

Joanna

Czy powinno się w ciąży unikać niektórych przypraw? np cynamonu, który ma kumarynę?

Na pewno należy dbać o odpowiednie, niezbyt duże ilości soli w diecie. Nadmiar każdego produktu może być szkodliwy. Niewielki dodatek cynamonu Cassia (z większą ilością kumaryny) np. do owsianki nie powinien natomiast być toksyczny. Jeśli codziennie używasz cynamonu, warto wybrać cynamon Cejloński, który jest zdrowszy. Nie ma powodu też w ciąży rezygnować z innych przypraw. Można jeść chili i inne ostre przyprawy typu imbir czy pieprz. Osobiście jestem fanką ostrego jedzenia i nie wyobrażam sobie w ciąży z nich zrezygnować ;)

Ania

Czy w ciąży można mieć dietę ?

Jeśli pytanie jest o dietę odchudzającą, tak niektórzy podejmują się odchudzania kobiet w ciąży. Ja nie polecam diet odchudzających w ciąży, dlatego że bardzo trudno taką dietę kobiecie utrzymać co często skutkuje problemami zdrowotnymi i złym samopoczuciem po ciąży. Ograniczanie kalorii w tym szczególnym stanie jest ryzykowne ze względu na możliwość niedoborów składników odżywczych, nie tylko dla dziecka, ale także dla mamy. Jeśli mnie pacjentka w ciąży pyta czy może wykorzystać czas ciąży na odchudzanie, liczę jej indywidualne zapotrzebowanie na kalorie, dodaję do tego zapotrzebowanie na składniki odżywcze wynikające z ciąży i polecam maksymalnie zdrową dietę, bez żadnych niezdrowych produktów typu słodczy. To bardzo często skutkuje niskim przybieraniem masy w ciąży i łatwiej jest wrócić do formy po ciąży.

ANETA

Niestety w ciąży mam taki problem, że mam gorzko w ustach. jedyne co pomaga to picie coca-coli. Niestety wszyscy mnie z tego powodu bardzo krytykują. Czy mogę w ten sposób zaszkodzić mojemu maleństwu?

Cola z zasady jest niezdrowym produktem, nie tylko w ciąży. Zawiera cukier, który niekorzystnie wpływa np. na mikrobiotę jelitową co pogarsza wchłanianie składników odżywczych. Dodatkowo szkodliwy jest barwnik i kwas ortofosforowy, które również oddziałują źle na jelita i pogarszają wchłanianie składników odżywczych. Z tego względu picie coli do posiłku jest szczególnie nie wskazane. Sama cola nie powinna jednak zaszkodzić dziecku i Tobie, jeśli pijesz ją z umiarem a reszta diety jest zdrowa. Problem pojawia się jeśli jemy więcej niezdrowych produktów, albo codziennie pijemy colę litrami. Wtedy możemy się narażać na niedobory składników i problemy trawienne a nawet zdrowotne.

Marek

A czy zona może jeść w ciąży dziwne owoce typu liczi, khaki czy mango?

Upřednio dobrze umyte, jak najbardziej ☺ Wszystkie owoce są bardzo zdrowym elementem diety. Proszę przekazać żonie żeby jadła owoce, na zdrowie!

Joanna

Jak zwiększyć apetyt w pierwszym trymestrze, gdy towarzysza całymi dniami mdłości?

Osobiście wiem jak uciążliwe mogą być mdłości i wymioty na pierwszym etapie ciąży. Niestety nie ma jednego cudownego leku/środka na nie. Lekarze polecają gumy do żucia

Prevomit, preparat Reflu-G (niby na zgagę, ale czasem pomaga w mdłościach) czy suplementy diety z wyciągiem z imbiru. Dietetycy mówią o naparach z imbiru, jedzeniu migdałów. Pomagać mogą też małe, ale częste posiłki, dieta bardziej lekkostrawna, eliminująca szczególnie smażone potrawy. Słyszałam jeszcze pojedyncze przypadki, że komuś pomagała woda z lodem popijana cały dzień czy picie mleka. Podsumuję to tak, na mnie nic nie działało ;) Życzę dużo zdrowia!

