennej racji pokarmowej powinny być przede wszystkim produkty zbożowe, warzywa i owoce. Źródłem węglowodanów złożonych mogą być: mąka pełnoziarnista żytnia, pszenna, graham, gryczana, orkiszowa, płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, makarony pszenne i pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste pszenne, żytnie, orkiszowe, gryczane, ryż biały i pełnoziarnisty, kasze: jęczmienna, gryczana, pęczak, jaglana, ziemniaki.

Nie bez znaczenia jest również podawanie błonnika pokarmowego, który wpływa na regulację czynności układu pokarmowego, wiąże kwasy żółciowe, zmniejsza popołytkowe stężenie glukozy i/lub stężenie insuliny we krwi, zmniejsza stężenie cholesterolu we krwi, uczestniczy w wydalaniu substancji toksycznych. Zalecana dobową zawartość błonnika w diecie kobiety ciężarnej wynosi 20–40 g. Źródłem błonnika są m.in. pieczywo razowe i pełnoziarniste, różne rodzaje płatków (owsiane, jęczmienne), kasze (gryczana, jęczmienna), suszone owoce (śliwki, jabłka, rodzynki), orzechy, warzywa (np. marchew, groszek, brokuły) i owoce (np. jabłka, banany, gruszki).

TŁUSZCZE



Zawartość tłuszczów w diecie kobiety ciężarnej powinna pokrywać 30% jej zapotrzebowania energetycznego, w tym udział nienasyconych kwasów tłuszczowych nie powinien być mniejszy niż 4,5%. Ważne jest zachowanie odpowiedniego stosunku tłuszczów nienasyconych do nasyconych. W ciąży duże znaczenie mają kwasy omega-3 i omega-6. Podstawowym źródłem kwasów omega-3 są ryby morskie, orzechy włoskie, siemię lniane, olej rzepakowy, lniany oraz sojowy. Źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-6 są oleje: słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, tłoczone na zimno oraz produkowane na ich bazie margaryny miękkie, a także olej z wiesiołka.

Nie zaleca się spożywania przez kobiety ciężarne margaryn twardych, żywności typu fast food oraz produktów takich jak: chipsy, ciasta i słodczyce, ponieważ są one źródłem izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, które mogą zaburzać rozwój płodu i podwyższać stężenie cholesterolu we krwi.

PŁYNY



Podczas ciąży już od I trymestru wzrasta zapotrzebowanie na płyny od około 2700 do 3000 ml/dobę w II i III trymestrze. Jest to spowodowane wzrostem objętości krwi krążącej, masą ciała kobiety ciężarnej oraz wzrostem tkanek płodu. Od II trymestru ciąży próg odczuwania pragnienia znacznie się zmniejsza, co ułatwia uzupełnianie zasobów i chroni przed odwodnieniem. **Prawidłowe spożycie płynów redukuje uciążliwe dolegliwości związane z ciążą, takie jak: nudności, wymioty, zaparcia, suchość skóry czy infekcje dolnego odcinka dróg moczowych.** Zbyt małe nawodnienie wpływa niekorzystnie m.in. na pracę przewodu pokarmowego, powodując zaparcia. Jest również przyczyną zwiększonego zagęszczenia moczu, co może wpływać na częstsze występowanie zakażeń układu moczowego oraz skutkować wzrostem ryzyka wystąpienia kamicy nerkowej.

Kobiety ciężarne powinny unikać słodkich napojów, które zawierają sacharozę, bo może to prowadzić do nadmiernego przyrostu masy ciała podczas ciąży.

PRODUKTY NIEWSKAZANE W CIĄŻY

Z diety kobiet w ciąży powinno wykluczyć się produkty zawierające konserwanty, sztuczne barwniki i aromaty. Mogą one wywoływać odczyny alergiczne, biegunkę, zaburzenia żołądkowo-jelitowe oraz wpływać negatywnie zarówno na zdrowie matki, jak i dziecka. Planując posiłki, należy pamiętać o tym, że pewne produkty nie są zalecane w czasie ciąży.

