

Kasia

Czy dziecko od małego można karmić dietą wegańską czy lepiej nie?

Dieta wegańska jest uznawana za bezpieczną na każdym etapie życia, a więc również we wczesnym niemowlęctwie. Wtedy należy dążyć do karmienia piersią (mama-weganka powinna mieć zrównoważoną dietę i odpowiednią suplementację) lub wybrać odpowiednią bezmleczną mieszankę. Wegańską dietę u dzieci najlepiej prowadzić pod opieką dietetyka.

TrueLife ByMe

Czy białe plamki na paznokciach mogą być oznaką braku jakiś witamin?

Mogą, ale mogą być również skutkiem mechanicznych uszkodzeń paznokcia. Warto przyjrzeć się innym objawom mogącym świadczyć np. o niedoborze witamin z grupy B.

TrueLife ByMe

Czy warto w czasie ciąży i podczas karmienia piersią co miesiąc, dwa robić badania na oznaczanie witamin?

W czasie ciąży warto robić kontrolne badania krwi na polecenie lekarza prowadzącego ciążę. Po zakończonym poroku lub później warto wykonać morfologię, zbadać hormony tarczycy, poziom glukozy we krwi. W przypadku diety wegańskiej warto co jakiś czas badać poziom witaminy B12.

Monika

A co gdy ma się ciężką anemię? Jak można poradzić sobie z tym w ciąży?

Ciężka anemia zazwyczaj wymaga suplementacji preparatem żelaza pod okiem lekarza prowadzącego ciążę. W skrajnych przypadkach potrzebne są przetoczenia krwi. Wspomagająco podczas suplementacji warto równocześnie dbać o posiłki bogate w różne źródła żelaza i pod okiem dietetyka nauczyć się komponować je odpowiedni sposób, aby jak najbardziej zwiększyć biodostępność żelaza.

Iza

Jestem weganką wiele lat, ciągle mam niedobór żelaza i b12 suplementy nie pomagają, czy jest szansa, że po tylu latach mam problemy z przyswajaniem? Czy dziecko może mieć problemu?

Warto przyjrzeć się przyczynom, może pogłębić diagnostykę i upewnić się, czy oprócz suplementacji dieta jest prowadzona w odpowiedni sposób. Przed ciążą wskazane jest wyrównać niedobory, w innym wypadku dziecko od początku może być w grupie ryzyka anemii.

Karolina

Jeżeli kobieta w ciąży musi dodatkowo zażywać jakiś preparat żelaza, to czy są jakieś polecane preparaty? Czy może być to "każdy" dostępny suplement/lek zawierający żelazo?

Jeśli suplementacja żelaza jest zlecona przez lekarza, to zazwyczaj będzie to konkretny lek na receptę. Nie zaleca się suplementować żelaza bez wskazań „na własną rękę”, ponieważ zarówno jego niedobór, jak i nadmiar, mogą być szkodliwe dla rozwijającego się płodu. Suplementację dobiera lekarz na podstawie aktualnych wyników badań.

Ewa

Czy podczas ciąży można jeść oscypka? Czy można go jeść podczas karmienia piersią?

Z uwagi na to, że jest to ser zazwyczaj z mleka niepasteryzowanego, zaleca się go unikać w okresie ciąży z powodu ryzyka zakażenia listerią. Jest to szczególnie niebezpieczna bakteria dla rozwijającego się płodu. Oscypek nie jest na szczęście „zakazany” w okresie karmienia piersią, ale wciąż warto zadbać o produkt z pewnego źródła i nie spożywać go na co dzień - ze względu na dużą ilość soli i nasyconych kwasów tłuszczowych.

Annawrobel

Jak odpowiednio rozpisać dietę i zapotrzebowanie kaloryczne w ciąży?

Przyjmuje się, że zapotrzebowanie energetyczne w ciąży zwiększa się kolejno o 85 kcal w I trymestrze, 285 kcal w II trymestrze i 465 kcal w III trymestrze ciąży. Są to wartości orientacyjne, warto uzupełniać to zapotrzebowanie wartościowymi produktami, dobrymi źródłami białka i żelaza.

Justyna

Czy podczas karmienia piersią i bycia na diecie bezmlecznej należy suplementować wapń?

Bez wyraźnych wskazań uważam, że nie ma potrzeby o ile dieta jest prowadzona w zbilansowany sposób. Warto wybierać napoje roślinne i zamienniki nabiału fortifikowane w wapń, a poza tym na co dzień spożywać zielone warzywa liściaste, strączki, orzechy i nasiona, a również produkty sojowe jak np. tofu. Warto pić również wodę mineralną, w której występuje ten pierwiastek.

MagdaHa

Czy w ciszy można jeść ser camembert/brie, chodzi mi o te dostępne w sklepach czyli na mleku pasteryzowanym, w Internecie opinie są bardzo rozbieżne..

Jeśli w składzie nie widnieje „mleko surowe” to jak najbardziej można jeść.

EwelinaM

Czy kobieta w ciszy może jeść ryby wędzone?

Dopuszcza się spożywanie ryb wędzonych na gorąco, jednak warto postawić na świeże ryby - głównie tłuste ryby morskie takie jak łosoś, makrela, śledź. Wędzenie nie jest najzdrowszą formą obróbki termicznej, poza tym wędzone ryby zawierają dużo soli - polecam ich używać sporadycznie np. przygotowując 1x w tygodniu pastę kanapkową.

Zbigniew

Co jeść żeby nie przytyć a zęby dziecko miało co jesc

Zdrowa ciąża wiąże się ze wzrostem masy ciała, warto aby ten przyrost był uzależniony od aktualnego BMI (im szczuplejsza kobieta przed ciążą, tym więcej powinna/może przytyć w ciąży). Zarówno zbyt mały i zbyt duży przyrost masy ciała może mieć negatywny wpływ na przebieg ciąży, porodu a także rozwój płodu. Płód „czerpie” również zapasy z organizmu matki.

Karolina

Czy jest jakaś "czarna lista" składników, które znajdują się w pokarmach, a kategorycznie powinno się ich unikać w ciąży?

Alkohol (również dodawany podczas gotowania), surowe mięso, ryby, jaja, przetwory z niepasteryzowanego mleka, a także grzyby leśne.

EwelinaM

Czy poleca pani diet pudełkowa oczywiście zgodnie z zapotrzebowaniem kalorycznym?

Myślę, że to dobra opcja dla ludzi niemających czasu lub ochoty gotować.

Monika

Jest bardzo duży wybór suplementów dla kobiet w ciąży zawierających witaminy, o których Pani mówiła. Które/ z jakiej firmy suplementy Pani poleca?

Po analizie suplementów chętnie odeślę do Pana Tabletki.

<https://pantabletka.pl/jakie-witaminy-w-ciazy-opinia-analiza/>

MagdaHa

Od początku ciąży jem sporo cytrusów i wszystko jest dobrze, ale ostatnio równie ciężarna koleżanka powiedziała mi, że jej lekarz powiedział, że cytrusów nie należy jeść, jaka jest prawda? 😊

Nie ma powodu, aby unikać cytrusów zarówno w okresie ciąży jak i karmienia piersią.

Kasia

A co gdy żelazo mam w normie ale mam niedobór b12?

Wtedy konieczna jest suplementacja B12 odpowiednią dawką.