Majka

Jeśli chodzi o suplementy to lepsze są produkty złożone czy lepiej kupować każdy osobno?

Jeśli jesteś zdrową mamą, odpowiednio dobrany złożony preparat będzie dobry. Sama z nich korzystam. Jeśli jednak jakiejś mamie towarzyszą choroby np. tarczycy, cukrzyca, anemia, jest w grupie ryzyka wad cewy nerwowej, ma BMI powyżej 30 itd., warto przeanalizować suplementację oddzielnymi preparatami lub odpowiednio łączyć te preparaty z preparatami złożonymi. Zawsze jednak decyzja powinna być poparta rzetelną wiedzą medyczną lekarza i być oparta na indywidualnych wynikach badań. Polecam także choć jedną wizytę u wykwalifikowanego dietetyka klinicznego w ciąży, dlatego że niejednokrotnie mają oni szerszą wiedzę dotyczącą diety i zaleceń suplementacji. Dietetyk natomiast zawsze powinien sugerować suplementację, która jest zgodna z oficjalnymi wytycznymi i brać pod uwagę zalecenia lekarza. Nigdy nie należy dobierać preparatów na własną rękę.

Ania

Co w przypadku gdy od I trymestru do II nie zwiększyła się moja waga? czy powinnam zmienić sposób odżywiania ?

Jeśli Twoja wyniki badań są w normie, maluszek rozwija się prawidłowo no i oczywiście dieta jest zdrowa, nie ma powodów do obaw ☺ Chyba, że męczą Cię mdłości i prawie nic nie jesz to faktycznie dieta powinna się zmienić. Przyrost wagi w ciąży zależy od wielu czynników i nie musi być „książkowy”. Np. niższe przyrosty masy powinny być u kobiet z wyższym BMI. Przyrost wagi to też często kwestie hormonalne, zatrzymywanie wody itd. Być może masz też sporo aktywności w ciągu dnia i spalasz dużo kalorii. Odżywiaj się zdrowo, regularnie wykonuj niezbędne badania i wszystko powinno być ok. Jeśli jednak dalej Cię będzie coś niepokoić, porozmawiaj o tym z lekarzem prowadzącym. Możesz też dodatkowo skorzystać z porady dietetyka klinicznego, co polecam aby każda mama przynajmniej raz, najlepiej jak najwcześniej, w ciąży zrobiła.

Agnieszka

Czy w ciszy można jeść łososia wędzonego?

Najlepiej zawsze jeść w ciszy i spokoju, lepiej wtedy trawimy ;) Jeśli chodzi o pytanie „czy w ciąży można jeść łososia wędzonego?” odpowiadam można. Należy wybierać tylko wędzonego na gorąco i nie jeść tylko ryb wędzonych, ale stawiać także na pieczone, gotowane czy duszone. Wędzenie samo w sobie nie jest najzdrowszym sposobem przygotowywania potraw i produktów ze względu na nasilanie procesów rakotwórczych, zwiększających stres oksydacyjny a także stan zapalny w organizmie. Jedzenie wędzonek raz na jakiś czas nie powinno mieć jednak negatywnego wpływu na zdrowie maluszka i mamy.

Mare

Czy baton z adwokatem można zjeść w ciąży? żona ma ochotę na takiego sle zastanawiamy się czy ti bezpieczne

Można by rozpatrywać zawartość alkoholu w takim produkcie i jak wzrośnie ewentualne stężenie alkoholu we krwi. Tak jak wspominałam podczas webinaru, niewskazane są żadne ilości alkoholu. Jednorazowe zjedzenie jednak takiego batona nie powinno wyrządzić szkód. Bardziej obawiałabym się utwardzonych tłuszczów i cukru, które zawierają tego typu słodocze. Polecam je mocno ograniczać zarówno dla zdrowia dziecka, ale i dla zdrowia żony po ciąży a także łatwiejszego powrotu do formy ☺

gnieszka

Czy ryby w puszcze sa ok?

