



# (C01) DIETA PODSTAWOWA

## ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Dieta podstawowa dla kobiet niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji. Ciąża to czas, w którym zapotrzebowanie na składniki odżywcze rośnie, ale nie oznacza to potrzeby jedzenia podwójnych porcji. Kluczowe jest dostarczanie wartościowych produktów, które wspierają rozwój dziecka i zdrowie matki. Dieta powinna być urozmaicona, oparta na regularnych posiłkach, bogata w warzywa, produkty pełnoziarniste, chude białko, zdrowe tłuszcze i płyny.

### DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII, MAKROSKŁADNIKÓW I PŁYNÓW

Zapotrzebowanie na energię zależy od masy ciała, stanu zdrowia i poziomu aktywności. W uproszczeniu można przyjąć:

<p><b>Zapotrzebowanie na energię</b>  <math>30\text{kcal} \times \text{masa ciała (kg)}</math>            Przykład:  <math>50\text{kg} \times 30 = 1500\text{kcal/dobę}</math></p> <p>+ 70 kcal w I trymestrze ciąży            + 260 kcal w II trymestrze ciąży            + 500 kcal w III trymestrze ciąży            i 0-6 mc po porodzie</p>	<p><b>Makroskładniki</b>            (% dziennego zapotrzebowania):</p> <p><b>białko</b> 10–30%  <b>tłuszcz</b> 30–40%  <b>węglowodany</b> 45–65%,            w tym cukry proste <math>\leq 10\%</math>.</p>	<p><b>Zapotrzebowanie na płyny</b></p> <p>- dla kobiet ciężarnych            2300 ml/dobę</p> <p>- dla kobiet karmiących piersią            2700 ml /dobę</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### JAK PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

Posiłki powinny być regularne (co 3–4 godziny) i zbilansowane. Każdy z nich powinien zawierać źródło białka (np. chude mięso, ryby, jajka, nabiał, rośliny strączkowe), węglowodanów złożonych (np. pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa lub owoce. Warto dodać także zdrowe tłuszcze (np. olej rzepakowy, oliwa, orzechy). Warzywa powinny stanowić połowę objętości talerza, a głównym napojem powinna być woda.





# (C01) DIETA PODSTAWOWA

## ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

### JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

Grupa produktów	Zalecenia dla kobiet w ciąży
WĘGLOWODANY	<ul style="list-style-type: none"><li>Należy ograniczyć spożycie produktów zbożowych wytwarzanych z jasnej, wysokoocyszczzonej mąki, takich jak: chleb pszenny biały, biały makaron, biały ryż, drobne kasze (np. manna, kuskus), kajzerki itp.</li><li>W ich miejsce zaleca się wybierać produkty pełnoziarniste, np. pieczywo razowe lub graham, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kaszę gryczaną, pęczak czy komosę ryżową.</li><li><b>Nie zaleca się</b> słodczy, gotowych deserów, ciast, słodkich bułek i innych wysoko przetworzonych produktów cukierniczych.</li></ul>
WARZYWA I OWOCE	<ul style="list-style-type: none"><li>Wszystkie warzywa i owoce są zalecane – powinny stanowić podstawę diety i być spożywane codziennie w dużych ilościach (minimum 400 g/dobę).</li><li>Pamiętaj, aby warzyw w diecie było znacznie więcej niż owoców.</li><li>Warto korzystać również z mrożonych warzyw i owoców.</li><li>Warzywa i owoce należy zawsze dokładnie myć przed spożyciem.</li><li>Szczególne ostrożności należy zachować przy spożywaniu <b>surowych kiełków</b>. Mogą one być źródłem bakterii (m.in. Salmonella i E. coli), dlatego najlepiej ich unikać lub spożywać wyłącznie po obróbce termicznej.</li><li>Należy wybierać wyłącznie świeże, niezniszczone produkty. Nie spożywać warzyw i owoców z oznakami pleśni, nadpsucia lub nieprzyjemnym zapachem.</li></ul>
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none"><li>Zaleca się tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany), orzechy i nasiona oraz ryby morskie o niskiej zawartości rtęci.</li><li>Orzechy i nasiona powinny być świeże i prawidłowo przechowywane. Nie należy spożywać produktów zjełczałych, zawilgoconych lub z oznakami pleśni.</li><li>Należy unikać tłuszczów trans obecnych w fast foodach, produktach smażonych i gotowych wypiekach oraz ograniczać tłuszcze nasycone.</li></ul>
BIAŁKO	<ul style="list-style-type: none"><li>Źródłem białka powinny być: chude mięso (np. kurczak, indyk), dobrze ugotowane lub upieczone ryby, jaja, niesłodzony nabiał, tofu oraz nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, groch, fasola).</li><li><b>Bezwzględnie należy unikać surowego i niedogotowanego mięsa</b> (np. tatar, carpaccio, krwiste steki), które może być źródłem bakterii i pasożytów stanowiących zagrożenie dla ciąży.</li><li><b>Bezwzględnie należy unikać surowych ryb i owoców morza</b> (np. sushi z surową rybą, sashimi, tatar rybny, ceviche, surowe ostrygi).</li><li><b>Nie zaleca się spożywania ryb wędzonych na zimno</b> (np. łososia wędzonego na zimno) ze względu na ryzyko zakażenia bakterią Listeria monocytogenes.</li><li>Niewskazane są tłuste mięsa czerwone oraz wysoko przetworzone wyroby mięsne, takie jak salami, parówki czy pasztety.</li><li>Wątróbka i inne podroby nie są zalecane w ciąży, ponieważ zawierają bardzo duże ilości witaminy A (retinolu), której nadmiar może być szkodliwy dla rozwijającego się płodu.</li></ul>



