

Justyna

Czego kategorycznie nie powinna jeść kobieta w ciąży?

Odpowiedź: Produktów pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, jaja), które są surowe, półsurowe, niedogotowane – np. tatar, szynka parmeńska, sushi z surową rybą, produktów z mleka niepasteryzowanego – np. sery pleśniowe, oscypki, a także produktów rozmrożonych i ponownie zamrożonych ze względu na wysokie ryzyko zakażenia bakteryjnego i pasożytniczego. Wątróbki, podrobów i pasztetów ze względu na bardzo wysoką zawartość witaminy A (retinolu), która w nadmiarze działa toksycznie na płód. Alkoholu – wiadomo.

Małgorzata

Czy w ciąży można jeść dziczyznę? Które grupy można jeść, których nie?

Odpowiedź: Jeżeli mięso jest przebadane (a tylko takie powinno trafić do sprzedaży) możemy uznać, że jest bezpieczne. Warto pamiętać o zasadzie, że nie spożywamy mięsa surowego, półsurowego, niedogotowanego.

Magdalena

czy można jeść śledzie w śmietanie?

Odpowiedź: Raz na jakiś czas można sięgnąć po śledzia w śmietanie, jednak ze względu na dużą zawartość tłuszczu i konserwantów lepiej traktować to jako produkt do spożywania okazjonalnego. Lepszym wyborem będą świeże śledzie upieczone z warzywami albo śledzie solone – oczywiście bardzo dokładnie wypłukane.

Magdalena

Co jeść żeby nie brać eutyroxiu?

Odpowiedź: Jeśli Euthyrox (lub Letrox) został przepisany przez lekarza ze względu na niedoczynność tarczycy to samodzielnie nie odstawiamy leku. Warto natomiast zwiększyć spożycie produktów bogatych w cynk, selen, jod i żelazo, ponieważ to one są głównymi składnikami hormonów tarczycy. Znajdziemy je w rybach morskich, nasionach roślin strączkowych, orzechach, pestkach czy żółtku jaja.

Magdalena

Dzień dobry 😊 Ja na dzień dobry mam pytanie. Niedługo będę rodzić i bardzo zastanawia mnie, czy lewatywa przed porodem jest wskazana. Czy nie zagraża ona wypłukaniem dobrej flory bakteryjnej, którą chcemy przecież również przekazać swojemu dzidziusiowi 😊

Odpowiedź: Jednorazowa lewatywa czy nawet biegunka nie zmieniają dramatycznie fizjologicznej mikroflory jelit. Bakterie, które przekazujemy dziecku znajdują się nie tylko w jelitach, ale także w pochwie, na piersiach, w ustach – każdy nasz kontakt z dzieckiem to wymiana bakterii. Warto wziąć pod uwagę, że lewatywa przed porodem nie jest konieczna, a jeśli ciąża przebiega fizjologicznie to bardzo często oznaką zbliżającego się porodu jest właśnie biegunka lub nawet wymioty – organizm wie co robi 😊

Magdalena

czy jeśli dziecko rośnie duże tzn ze mam cukrzyce ciążową (wyniki bardzo na granicy) ?

Odpowiedź: Jeśli wyniki glukozy zbliżają się do górnej granicy konieczne jest wprowadzenie założeń diety w cukrzycy ciążowej, aby zminimalizować ryzyko rozwinięcia się cukrzycy oraz związanych z nią powikłań. Nie zawsze duże dziecko oznacza cukrzycę ciążową.

Małgorzata

Czy wędzone ryby, wędzone wędliny, jeżeli zagotujemy je lub upieczemy po można jeść?

Odpowiedź: Jeśli tylko mamy pewność, że mięso nie jest surowe – można je spożyć. Nie zaleca się smażenia produktów wcześniej uwędzonych, żeby uniknąć niekorzystnego, pronowotworowego działania nitrozamin obecnych w żywności wędzonej, następnie poddanej działaniu wysokiej temperatury.

Kamila

czy można jeść grzyby? Bo znalazłam sprzeczne informacje

Odpowiedź: Grzyby jadalne po przetworzeniu są bezpieczne do spożycia przez kobiety ciężarne.

Katarzyna

niedługo Świeta- co można jeść ze stołu wigilijnego?

Odpowiedź: Wszystko, co nie jest surowe, półsurowe, niepasteryzowane. Barszcz, uszka, pierogi, pieczona ryba, kapusta czy słodkości – pamiętając o zachowaniu umiaru i o spacerze po kolacji.

Agnieszka

Co ze śledziami w puszkach?