Zakazane są restrykcyjne i monotonne diety. Wegetarianki i weganki muszą wzbogacić swoją dietę o produkty dostarczające żelazo, białka i witaminy (a przede wszystkim witaminę B12). Jeśli w ich diecie znajdują się nabiał, jaja i ryby, nie powinny odczuwać jakichkolwiek niedoborów pod warunkiem, że dieta będzie zrównoważona i zróżnicowana (jednak w czasie ciąży może być konieczne jej uzupełnienie). Odradza się spożywanie surowego lub słabo przyrządzonego mięsa oraz ryb, w celu zredukowania ryzyka zarażenia pierwotniakami powodującymi toksoplazmozę (zakażenie rozprzestrzenia się z łatwością przez kontakt z tego typu pożywieniem) i jeśli zaatakuje kobietę pozbawioną odporności w pierwszych tygodniach ciąży może uszkodzić płód. W trakcie ciąży doradza się również ograniczenie spożywania substancji pobudzających, takich jak kawa, herbata i słodzone napoje gazowane, zwłaszcza zawierające wyciąg z orzeszków cola.



Niewłaściwe odżywianie podczas ciąży, niedobory ilościowe i jakościowe w diecie mogą wpływać na powikłania u matki, płodu, noworodka, dziecka, takie jak: poród przedwczesny, wady rozwojowe płodu, zbyt mała lub zbyt duża masa urodzeniowa dziecka, zahamowanie wzrostu wewnątrzmacicznego, nadciśnienie tętnicze, niedokrwistość ciężarnej, a w późniejszym wieku u dziecka może wystąpić: otyłość, hiperlipidemia, cukrzyca.

KONTROLA MASY CIAŁA



Masa ciała jest najbardziej oczywistym i zarazem najłatwiejszym sposobem skontrolowania stanu odżywiania kobiety w ciąży, chociaż właściwie nie musi być gwarantem ani nawet wskaźnikiem poprawnego i zróżnicowanego odżywiania. Wzrost masy ciała podczas ciąży zazwyczaj jest zrównoważony i progresywny u wszystkich kobiet. Dziś za optymalny przyrost uznaje się 10 kg w trakcie okresu trwania ciąży (w każdym wypadku nie powinien przekroczyć 12-13 kg). Ponieważ 4 spośród 12 dodatkowych kilogramów, które pojawiły się w trakcie ciąży, odpowiadają przyrostowi tkanki tłuszczowej, kobieta z nadwagą nie powinna przybrać w czasie ciąży więcej niż 7-8 kg.

ROZKŁAD PRZYROSTU MASY CIAŁA

Pierwszy trymestr	1,5-2 kg (500 g na miesiąc)
Drugi trymestr	4,5-5 kg (350-450 g na tydzień)
Trzeci trymestr	2,5-3,5 kg (200-300 g na tydzień)

NA KONIEC CIĄŻY

3 kg rezerwy tłuszczowej

1 kg macicy

3–3,5 kg masa płodu

1,5 g masa łożyska i wód płodowych

0,4 kg przyrost masy piersi

2,5–3 kg masa krwi i płynów tkankowych

Publikowane treści mają jedynie charakter informacyjny i nie stanowią porady medycznej, ani nie mogą być traktowane jako porada medyczna, nawet jeśli zostały napisane przez specjalistę.

W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB POŁOŻNĄ.

Piśmiennictwo:

1. Bień A. (red.): Opieka nad kobietą ciężarną. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009;
2. Fraś M., Gniadek A., Poznańska-Skrzypiec J. i wsp.: Styl życia kobiet w ciąży. Lifestyles of pregnant women. Hygeia Public Health, 2012, 47(4), 412–417;
3. Lifschitz C.: Wiadomości dotyczące znaczenia składników odżywczych, które mają długotrwały wpływ na zdrowie kobiety w ciąży i niemowląt. Standardy Medyczne Pediatria, 2013, 10, 507–519.