

Anna

Ile kaw dziennie można pić w ciąży?

Dobowa ilość kofeiny dla kobiety w ciąży to max 300mg. Warto pamiętać, że herbata również zawiera kofeinę

Espresso ma około 200 mg kofeiny, kawa parzona – ok. 50 mg, kawa z ekspresu przelewowego ok. 70 mg. Dla porównania, w 100 ml czarnej herbaty znajduje się 28 mg kofeiny, a w coca-coli – 10 mg.

Beata

Czy można jeść ryby wędzone w ciąży i podczas karmienia?

Większość ekspertów i źródeł wskazuje, że tak, z pewną dozą ostrożności i zwróceniem uwagi na sposób wędzenia oraz gatunek ryby. Zaleca się ostrożność z powodu ryzyka listeriozy. Listerią, która zazwyczaj daje objawy typowe dla zatrucia pokarmowego – biegunkę, wymioty, ale u przyszłych mam niesie zwiększone ryzyko poronienia.

Jeśli chcemy mieć pewność, warto w okresie ciąży wykluczyć ryby wędzone na zimno, sięgając po te wędzone na ciepło – zwłaszcza słodkowodne, a także szproty, śledzie i flądry, które podaje się działaniu wysokiej temperatury – 90 stopni. Chodzi o ryzyko rozwinienia się listeriozy na skutek zakażenia bakterią

Gatunki, których warto unikać:

wędzonego łososia, wędzonego pstrąga wędzonego tuńczyka wędzonego rekina, wędzonego miecznika, wędzonej makreli.

Gatunki, które można jeść:

szproty, śledzie, flądry.

W przypadku karmienia piersią Najlepiej wybierać te z jak najmniejszym stężeniem rtęci, czyli np. łosoś dziki, pstrąg, śledź atlantycki, sardynki czy szprotki, miruna. Unikamy tuńczyka, makreli królewskiej, miecznika czy okonia, ponieważ mają w sobie za dużo rtęci.

Nie jest prawdą, że nie wolno jeść ryb surowych. Ale róbmy to z głową, czyli wybierajmy rybki ze sprawdzonego źródła. Surowa ryba z niesprawdzonego źródła może zawierać bakterie powodujące wspomnianą wcześniej listeriozę, ale nie jest ona zagrożeniem dla dziecka (nie przenosi się przez mleko), tylko dla mamy.

Aneta

Czy to co jem ma wpływ na dziecko podczas karmienia piersią? Np. smażone mięso

Zgodnie z doniesieniami NIE ISTNIEJE coś takiego jak DIETA MAMY KARMIĄCEJ. Oczywiście istnieją pewne składniki, na które warto zwrócić uwagę, jak wspomniane surowe ryby czy też surowe mięso, z powodu pochodzenia.

To co je mama karmiąca ma wpływ na smak pokarmu. Warto więc spożywać różnorodne pokarmy, pamiętając o przyprawach.

Smażenie, nie tylko w przypadku KP ale w każdym nie jest najlepszą formą obróbki termicznej. Lepiej upiec w piekarniku w rękawie np.

Aneta

Czy trzeba ograniczać jakieś produkty karmiąc piersią?

Jak już wspomniałam, zgodnie z doniesieniami NIE ISTNIEJE coś takiego jak DIETA MAMY KARMIĄCEJ. Bardzo fajnym źródłem wiedzy dla mamy KP jest blog Hafija.pl

Kasia

Ile posiłków dziennie powinno się jeść będąc w ciąży?

I trymestr - 3 główne posiłki ilość kalorii zgodna z zapotrzebowaniem

II trymestr - 4 główne posiłki +360 kcal

III trymestr - 4 główne posiłki + 1 dodatkowa przekąska +475 kcal

Więcej małych posiłków może być pomocne. Czasem warto nawet posiłek obiadowy podzielić na dwie części, dzięki temu może unikniemy zgagi.

Anna

Może Pani przypomnieć ile kalorii więcej w każdym trymestrze trzeba zjeść?

Odpowiedź powyżej 😊

Ola

czy otyła mama na pewno zafunduje swojemu dziecku nadwagę?

Nie można powiedzieć, że na pewno, lecz zwiększy się predyspozycja do nadwagi. Jest to uzależnione od powodu powstania nadwagi, pewne zaburzenia hormonalne, leczenie powoduje nadwagę i nie jest to tego samego typu nadwaga co tłuszcz oporny, który jest z otyłą kobietom od lat, a pochodzi on z bezwartościowych pokarmów.

Tak więc, jedzenie dobrze zbilansowanych posiłków, różnorodnych warzyw, owoców dostarczy niezbędnych składników odżywczych. Bezwartościowe pokarmy (słodycze, wyroby cukiernicze, tłuste potrawy) pogorszą stan flory jelitowej przyszłej mamy, a co za tym idzie maluszek będzie miał również gorszą mikroflorę jelitową.