Odpowiedź: Podobnie jak ze śledziem w puszcze - raz na jakiś czas można sięgnąć po śledzia w puszcze, jednak ze względu na dużą zawartość tłuszczu i konserwantów lepiej traktować to jako produkt do spożywania okazjonalnego. Lepszym wyborem będą świeże śledzie upieczone z warzywami albo śledzie solone – oczywiście bardzo dokładnie wypłukane.

Agnieszka

a co z przetworami w occie? Typu grzybki, ogórki, papryka?

Odpowiedź: Okazjonalnie można jeść produkty konserwowe, pod warunkiem, że nie powodują zgagi – bardzo częstej przypadłości w II i III trymestrze ciąży.

Magdalena

ile razy w tygodniu najlepiej jeść ryby?

Odpowiedź: Ze względu na zmniejszenie ryzyka kumulacji metali ciężkich optymalne spożycie to 2-3 razy w tygodniu.

Justyna

Czy sery pleśniowe stanowczo nie?

Odpowiedź: Jeżeli sery produkowane są z mleka pasteryzowanego (czyli ogrzewanego do 70-100 stopni Celsjusza) to uważa się je za produkty bezpieczne. Konieczne jest czytanie etykiet, większość serów produkowanych w Polsce produkowana jest z mleka pasteryzowanego.

Agnieszka

Dlaczego na niektórych suplementach omega-3 jest napisane, by nie stosować w ciąży? Czym się kierować przy wyborze preparatu?

Odpowiedź: Tran jest świetnym źródłem kwasów omega-3, ale zawiera również bardzo wysoką zawartość witaminy A, dlatego nie będzie najlepszym produktem w okresie ciąży. Warto wybierać suplementy dedykowane kobietom ciężarnym, mają one bezpieczne dawki i dokładnie sprawdzane pochodzenie olejów, z których wyodrębnia się kwasy omega-3.

kasia

czy jak kobieta ma chorobe tarczycy powinna spozywac w suplementach jod ?

Odpowiedź: Dawka jodu zawarta w suplementach dla kobiet ciężarnych jest bezpieczna nawet dla kobiet z chorobą Hashimoto, natomiast każdy suplement warto omówić z lekarzem, aby nie powielać składników przyjmowanych w różnych preparatach.

Małgorzata

ale co do Mikrofali, podobno fale zmieniają strukture białek i jedzenia, czy to nei ma wpływu na matke i dziecko?

Odpowiedź: Mikrofałe zmieniają struktury białek podobnie jak gotowanie, smażenie czy pieczenie. Każda obróbka termiczna zwiększa strawność białek (gotowane mięso jest łatwiej strawne niż surowe).

Justyna

A co z jedzeniem z miasta,typu fastfoodowa lepiej unikać?

Odpowiedź: Najlepiej unikać, nie tylko w okresie ciąży. Warto wybierać produkty o wysokiej jakości – np. pizzę z dobrych składników, pieczone frytki, wegańskiego burgera w dobrej burgerowni.

Małgorzata

kiedys trafiłam na artykuł gdzie podlewano kwiaty wodą z mikrofali i zdechły? czy aby zwynosc z mikrofali nie jest bezwartościowa lub mniej wartościowa?

Odpowiedź: Jedzenie ogrzewane w mikrofalówce nieznacznie różni się jeśli chodzi o składniki mineralne, a czasami jest nawet lepszym wyborem niż gotowanie, np. potas bardzo łatwo „ucieka” do wody podczas gotowania w wodzie, a ogrzewanie w kuchence mikrofalowej zachowuje ten pierwiastek w prawie niezmienionej ilości.

Magdalena Werner 13:42:25 moderated by: Świadoma Mama
czy trzeba jakiś orzechów unikać, czy można jeść wszystkie?

Odpowiedź: Wszystkie orzechy, nasiona i pestki to bogactwo składników mineralnych i witamin, także w okresie ciąży. Trzeba jednak zwracać uwagę na sposób pakowania i przechowywania orzechów, ponieważ łatwo zachodzą pleśnią i jęlczeją.

Magdalena Szeszko-Lendzion 13:42:26 moderated by: Świadoma Mama
czy w ogóle suplementować dietę jeśli wyniki są dobre ?

Odpowiedź: Zawsze lepiej „zaryzykować” przyjmowanie suplementów, które nie są konieczne niż mierzyć się ze skutkami niedoborów wynikających z nieprzyjmowania suplementów. Najczęściej skutki niedoborowej diety odczuwa mama, ponieważ organizm na jako priorytet traktuje odżywienie i rozwój płodu.

kasia

czy jeśli tata dziecka ma alergię na orzechy nie miała wcześniej przed ciążą alergii - w trakcie odczuwa swędzenie to mogła nabyć tej alergii i może zaszkodzić to dziecku ?