# (C01) DIETA PODSTAWOWA

## ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

JAJA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zalecane są jaja gotowane na twardo lub dobrze ścięte, np. w formie jajecznicy przygotowanej bez smażenia na tłuszczu, omletu na parze czy past.</li><li>• <b>Nie należy spożywać surowych jaj</b> ani potraw zawierających surowe jaja (np. domowego majonezu, kremów, tiramisu, kogla-mogla) ze względu na ryzyko zakażenia Salmonellą.</li></ul>
NABIAŁ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unikać mleka niepasteryzowanego oraz produktów mlecznych wytwarzanych z mleka niepasteryzowanego. Mogą one zawierać bakterie takie jak: Listeria monocytogenes, Salmonella, E. coli czy Campylobacter.</li><li>• Zaleca się unikać serów miękkich typu brie, camembert, serów pleśniowych oraz serów z niebieską pleśnią, jeśli zostały wyprodukowane z mleka niepasteryzowanego.</li><li>• Wybieraj wyłącznie mleko i produkty mleczne pasteryzowane.</li><li>• Codziennie spożywaj 2–3 porcje mleka lub fermentowanych produktów mlecznych.</li><li>• Preferuj jogurty naturalne, kefiry, maślanki, twarogi i sery twarde.</li></ul>
ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA I BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zaleca się unikanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, dania instant i zupy w proszku.</li><li>• W ciąży szczególnie ważne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa żywności. Należy wybierać produkty świeże, dobrej jakości oraz przechowywane zgodnie z zaleceniami producenta.</li><li>• Nie należy spożywać żywności po upływie terminu przydatności do spożycia ani produktów o zmienionym smaku, zapachu lub wyglądzie.</li><li>• Szczególną ostrożność należy zachować przy produktach łatwo psujących się, takich jak kielki, orzechy, gotowe sałatki czy surówki.</li><li>• Nie należy spożywać produktów z oznakami pleśni, nawet po usunięciu widocznie zepsutej części.</li><li>• Grzyby nie powinny stanowić stałego elementu diety w ciąży. Należy spożywać wyłącznie grzyby pochodzące ze sprawdzonych źródeł i unikać samodzielnie zbieranych grzybów, jeśli istnieje jakakolwiek wątpliwość co do ich identyfikacji.</li></ul>
NAPOJE	<ul style="list-style-type: none"><li>• W codziennej diecie powinny znaleźć się przede wszystkim: woda, herbata bez cukru oraz inne bezpieczne napoje bez dodatku cukru.</li><li>• Należy zachować ostrożność ze spożywaniem kawy. Za bezpieczną uznaje się dawkę do 200 mg kofeiny dziennie, odpowiada to: 1–2 filiżanki kawy dziennie lub 1 kawa + 1–2 herbaty.</li><li>• Warto pamiętać, że kofeina znajduje się również w kakao, czekoladzie, coli, yerba mate oraz napojach energetycznych.</li><li>• Niewskazane są słodzone napoje energetyczne, gazowane, dosładzane soki oraz smakowe napoje roślinne.</li><li>• Alkohol jest całkowicie przeciwwskazany w ciąży.</li><li>• Należy zwracać uwagę również na piwa bezalkoholowe i napoje określane jako „bezalkoholowe”, ponieważ część z nich może zawierać niewielkie ilości alkoholu.</li><li>• Należy pić wodę przez cały dzień – systematycznie, małymi łyчками.</li></ul>



# (C01) DIETA PODSTAWOWA

## ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

### WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- **Stosuj zdrowe techniki kulinarne** – gotuj na parze, piecz, duś, grilluj bez smażenia na głębokim tłuszczu.
- **Nie podjadaj między posiłkami** – jedz regularnie co 3–4 godziny, pij wodę, gdy poczujesz głód między posiłkami.
- **Nie dosładzaj i nie dosalaj** – unikaj dodawania cukru i soli do potraw, ogranicz produkty przetworzone. Zamiast soli używaj dużej ilości suszonych ziół.
- **Czytaj etykiety** – wybieraj produkty z prostym składem, bez zbędnych dodatków, cukru i nadmiaru soli.
- **Jedząc poza domem** – wybieraj dania gotowane, pieczone lub grillowane, unikaj smażonych i panierowanych potraw, sosów na bazie śmietany oraz słodkich napojów.
- **Planuj posiłki z wyprzedzeniem** – łatwiej utrzymać zdrowe nawyki i unikać przypadkowych, niezdrowych wyborów.
- **Nie zapominaj o nawodnieniu** - trzymaj szklankę lub butelkę wody w widocznym miejscu, pij regularnie przez cały dzień, zwiększ ilość płynów podczas upałów lub wzmożonej aktywności.
- **To, co widzisz, jesz częściej, dlatego:**
  - Trzymaj owoce na widoku.
  - Pokrojone warzywa miej gotowe w lodówce.
  - Słodycze schowaj do trudno dostępnego miejsca lub nie kupuj ich na zapas.
  - Wychodząc z domu, zabieraj zdrową przekąskę.

Zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji z dietetykiem. W przypadku schorzeń, wątpliwości lub potrzeby modyfikacji zaleceń zaleca się kontakt z wykwalifikowanym specjalistą.

#### PIŚMIENNICTWO:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
2. Szostak-Węgierek D. Żywnie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
3. Myszkowska-Rygiak J., Harton A. Healthy diet – healthy life: the role of diet in lifestyle medicine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(7):3842. doi:10.3390/ijerph19073842
4. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), *Scientific Opinion on the safety of caffeine*, 2015
5. Szostak-Węgierek D. (red.). Żywnie w czasie ciąży i karmienia piersią. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021