Aleksandra

25TC, przytyłam 3 kg w czasie ciąży. BMI w normie. Czy to nie za mało? Nikt nie potrafi mi odpowiedzieć na to pytanie. Jem normalnie. Nie odchudzam się. Po prostu rośnie tylko dziecko i brzuch.

W 6 miesiącu ciąży waga maluszka wynosi ok 700g. Jeśli płód rozwija się prawidłowo proszę się nie martwić. Emocje mamy są niezmiernie ważne podczas ciąży (jak i później po porodzie, zachęcam poczytać o tzw. Rezonansie limbicznym). Można zwrócić uwagę na poszczególne składniki odżywcze jakie spożywa Pani podczas posiłków. Zapraszam do indywidualnej konsultacji, możemy to przeanalizować. To co mówiłam na wykładzie równowaga i odpowiednia zawartość BTW jest niezbędna do prawidłowego rozwoju.

Lidka

Czy to zdrowo jeść codziennie 1 jajko na śniadanie? Czy to nie za często?

1 jajko dziennie, czyli max 7/ tydzień nie zaszkodzi. Przy czym proszę pamiętać, że jajka są również składnikiem makaronów, wypieków, etc., także dobowy podaż jajka będzie pewnie większa.

Najważniejsza jest różnorodność, sięgnijmy czasem po coś innego.

Paulina

Mam pytanie, ponieważ przed ciążą ze względu na insulinooporność zalecono mi metforminę, przez którą straciłam 3 kg i ze względu już na niską wagę weszłam w "niedowagę". Aktualnie 2 trymestr i 51 kg. Jem, często kolorowo tak jak Pani mówi ale mam wrażenie, że przez metforminę walczę z wiatrakami.

Tutaj mam za mało danych, aby odnieść się. Należy zwrócić szczególną uwagę na zawartość poszczególnych składników odżywczych oraz szczegółową analizę badań krwi. W takim przypadku odsyłam do Dietetyka Klinicznego.

Monika

Jak radzić sobie z zaparciami? Już nie mogę patrzeć na owsiankę i siemię lniane 😞 Suszone owoce, syrop i ruch też nie dają rady. Lekarz mówi, że tak to jest w ciąży i tyle 😞

Konieczne bardzo zróżnicowana dieta, sporo warzyw, owoców pestkowych (maliny, jagody, truskawki). Konieczne pić minimum 2l wody dziennie. Wprowadzić do diety zupy typu rosół. Można zasięgnąć pomocy u osetopaty.

Lidka

Czym zastąpić jedzenie ryb niestety przez branie tabletek dha ryby mi w ogóle nie smakują

Bardzo dobrym kwasów Omega są surowe ziarna siemienia lnianego. Zawierają około 10 razy więcej kwasów omega 3 niż ryby. Wybierajmy jednak całe ziarna i mielmy je własnoręcznie za pomocą młynka do kawy. Podobnie wysoką zawartością kwasów omega-3 co nasiona siemienia lnianego znajdziemy w nasionach szalwii hiszpańskiej (nasiona chia).

Kwasy omega 3 znajdziemy także w orzechach (zwłaszcza włoskich) i migdałach. Garść orzechów włoskich zaspokaja dobowe zapotrzebowanie na ten związek

Paulina

Czy siemię lniane w pieczywie również jest wartościowe? Czy wysoka temperatura pieczenia nie niszczy jego wartości?

Badania wykazują, że pieczenie nie wpływa destrukcyjnie na kwas linolenowy.

Ola

to lepiej jeść ryby których pochodzenie z uwagi na hodowle i zanieczyszczenia wód czy przyjmować tran który zawiera witaminę A?

Ryby dozwolone w ciąży: sardynki, łosoś, sum, pstrąg hodowlany, flądra, krewetki, dorsz, miruna, makrela, sielawa

Tran NIE jest zalecany w ciąży, jak już to taki z obniżoną zawartością witaminy A.

Lidka

Monika ciepła woda z cytryną jest dobra na zaparcia wiadomo że na każdego może działać inaczej, ale warto spróbować i kiwi na czczo 😊

Paulina

Czy można przedobrzyć/przedawkować spożywanie orzechów? Mąż Panią teraz usłyszał i wziął się za łupanie orzechów włoskich już wiem co mnie czeka 😊

Smacznego 😊 Jak we wszystkim umiar i różnorodność. Pamiętajmy, że orzech są dość kaloryczne, garść orzechów włoskich to ok 30g co daje 200 kcal.

Anna

Jakie zioła można pić w ciąży?

Bezpieczne w ciąży:

Mięta, mniszek lekarski, melisa, imbir, czystek, liście poziomki, rumianek, dziurawiec, kozłek lekarski, pokrzywa.

Przeciwwskazane w ciąży:

Szałwia, żeń-szeń, tymanek, chmiel, aloes, piołun, cząber, rozmaryn,

Karolina

co ze stosowaniem kremów z witaminą A?

Witamina A i jej pochodne: retinol i retinoidy zawarte w kosmetykach są przeciwwskazane w ciąży– powodują uszkodzenia płodu. Tu odsyłam do dermatologa lub farmaceuty najlepiej w aptecę z dermokosmetykami z pewnością doradzi.