Sam fakt zamknięcia w puszcze produktu z zawartością konserwantów czyni go produktem przetworzonym i mniej zdrowym. Dodatkowo, jeśli ryba jest np. w sosie pomidorowym, kwas z pomidorów wchodzi w reakcję z aluminiową puszką a my to później zjadamy. Można wybierać ryby w słoikach, jeśli mają dobry skład. Radzę też uważać na ryby przygotowywane bez użycia ciepła, ponieważ stwarzają większe ryzyko zdrowotne np. zatrucia czy odwodnienia przy wymiotach i bieguncie, co może być zagrożeniem dla zdrowia dziecka.

Joanna

Czy mozna jeść w ciąży mozarella i fetę?

Jeśli są z mleka pasteryzowanego, można jak najbardziej. Aby mieć pewność, należy zawsze przeczytać etykietę produktu lub zapytać o to w restauracji.

Ania

Czy spożywanie mleka w ciąży może powodować wystąpienie skazy białkowej u dziecka ?

Nie ma badań, które by to potwierdzały i nie zaleca się profilaktycznie eliminować alergenów z diety, zarówno w ciąży jak i karmiąc piersią. Reagować należy na bieżąco, na występujące objawy i dolegliwości u dziecka. Co natomiast z całego serca polecam i czego skuteczność potwierdzono w minimalizowaniu alergii to odpowiednia ilość DHA w ciąży i podczas karmienia piersią, dieta uboga w cukier i inne węglowodany proste a także eliminowanie przetworzonej żywności.

AdrianaJ

Czy to prawda, ze herbata zielona jest niewskazana w ciąży? Jakie zioła nie są wskazane w ciąży?

W ciąży niewskazana jest duża ilość mocnej herbaty, zarówno czarnej jak i zielonej, ze względu na zawartość teiny działającej jak kofeina. Zielona herbata to natomiast dobre źródło polifenoli i np. szklanka dziennie powinna wyjść tylko na zdrowie ciężarnej. W ciąży nie są wskazane terapeutyczne dawki typu wyciągi ziołowe, olejki do picia itd. Należy pamiętać także, że napary ziołowe, szczególnie te mocne, pite regularnie, mają niejednokrotnie tę samą moc co leki. Z tego względu należy robić przerwy w stosowaniu/piciu naparów wszystkich ziołowych. Lepiej też nie pić ziół w pierwszym tryestrze. Zioła, które niewskazane w ciąży to między innymi popularna szalwia, piołun czy olej z kopru, szczególnie ich wyciągi i olejki. Uwaga także na aloes, napar z liści malin i olejek z wiesiołka. Spożywane przed ukończonym 37 tc. mogą powodować zwiększoną czynność skurczową macicy i być ryzykiem porodu przedwczesnego. Warto uważać także na lukrecję, ponieważ zwiększa ciśnienie krwi.

ANETA

Mi jest gorzko i po wodzie i herbatach zwykłych, owocowych 😞 tylko cola pomaga

W ciąży zmienia się wydzielanie soków żołądkowych i spowalnia czynność skurczowa jelit. Dodatkowo powiększający się maluszek, który naciska na narządy, to wszystko może powodować pogorszenie trawienia, zgagę, wzdęcia i inne przykre dolegliwości. Picie coli jednak nie jest lekiem a maskuje tylko objawy. Warto przyjrzeć się całej diecie, ponieważ dolegliwości trawienne mogą wzmacniać słodkie i słone przekąski, przetworzona żywność i każda bogata w konserwanty, smażone potrawy oraz słodkie napoje.

Lucyna

A co z grzybami, czy pieczarki można jeść?

