

Kasia

czekałam na ta prelekcje ♥

Magdalena

Czy w ciąży można jeść produkty potencjalnie alergizujące? Np. Orzechy?

Dieta mamy w okresie ciąży i podczas karmienia piersią nie wpływa na ryzyko wystąpienia astmy, egzemy lub innych objawów alergii u niemowląt.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią nie muszą zatem prewencyjnie unikać spożywania produktów alergennych w obawie przed wystąpieniem alergii u dzieci.

Magdalena

Jakich produktów nie można jeść w ciąży?

Wiktoria

Słodycze w cukrzycy ciążowej-jakie bezpieczne?

Dobrymi przegryzkami są bakalie oraz słodycze słodzone ksylitolem lub erytrytolem. Zwykła czekolada gorzka też może być zjadana ale najważniejszy jest umiar. Warto unikać słodyczy na bazie daktyli czy też słodkich wafli ryżowych, płatków kukurydzianych, które mają wysoki indeks glikemiczny.

Wiktoria

Co na kolację w cukrzycy ciążowej, żeby unormować glikemię na czczo?

Zbilansowany posiłek bogaty w warzywa, białko- jajko/ ryba/mięso/ strączki a do tego ciemne pieczywo czy kasza, ryż, makaron pełnoziarnisty. Mogą to być sałatki bazujące na tych składnikach. Wieczorem warto ograniczyć spożycie słodkich produktów.

Alicja

Czy nietolerancje pokarmowe igg zależne matki mogą zaszkodzić dziecku/ mogą przejść na dziecko?

Jedynie zaszkodzą w sytuacji kiedy mama jest na bardzo restrykcyjnej, niedoborowej diecie. Taka dieta powinna być odpowiednio zbilansowana i kontrolowana. Przeciwciała IgG mają zdolność do przechodzenia przez łożysko, szczególnie w trzecim trymestrze ciąży. Dlatego w tym czasie warto wprowadzać dietę eliminacyjną z zachowaniem zasady rotacji (aby uniknąć niedoborów) i – w miarę możliwości – pod kontrolą dietetyka. Dzięki temu poziom przeciwciał IgG we krwi mamy zmniejsza się, przez co dziecko nie „dziedziczy” nadwrażliwości pokarmowej typu III.

Ewa

czy powinno się stosować odpowiednią dietę w ciąży przy chorobie hashimoto? czy raczej jemy wszystko

Jemy tak aby uzyskać korzystny wynik TSH, który wpływa na prawidłowy przebieg ciąży. Jeżeli wcześniej stosowało się standardową zdrową dietę, która dawała stabilizację wyników tarczycowych to w ciąży należy ją kontynuować.

Urszula

Co na obniżenie ciśnienia tętniczego??

W przypadku nadciśnienia tętniczego najważniejsze jest optymalne nawodnienie oraz unikanie dosalania i produktów bogatych w sód. Dodatkowo można wspierać się naturalnymi substancjami obniżającymi ciśnienie, bezpiecznymi w ciąży np. sokiem z aronii.

Agata

czy po urodzeniu dziecka można wciąż brać suplementy dla kobiet w ciąży?

O okresie karmienia jak najbardziej tak.

Kasia

ja będąc w ciąży miałam zalecone przez lekarza branie suplementów ciążowych, co p. Agata jako dietetyk o tym sądzi?

Dietę podczas ciąży można uzupełniać suplementem diety dedykowanym kobietom ciężarnym. Jest to działanie wspomagające. Najważniejsze jest dostarczenie niezbędnych składników z diety.

Kasia

A jeżeli chodzi o sery pleśniowe czy upieczone też są niezalecane?

Po obróbce termicznej można zjadać takie produkty. Warto jednak pamiętać aby unikać nadmiaru ponieważ sery pleśniowe obfitują w tłuszcze i przez to są kaloryczne.

Ula

A czy można pić szalwie?

Szałwia jest ziołem przeciwwskazanym w ciąży.

Ewa

Jak dużo można pić herbat ziołowych dziennie?

Herbaty ziołowe powinny być stosowane w ciąży z umiarem jako dodatkowy napój obok wody, Chyba że są to herbaty/ napary dedykowane kobietom w ciąży to wtedy zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.

Katarzyna

A w czym jeszcze, oprócz zielonej herbaty, są polifenole?