Ola

i jak ma się wspomniane wypijanie soku z marchwi vs Pani stwierdzenie, że picie soków w ciąży nie jest wskazane bo jest to przetworzone warzywo/owoc?

We wszystkim umiar i różnorodność, nie skupiamy się tylko na jednej formie podania. Jeśli co kilka dni wypijemy sok z marchwi, zamiast schrupać surową marchew będzie ok 😊

Karolina

Soki warzywne z wyciskarki wolnoobrotowej są chyba jednak ok? 😊 np. z marchewki czy selera naciowego

Monika

czy nabiał bez laktozy też może być?

Zawartość wapnia nie zmienia się.

Lidka

Jakie najlepsze będą te soki z marchwi? Jakieś polecenie?

Sara

Czy soja (tofu) jest bezpieczna w ciąży? co z jej działaniem estrogennym?

Jeśli jest stosowana w umiarze, jest całkowicie bezpieczna.

Lidka

A czy takie owoce w tubce są dobre dla kobiet w ciąży?

Od czasu do czasu jako przekąska mogą być. Należy pamiętać, że jest to produkt bardzo przetworzony więc będzie miał mniejsze wartości odżywcze, niż ten sam produkt nieprzetworzony.

Paulina

Aktualnie mam niedobór żelaza (2 trymestr) i piję pół filiżanki soku z kiszonego buraka. Czy są ta ilość jest za mała? Morfologia wciąż niska.

Z pokarmu wchłaniamy jedynie 10-15% żelaza, zaleca się aby kobieta w ciąży, w swojej codziennej diecie spożywała ok. 30mg żelaza. Badania przeprowadzone w Polsce wykazały, że ciężarne spożywają przeciętnie połowę zalecanej ilości żelaza.

Żelazo zawarte w produktach pochodzenia zwierzęcego – tzw. żelazo hemowe – jest lepiej przyswajalne niż niehemowe żelazo zawarte w produktach roślinnych. Żelazo niehemowe wchłania się lepiej, gdy bogate w nie produkty roślinne spożywane są razem z produktami bogatymi w witaminę C np. owocami cytrusowymi także w postaci soków, i niektórymi warzywami np. brokułami. Kobieta w ciąży powinna spożywać 200-250g mięsa i wędlin na dobę będących źródłem żelaza hemowego oraz pełnowartościowego białka korzystnie wpływającego na jego wchłanianie.

Wchłanianie żelaza utrudnia obecność w pokarmach błonnika, szczawianów, tanin i składników mineralnych, min. wapnia i cynku. Dlatego też nie powinno się łączyć w potrawach produktów zawierających żelazo z bogatym w wapń nabiałem co dotyczy np. kanapki z szynką i serem żółtym, mięsa pieczonego podanego z sosem z dodatkiem śmietany itp. Nie należy popijać posiłków herbatą ani kawą ze względu na zawartość w nich tanin hamujących wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego. Po posiłku najlepiej wypić szklankę soku bogatego w witaminę C (z czarnej porzeczki, pomarańczy grapefruta, aronii), który zwiększa wchłanianie żelaza. Dobrym sposobem na uzupełnienie niedoborów żelaza jest regularne picie wywaru lub naparu z liści pokrzywy.

Produkty spożywcze bogate w żelazo (podano zawartość w 100g)

Produkty zbożowe

- otręby pszenne 14mg
- kasza jaglana 4,8mg
- płatki owsiane 3,9mg
- chleb żytni pełnoziarnisty 3,3mg
- kasza gryczana 2,8mg
- pieczywo ciemne 2,5mg

- pieczywo graham 2,3mg
- płatki zbożowe 2mg

Suszone owoce

- figi 3mg
- śliwki 2,9mg
- rodzynki 2,2mg
- morele 3,6mg

Mięso, wędliny

- polędwica wołowa 3,1mg
- karkówka wołowa 3,2mg
- łopatką cielęcą 2,9mg
- wątroba wieprzowa 18,7mg
- pierś z indyka 1,4mg
- pierś z kurczaka 1,1mg
- polędwica wieprzowa 0,8mg

Ryby i owoce morza

- małże 24mg (!)
- łosoś 3,8mg
- sardynki 3,2mg
- filet z dorsza 1,1mg

Warzywa

- natka pietruszki 5,0mg
- buraki 3mg
- szpinak 4mg
- fasola biała 6,9mg
- groch 5,0mg
- pestki dyni 15mg
- soja 8,0mg

Inne

- kakao 10,7mg
- orzechy pistacjowe 7,3mg
- migdały 4,2mg
- czekolada 2,2mg
- orzechy ziemne 2mg
- żółtka jaj 7,2mg

Paulina

Jeszcze mam pytanie odnośnie zachcianek ciążowych - czy można im ulegać?

Wszystko z umiarem, jeśli mamy chandrę i dobre ciacho poprawi nam humor, to czemu nie, byle nie codziennie.