Niewskazane są grzyby leśne. Pieczarki są grzybami uprawnymi więc można je jeść. Należy pilnować tylko aby były świeże i nie dopuszczać np. do ich „zaparowania” w folii.

Karolina

Czytałam że lepiej ograniczyć herbaty ziołowe, czy są jakieś konkretne zioła których nie należy pić?

Wyczerpującej odpowiedzi na pytanie udzieliłam powyżej 😊

Karina

Czy używać specjalnych płynów do mycia warzyw i owoców czy ciepła woda wystarczy?

Najlepiej byłoby faktycznie używać specjalnych płynów, ponieważ usuwają z powierzchni zarówno bakterie jak i pozostałości pestycydów i środków ochrony roślin, w praktyce jednak (a wiem z doświadczenia ;)) zajmuje to więcej czasu, który nie zawsze mamy. W tym przypadku ciepła woda powinna wystarczyć.

ANETA

Jajka na miękko z wiadomego źródła? w sensie od babci? można zjeść, czy nie?

Niestety nawet jeśli byłoby to najbardziej wiadome źródło, bez badań każdego jajka nie będziemy mieć pewności, że nie zawiera np. szkodliwych bakterii. Nawet jajka od szczęśliwych kur mogą niestety być źródłem choroby. Spożywając surowe jaja możemy mieć przez całą ciążę szczęście, że nie będą zanieczyszczone, czy jednak szczęściu chcemy oddać w ręce swoje zdrowie? 😊 Będąc fanką surowego żółtka, codziennie sobie powtarzam „to tylko 9 miesięcy, to tylko 9 miesięcy” 😊 I robię to dla zdrowia i spokojnej głowy.

ANETA

Tzw kogel mogel nie do zjedzenia? trzeba poczekać?

Niestety kogel mogel to surowe żółtka, które nie są wskazane w ciąży. Możemy mieć szczęście, że nie będzie źródłem np. salmonelli, ale nie na szczęściu powinniśmy naszą dietę opierać.

Agnieszka

Czy sok z malin i zurawiny mogę pić w ciąży?

Jeśli tylko nie masz cukrzycy ciążowej to jak najbardziej. Należy uważać tylko z jego ilością, ponieważ często obok witamin i polifenoli jest też źródłem dużej ilości cukru. Jeśli chodzi o maliny to należy uważać tylko na napar z liści malin, ponieważ może wywoływać czynność skurczową macicy.

Marek

Dobrze Rozumiem, że ser pleśniowy z sera pasteryzowanego można jest?

Sery pleśniowe także nie są wskazane w ciąży o czym wspominałam podczas wystąpienia. Obecna na nich pleśń może rozwijać się w sposób niekontrolowany co może stanowić zagrożenie dla zdrowia.

Adriana

Jakie suplementy Pani poleca? Czy można zwiększyć zalecaną przez ginekologów dawkę witaminy D? Jakie probiotyki można stosować w ciąży?

Nie mogę polecić jednego, najlepszego suplementu dla wszystkich kobiet w ciąży. Każdorazowo należy przeanalizować zdrowie oraz wyniki badań i wtedy dobrać odpowiednią indywidualną suplementację.

Jeśli chodzi o wit D, w przypadku jeśli występują znaczne niedobory tej witaminy można rozważyć suplementację do 4000 UI. Wskazaniem do przyjmowania 4000 UI/dobę jest także BMI > 30.

Agnieszka

Czy cholina w preparacie witaminowym jest ok?

Cholina jest niezbędnym składnikiem w ciąży, jednak przy zdrowej i prawidłowo zbilansowanej diecie nie ma podstaw do jej suplementacji w ciąży. Źródłem choliny jest np. mięso czy jaja, więc jeśli nie są eliminowane z diety, nie ma obaw o niedobory składnika w diecie. Nie jest błędem przyjmowanie choliny w preparatach wielowitaminowych w ciąży jednak należy uważać, ponieważ zarówno niedobór jak i nadmiar witamin oraz minerałów, szczególnie w ciąży może być niebezpieczny.