Odpowiedź: Dziecko może odziedziczyć po rodzicach pewną predyspozycję do alergii. Natomiast kobieta ciężarna nie może nabyć alergii od ojca dziecka. Warto przyjrzeć się innym objawom i okolicznościom, w jakich występują, bo być może u mamy rozwinęła się nietolerancja pokarmowa.

Magdalena

jak dietą pomóc sobie gdy mam objawy przeziębienia ?

Odpowiedź: Suplementacja witaminą D (najlepiej 2000 j./d w postaci leku, nie suplementu) i kwasów omega-3. Dieta bogata w antyoksydanty (kolorowe owoce i warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy i pestki), probiotyki z rodziny Lactobacillus i Bifidobacterium, Colostrum, Propolis, imbir, kurkuma, czosnek, cebula, miód.

Magdalena

ile wody na dobę trzeba minimum wypić?

Odpowiedź: Optymalnie 2 litry wody, do tego kawa, herbata, soki warzywne.

Agnieszka

Jakie ziołowe herbaty można pić?

Odpowiedź: Roibos, rumianek, pokrzywa, koper włoski, lipa, napary owocowe (malinowe, jeżynowe, z czarnego bzu), mniszek, melisa.

Katarzyna

czy można pić herbatę malinową w ciąży?

Odpowiedź: Można.

Agnieszka

Jak suplementować DHA?

Odpowiedź: Warto wybierać suplementy dedykowane kobietom ciężarnym, mają one bezpieczne dawki i dokładnie sprawdzane pochodzenie olejów, z których wyodrębnia się kwasy omega-3. Rekomenduje się suplementację DHA w dawce minimum 200 mg podczas ciąży, gdy dieta kobiety jest uboga w produkty zawierające te kwasy (np. ryby) dopuszczalne

jest stosowanie wyższych dawek DHA zarówno przed, jak i podczas ciąży, jeśli istnieje ryzyko porodu przedwczesnego, zalecana dawka DHA wzrasta wówczas do 1000 mg/dobę.

Magdalena

czy siedz w śmietanie, to zaliczamy do ryby surowej? czy można jeść?

Odpowiedź: Raz na jakiś czas można sięgnąć po śledzia w śmietanie, zakładamy, że produkt był poddany pasteryzacji. Jednak ze względu na dużą zawartość tłuszczu i konserwantów lepiej traktować to jako produkt do spożywania okazjonalnego. Lepszym wyborem będą świeże śledzie upieczone z warzywami albo śledzie solone – oczywiście bardzo dokładnie wypłukane

Katarzyna

Czy można pić nagietek w ciąży?

Odpowiedź: W pierwszym i drugim trymestrze można pić napar z nagietka. W trzecim trymestrze lepiej sięgać po inne zioła.

Magdalena

Dlaczego lepiej nie podsmażać wędzonych produktów? (np. łososia)

Odpowiedź: Podczas wędzenia wytwarzają się duże ilości substancji, które poddane obróbce termicznej zmieniają swoją strukturę i działają rakotwórczo.

Anna

Jeżeli mam diete bezlaktozowa jak moge inaczej dostarczyć wapń ?

Odpowiedź: Warto wybierać produkty mleczne bezlaktozowe. Roślinne nienabiałowe źródła wapnia to głównie sezam i pasta tahini, nasiona chia, mak, figi, morele i śliwki suszone, migdały, siemę lniane, orzechy brazylijskie, laskowe i pistacjowe, nasiona słonecznika, pestki dyni, czosnek, zielone warzywa (brokuły, brukselka, natka pietruszki, jarmuż), warzywa strączkowe (soja, fasola, ciecierzycy, soczewica), kasza gryczana i jęczmienna, pieczywo pełnoziarniste.

Katarzyna

W jakich ilościach można przyjmować sok z czarnego bzu?

Odpowiedź: Sok z czarnego bzu najlepiej przyjmować dopiero przy pierwszych objawach choroby, a nie profilaktycznie. Stosować według zaleceń producenta.

Magdalena

jakie probiotyki i skąd je brać - suplementy czy naturalne ?

Odpowiedź: Naturalne probiotyki pochodzące z fermentowanych produktów mlecznych czy kiszonek warto włączyć do diety na stałe. Natomiast jeśli chcemy wzmocnić przewód pokarmowy to najlepiej wybrać probiotyki w formie suplementacji Lactobacillus lub Bifidobacterium.