














Porady żywieniowe dla kobiet w ciąży

1. Zdrowo i różnorodnie z de Schijf van Vijf

Jeśli jesteś w ciąży, potrzebujesz **dziennie** około:

-  250 g warzyw
-  200-300 g owoców
-  175-245 g pełnoziarnistego lub ciemnego pieczywa, czyli około 5-7 kromek
-  200-250 g pełnoziarnistych produktów zbożowych lub ziemniaków
-  1,6 l np. wody lub herbaty
-  50-55 g tłuszczów do smarowania i płynnych, takich jak margaryna lub olej
-  30 g niesolonych orzechów
-  550 ml nabiału, w tym 200 ml zamienników nabiału
-  20 g sera

Każdego **tygodnia** spożywaj także:

-  250 g roślin strączkowych, tofu lub tempehu
-  2 porcje ryby po 100 g każda
-  3 jajka
-  300 g mięsa, w tym maksymalnie 100 g czerwonego mięsa

Masz wątpliwości, czy dostarczasz organizmowi wystarczającą ilość składników odżywczych? Przez kilka dni wpisuj to, co jesz w aplikacji **Mijn Eetmeter**.



Chcesz dowiedzieć się więcej?

www.voedingscentrum.nl/zwanger

2. Jedz ryby dwa razy w tygodniu




Jedz raz w tygodniu tłuste ryby takie jak łosoś lub pstrąg




Jedz raz w tygodniu chude ryby takie jak płaczek czy gładzica

Nie udaje Ci się zjadać takiej ilości ryb? W takim razie codziennie przyjmuj suplement z kwasami tłuszczowymi omega-3 (z ryb) zawierający 250-450 mg DHA.



 Ryba musi zawsze zostać poddana obróbce w wysokiej temperaturze.

 Należy unikać takich ryb, jak tuńczyki czy makrele, ponieważ zawierają zbyt wiele szkodliwych substancji. Każdy gatunek ryb sprawdzisz w aplikacji **ZwangerHap**.



3. Jedz wystarczająco dużo produktów zawierających wapń, jod i żelazo



Zjadaj 5-7 kromek chleba, by zapewnić sobie jod

Nie udaje Ci się zjadać takiej ilości pieczywa? Przyjmuj codziennie suplement zawierający maksymalnie 200 µg jodu.



Spożywaj 550 ml nabiału i produktów zastępujących nabiał, by dostarczyć do organizmu wapń

Wypijaj 550 ml nabiału, z czego 200 ml mogą stanowić zamienniki nabiału.

Jest to na przykład 1 szklanka (200 ml) półtłustego mleka lub maślanki, 1 szklanka (200 ml) fortifikowanego napoju sojowego i 1 miseczka (150 ml) półtłustego jogurtu lub chudego twarogu.

Nie jesteś w stanie spożyć takiej ilości nabiału? Jeśli tak, od 20. tygodnia ciąży przyjmuj codziennie suplement zawierający 1000 mg wapnia.



Jedz ryby, kurczaka, mięso, warzywa i pełnoziarniste produkty zbożowe, by dostarczyć organizmowi żelaza

Jeśli poziom żelaza jest zbyt niski, położna/ginekolog przepisze Ci suplement.

4. Suplementuj kwas foliowy i witaminę D

W ciąży, oprócz stosowania zdrowej diety, musisz dodatkowo przyjmować 2 następujące suplementy:



Witamina D

Stosuj 10 µg dziennie przez całą ciążę.



Kwas foliowy

Przyjmuj 400 µg dziennie przez co najmniej 4 tygodnie przed zajściem w ciążę do 10. tygodnia ciąży.

Suplementy tańszych marek własnych są tak samo dobre jak droższych marek premium.



Jeśli chcesz przyjmować **multiwitaminę** przeznaczoną specjalnie dla kobiet w ciąży, sprawdź na etykiecie, czy znajduje się w niej wystarczająca ilość składnika odżywczego, którego potrzebujesz.

5. Nie spożywaj niektórych produktów lub nie spożywaj ich w nadmiarze


W ciąży możesz jeść i pić większość rzeczy jak dotychczas. Istnieją jednak produkty, których lepiej nie spożywać w nadmiarze lub z których należy całkowicie zrezygnować. Masz wątpliwości? Pobierz aplikację **ZwangerHap**.

 **Nie spożywaj**

-  Alkoholu
-  Wątróbki
-  Niektórych herbat ziółowych, takich jak herbata z kopru włośnikowego, z anyżu i z cynamonu

 **Nie spożywaj w nadmiarze**

-  Kofeiny, która znajduje się np. w kawie i herbacie
-  Lukrecji, np. w postaci herbaty czy cukierków
-  Produktów z wątróbki, takich jak paszteciki

 Nie spożywaj więcej niż 3 szklanek (1 szklanka to 200 ml) napoju sojowego dziennie.

A ponadto maksymalnie 2 razy w tygodniu spożywaj inne produkty sojowe, takie jak tofu, tempeh lub ziarno soi.

6. Jedz bezpiecznie w czasie ciąży

Jeśli jesteś w ciąży, jesteś bardziej podatna na zatrucia pokarmowe. Dlatego ważne jest, by zwracać szczególną uwagę na następujące kwestie:



Właściwa higiena

Na przykład mycie rąk wodą z mydłem przed gotowaniem i jedzeniem.



Właściwe przechowywanie żywności

Ustaw lodówkę na odpowiednią temperaturę, czyli 4°C. Spożywaj świeże produkty chłodzone w terminie ich przydatności do spożycia lub w ciągu dwóch dni od otwarcia.



Poddawaj obróbce w wysokiej temperaturze surowe produkty pochodzenia zwierzęcego

Chodzi tu o miękkie sery z surowego mleka, surowe mięso i ryby. W ten sposób zapobiegiesz zakażeniu listerią i toksoplazmozą.