Bożena

Ja stosuję suplementy diety z firmy healthlabs little me oraz omega me prenatal. czy to będzie ok?

Należałoby indywidualnie przeanalizować Twoje zdrowie i wyniki badań ☺ Nie ma jednego dobrego suplementu dla wszystkich, a stosowanie preparatów wielowitaminowych może powodować przedawkowanie pewnych składników i wykluczanie się w kontekście ich wchłaniania w organizmie (walczą o te same kanały wchłaniania). Z tego co mi wiadomo suplementy healthlabs są dobrymi preparatami i zawierają odpowiednie ilości 4 rekomendowanych składników, o których mówiłam podczas wystąpienia, jednak indywidualne dostosowanie suplementacji do diety i chorób jest zawsze kluczowe dla dobrego zdrowia, szczególnie w ciąży.

Adriana

Czy można pić wodę z jodem dodatkowo do suplementowanego jodu w zalecanej dawce?

Nie powinno się przekraczać zalecanej przez PTGiP dawki suplementacji. Jeśli u ciężarnej współistnieją choroby tarczycy, lekarz powinien podjąć decyzję o ilości i postaci suplementowanego jodu, na podstawie wyników badań.

Ania

Czy magnez pomaga w podtrzymaniu ciąży?

Nie są mi znane badania, które potwierdzałyby, że sam magnez podtrzymuje ciążę. Na podtrzymanie ciąży składa się wiele czynników jak chociażby prawidłowe ilości hormonów płciowych. Badania wskazują, że odpowiednia ilość kwasów DHA w diecie ciężarnej zmniejsza ryzyko porodu przedwczesnego, m. in. ze względu na regulację czynności skurczowej. Odpowiednie spożycie magnezu ma także wpływ na czynność skurczową mięśni oraz układ nerwowy, więc jego suplementacja jest zalecana, kiedy ciężarna odczuwa nadmierne skurcze macicy, drżenie i skurczami mięśni czy ma kłopoty ze snem. Należy także zadbać o odpowiednią postać magnezu np. w postaci cytrynianu.

Karolina

Czy można w trakcie ciąży zmienić suplement diety?

W każdym momencie ciąży można zmienić suplementację na taką, która będzie odpowiadała potrzebom ciężarnej ☺

Ania

Czy można jeść kaszankę w ciąży?

Kaszanka zawiera w swoim składzie podroby i wątróbkę, których spożywanie nie jest wskazane w ciąży. Jeśli jednak zjemy raz gotowaną porcję kaszanki, nie powinno mieć to negatywnego wpływu na zdrowie ☺

Wiola

A czy czekolada gorzka też jest niewskazana?

Czekolada czy to mleczna czy gorzka zawierają cukier. Cukier nie jest przeciwwskazany w ciąży, jednak przeciwwskazany jest jego nadmiar. To oznacza, że jedząc czekoladę warto zachować umiar ☺

Ania

Czy jest różnica w jakiej formie jemy jajko np. na twardo czy na miękko ?

Tak, w ciąży nie spożywamy jaj surowych, do których należy także jajka na miękko. Wynika to z dużego ryzyka zatrucia zanieczyszczonymi drobnoustrojami jajka, które w ciąży może stanowić ryzyko dla rozwijającego się płodu.

Ania

Do jakiego czasu po porodzie powinno się stosować suplementy?

Moim pacjentkom zalecam suplementację nawet do końca zakończenia karmienia piersią. Po porodzie warto regularnie monitorować stan swojego zdrowia poprzez wykonywanie badań. Przy karmieniu piersią szczególnie ważna jest np. odpowiednia ilość spożywanego DHA,

które przenika do mleka matki i daje nieocenione korzyści dla naszego maluszka, m. in. zmniejszając ryzyko wystąpienia alergii. Po porodzie warto jeszcze raz przeanalizować przyjmowane preparaty i skonsultować je z lekarzem oraz dietetykiem.