

Przyszła mama – co jeść a czego unikać w ciąży?

Będąc w ciąży musisz szczególnie zadbać o swoje zdrowie, bo teraz dbając o siebie dbasz o rozwijającego się w Twoim brzuszku maluszka. Z tego powodu ważna jest ilość i jakość jedzenia, które spożywasz. To prawda, że w ciąży wzrasta zapotrzebowanie na energię (kalorie), ale nie jest to duży wzrost. Przyjmuje się, że w I trymestrze zapotrzebowanie na energię pozostaje bez zmian, w II trymestrze wzrasta o 360 kcal, a w III trymestrze wzrasta o 475 kcal.

Pamiętaj, że będąc w ciąży wcale nie musisz liczyć kalorii ☺ Zachowaj umiar w jedzeniu. Jedz tyle, aby zaspokoić uczucie głodu. Po prostu spożywaj trochę więcej zdrowej żywności np. warzyw, owoców, kasz czy jogurtu.

WYBIERAJ

UNIKAJ

PRODUKTY BIAŁKOWE – dostarczają materiał do budowy tkanek i narządów rozwijającego się dziecka.

- ✓ Codziennie spożywaj produkty mleczne.
- ✓ 1 raz w tygodniu spożywaj nasiona roślin strączkowych.
- ✓ Ryby spożywaj 2 razy w tygodniu.
- ✓ Jedz z umiarem mięso wołowe i wieprzowe.
- ✓ Mięso i ryby możesz ugotować w wodzie lub na parze, dusić lub upiec w piekarniku.
- ✓ Zrezygnuj ze smażenia.
- ✓ Produkty mięsne łącz z warzywami bogatymi w Wit. C.

- Chude mięso: indyka, kurczaka, królika, cielęcinę, chudą wołowinę i chudą wieprzowinę.
- Naturalne wędliny (najlepiej domowej roboty).
- Ryby pochodzące z dużych akwenów wodnych np. Pacyfiku, Atlantyku lub Morza Północnego.
- Jajka ugotowane na twardo lub w mocno ściętej jajecznicy.
- Nasiona roślin strączkowych: fasolę, groch, bób, soczewicę, ciecierzycę.
- Naturalne produkty mleczne: mleko, jogurt naturalny, maślanekę, kefir, ser twarogowy oraz ser żółty w umiarkowanej ilości.

- Tłustych gatunków mięs.
- Surowego i niedopieczone mięsa, ryb oraz wędlin: tataru, krwistych steak'ów, szynki parmeńskiej, sushi.
- Ryb szczególnie zanieczyszczonych rtęcią: merliny, miecznika, rekina oraz tuńczyka.
- Owoców morza.
- Wątróbki.
- Niepasteryzowanych produktów mlecznych np. oscypków.
- Serów pleśniowych, sera Feta.
- Surowych jajek.

PRODUKTY WĘGLOWODANOWE – są źródłem energii dla Ciebie i rozwijającego się maluszka. Produkty pełnoziarniste dostarczają błonnika pokarmowego, który zapobiega zaparciom w ciąży.

- ✓ Nie rozgotowuj makaronu, kaszy i ryżu.
- ✓ Ziemniaki gotuj od wrzącej wody.
- ✓ Przygotuj sama zdrowe przekąski.
- ✓ Nie kupuj pieczywa barwionego karmelem.

- Produkty przygotowane z mąki żytniej, żytniej pełnoziarnistej, pszennej pełnoziarnistej, orkiszowej, lub gryczanej.
- Pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty.
- Kasze: gryczaną, jęczmienną, bulgur lub jaglaną.
- Ryż biały i pełnoziarnisty.
- Naturalne nieprzetworzone płatki: owsiane, jęczmienne, żytnie, orkiszowe, jaglane lub naturalne musli.
- Ziemniaki.

- Produktów przygotowanych z białej mąki: jasnego pieczywa, naleśników.
- Słodkich płatków śniadaniowych.
- Słodkich napojów gazowanych i niegazowanych.
- Cukru i słodczy: cukierków, gotowych ciastek, słodkiej czekolady, batonów.
- Słonych przekąsek: chrupek, chipsów, paluszków

TŁUSZCZE – dostarczają energię oraz składniki do budowy tkanek i hormonów rozwijającego się dziecka.

- ✓ Oleje tłoczone na zimno dodawaj do surówek i sałatek.
- ✓ Oleje rafinowane używaj na ciepło (rzepakowy, oliwa).
- ✓ Pieczywo smaruj cienką warstwą masła.

- Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, sojowy, z pestek winogron, oliwę z oliwek.
- Masło.
- Orzechy i nasiona: pestki dyni, ziarna słonecznika.
- Dobrej jakości miękką margarynę.

- Produktów zawierających tłuszcze utwardzone: twarde margaryny, dań typu fast food, chipsów, zup i soówy w proszku.
- Smalcu, słoniny, boczku.

WARZYWA I OWOCE – są źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Dostarczają kwas foliowy, witaminę C oraz A, na które wzrasta zapotrzebowanie w ciąży.

- ✓ Warzywa i owoce powinny stanowić połowę tego co jesz.
- ✓ Staraj się jeść surowe warzywa i owoce np. w postaci soków, surówek lub jako datek do jogurtu naturalnego.
- ✓ Warzywa i owoce możesz również jeść ugotowane w wodzie lub na parze.

- Świeże, sezonowe warzywa i owoce.
- Warzywa i owoce bogate w wit. C: kapustę białą, pekińską, paprykę, ogórki kiszane, szczypiorek, natkę pietruszki, sałatę, czarne porzeczki, truskawki, kiwi, grejpfruty, cytryny, pomarańcze, agrest, maliny.
- Warzywa i owoce bogate w wit. A: marchew, dynię, kabaczek, brokuły, morele, mango, brzoskwinie, figi, melony.
- Warzywa i owoce bogate w kwas foliowy: kapustę, sałatę, szpinak, natkę pietruszki, brokuły, brukselkę, pomarańcze.

- Nadpsutych owoców i warzyw.
- Nieumytych owoców cytrusowych.
- Produktów z dodatkiem cukru lub syropu glukozowo – fruktozowego np. kandyzowanych owoców, jogurtów owocowych.
- Nadmiaru owoców suszonych.
- Nadmiaru słodkich dżemów i przetworów owocowych.

