

Justyna

Jem mało ryb, jak je zastąpić?

Jeśli nie lubimy ryb możemy zastąpić je olejami roślinnymi np. olejem lnianym, rzepakowym, słonecznikowym, ale także tofu, orzechami włoskimi. Polecane są także surowe ziarna siemienia lnianego ze względu na dużą zawartość kwasów Omega 3.

Wiola

w związku ze spożywaniem mięsa - jeśli nie chcę go jeść w ogóle, oczywiście zastępując je np. produktami sojowymi - czy to zdrowo?

Jeśli decydujemy się na dietę wegetariańską należy pamiętać o dobrze zbilansowanej codziennej diecie, która będzie zawierać wszystkie potrzebne składniki odżywcze. Warto sięgać po produkty sojowe, tofu. Dieta bez mięsa także może być zdrowa, pod warunkiem zapewnienia organizmowi wszystkich składników odżywczych w odpowiednich proporcjach.

Weronika

jakie są konsekwencje gdy jestem w pokoju z osobą która pali ale papierosa elektrycznego?

Przebywanie w pokoju z osobą, która pali papierosa elektrycznego zaliczamy do palenia biernego, co za tym idzie taki rodzaj palenia jest również szkodliwy i najlepiej unikać takich sytuacji w ciąży.

Justyna

Jak spożycie alkoholu może wpłynąć na dziecko w pierwszych tygodniach, gdy nie było się świadomym ciąży?

Spożywanie alkoholu w I trymestrze ciąży jest niebezpieczne. Jednak, gdy nieświadomie wypiliśmy alkohol w pierwszych tygodniach ciąży, gdy nie wiedziałyśmy, że jesteśmy w ciąży radzę nie zamartwiać się na zapas. Tak się zdarza, nie wszystkie ciąży są przecież planowane. Najważniejsze, aby kategorycznie odstawić alkohol na czas trwania ciąży, a także zadbać o regularne badania.

Agnieszka

czy bierne palenie e-papierosów również jest szkodliwe?

Również jest szkodliwe i radziłabym go unikać.

Karolina Ś

Czy kawa bezkofeinowa rzeczywiście nie zawiera kofeiny i można ją pić w dowolnych ilościach?

Kawa bezkofeinowa mimo wszystko zawiera kofeinę. Należy zwracać uwagę na skład. Zazwyczaj kubek bezkofeinowej kawy zawiera 1-7mg kofeiny.

Kasia

czy zielona herbata zmniejsza kwas foliowy?

Spożywanie dużej ilości zielonej herbaty wpływa na zmniejszenie wchłaniania kwasu foliowego, także nie powinno się jej pić w przesadnych ilościach (filizankę-max 2 dziennie).

Zuzanna

ile posiłków dziennie powinno się jeść w ciąży? Dotychczas jadłam 4, czy teraz w ciąży ta liczba powinna się zmienić?

4 posiłki w ciągu dnia są jak najbardziej OK :)