

Świadomi.rodzice

Jakie produkty warto spożywać w ciąży?

Na ten temat opowiedziałam dużo podczas omawiania tematu komponowania diety w ciąży także na nagraniu na pewno znajdziesz odpowiedzi a ciężko to powtórzyć w dwóch zdaniach



Agata

Czy da jakieś produkty spożywcze które są zakazane w ciąży?

Z diety należy wyeliminować alkohol, niepasteryzowane mleko i produkty na nim bazujące; surowe mięso, ryby, jaja a ograniczać ilość spożywanej kofeiny, cukrów prostych, tłuszczów trans i nasyconych.

Świadomi.rodzice

Czy można jeść wędzone produkty?

Wędzone na gorąco są ok, natomiast nie przesadzamy z ich ilością, bo nie należą do produktów szczególnie prozdrowotnych zwłaszcza ze względu na sporą zawartość soli.

Karolina96

Czy to prawda że w ciąży nie wolno jeść ryb oraz serów pleśniowych? Np wędzonego na zimno łososia?

Ryby oczywiście, że można – natomiast zawsze po obróbce termicznej.

Sery pleśniowe również można – ale muszą być z mleka pasteryzowanego lub po obróbce termicznej.

Ryby wędzone na zimno – nie są bezpieczne w ciąży.

Konstancja

Czy można jeść grzyby i sushi w ciąży

Grzyby hodowlane można, z leśnymi bym uważała.

Sushi jeśli nie jest przyrządzane na bazie np. surowej ryby – jak najbardziej można 😊

Świadomi.rodzice

Czy to prawda że ananas wywołuje skór że?

Nie ma twardych danych naukowych, które by o ty świadczyły. Czasami faktycznie kobiety próbują stymulować poród jedzeniem ananasa natomiast nie ma to udowodnionej skuteczności popartej rzetelnymi badaniami naukowymi. Jeżeli w posiłku zjesz kilka plasterków ananasa nie powinno to mieć żadnego wpływu na skurcze 😊

Świadomi.rodzice

Ile wody powinna wypijać ciężarna?

Ok 2,3 l /dobę.

Paulina

Jeśli ja nie jem nabiału to dziecko w późniejszym etapie może go nie akceptować ?

Jeśli źle tolerujesz nabiał to lepiej dla Ciebie i dla dziecka będzie, jeśli nie będziesz go jadła. Jego brak w Twojej diecie nie spowoduje alergii czy nietolerancji u dziecka. Wystarczy odpowiednio rozszerzać dietę maluszka o te produkty w późniejszym okresie.

Konstancja

Jakie produkty warto jeść by zwiększyć żelazo?

Mięso, ryby, jaja, produkty zbożowe, rośliny strączkowe, orzechy + dodatkowo łączyć je w posiłku z owocami/warzywami bogatymi w witaminę C. W posiłkach bogatych w żelazo unikać natomiast dużej ilości wapnia, błonnika (które będą osłabiały jego przyswajanie) oraz kawy, herbaty, kakao.

Świadomi.rodzice

Jakie produkty są polecane żeby spożywać w ciąży?

Podobne pytanie jak wyżej 😊

Paulina

Mnie bardzo interesuje temat serów pleśniowych - podobno można bez ograniczeń jeść te produkowane z mleka pasteryzowanego typu camembert oraz brie.

Wszystko w nadmiarze nie będzie dobre – więc nie zgodzę się ze stwierdzeniem, że bez ograniczeń. Natomiast tak, jeśli sery są z mleka pasteryzowanego to będą bezpieczne.

ZambrzyckaKarolina

Czy w ciąży można jeść mixy sałat (gotowe)? Niby napisane, że są myte i gotowe do spożycia ale kto to wie

Ja zwykle je płuczę jeszcze raz 😊

Jadzia

Z powodu problemów z wątrobą lekarz zalecił dietę lekkostrawną, czy taka dieta zapewnia w ciąży wszystkie potrzebne składniki?

Jeśli jest dobrze zbilansowana to tak 😊

Agata

Nie chce mi się jeść w 3 trymestrze, co mogę z tym zrobić?

Zależy na czym dokładniej polega problem. Jeśli w ogóle nie chce Ci się jeść to należy mimo wszystko jeść chociaż kilka posiłków, nawet jeśli będą mniejsze czy bez ogromu warzyw – ważne żebyś jednak cały czas dostarczała sobie składników odżywczych. Jeśli np. problemem jest to, że nie chce Ci się jeść co 3 godziny, ale np. co 4-5 godzin to już zajadasz z chęcią i nie masz żadnych wahań cukru w tym okresie – to śmiało jedz w ten sposób i nie zmuszaj się do częstszych posiłków.

Świadomi.rodzice

Czy to prawda że w ciąży nie należy jeść wątróbki?

Można, ale w małych ilościach – ok 20 g.

Monika

Czy przy cukrzycy ciążyowej musimy uważać na produkty przez które podwyższa się nasz cholesterol ?

Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego ilość dostarczanego z dietą cholesterolu nie powinna przekraczać 300 mg/dobę, a jeżeli współwystępują u Ciebie zaburzenia lipidowe to należy zredukować tę ilość do max 200 mg/dobę.

Przyszłamama

Czy w ciąży można brać biotynę?

Jeśli masz wskazania do jej stosowania to tak. Jeśli nie masz niedoborów ani takich rekomendacji od lekarza prowadzącego to nie ma sensu suplementować.

Monika

Czy w ciąży można jeść wędzone ryby ? Lub surowe wędzone ?

Ryby wędzone na gorąco tak natomiast nie przesadzamy z ich ilością, bo nie należą do produktów szczególnie prozdrowotnych zwłaszcza ze względu na sporą zawartość soli.

Agnieszka

Czy sery pleśniowe po podgrzaniu też można spożywać?

Tak 😊