

mgr Justyna Kubiak-Góra
Dietetyk kliniczny i trener personalny
Strona internetowa: www.kubiakdietetyk.pl
adres email: justynakubiakdietetyk@gmail.com
instagram: [jk_dietetyk_trener](#)
nr tel.: 792 489 048
Wielkopolska, Kępno ul. Słoneczna 12c

Ewelina

Czy ciężarna może pic wodę lekko gazowaną czy lepiej przejść na niegazowaną? źródłana czy mineralna?

Odp: Ciężarna może pić wodę lekko gazowaną, jeśli nie odczuwa dolegliwości (np. zgaga) po jej wypiciu. Może to być zarówno woda źródłana, jak i mineralna.

Monika

Czy można jeść łososia wędzonego w ciąży?

Odp: Tak, ale nie przesadzamy z jego ilością, maksymalnie 50g na tydzień. Warto by był to łosoś norweski lub atlantycki. Polecam jednak wybierać jak najczęściej świeżą rybę i piec ją w piekarniku lub ugotować na parze.

Iza

Z niedoborem żelaza co jeść?

Odp: Poniżej przedstawiam tabele, w których znajdują się produkty bogate w żelazo. Pod tabelą opisałam, w jaki sposób zwiększyć jego wchłanianie.

PRODUKTY BOGATE W ŻELAZO

Żelazo hemowe	Żelazo niehemowe
Wchłania się w organizmie średnio 10-40%	Wchłania się w organizmie średnio 1-5%
• wołowa • wieprzowina • drób • ryby • żółtko jaj	• fasola, soja, groch, soczewica • orzechy, nasiona • suszone morele, figi • płatki owsiane • natka pietruszki • kasza gryczana • szpinak • buraki

	• pełnoziarniste produkty zbożowe • kakao
--	--

Aby zwiększyć przyswajalność żelaza należy:

- jeść produkty bogate w wit. C (zwiększa wchłanianie żelaza), np. pietruszka zielona, kiwi, papryka, porzeczki, maliny, brokuły
- unikać łączenia w jednym posiłku produktów bogatych w żelazo i wapń, czyli np. produktów mięsnych i nabiału (mleka, serów),
- nie popijać posiłków kawą i herbatą (kofeina i teina utrudniają jego wchłanianie),
- namoczyć w wodzie na kilka godzin nasiona roślin strączkowych przed gotowaniem,
- warto spożywać produkty bogate w siarkę, takie jak czosnek, por i cebula (zwiększają wchłanianie żelaza),
- zadbać o florę bakteryjną jelit, poprzez wprowadzenie probiotyków

Paulina

Czy warto udać się do dietetyka jak a się problemu z krwią?

Odp: Jeśli chodzi Pani o wyniki badań krwi, to najlepiej najpierw skonsultować się z lekarzem, który zdiagnozuje chorobę/problem, zaleci leczenie i pokieruje dalej, często też zaleci wizytę u dietetyka. Dietetyk kliniczny powinien potrafić odczytać wyniki badań, na podstawie ich analizy pomoże ustalić zalecenia żywieniowe oraz jadłospis (np. w przypadku cukrzycy ciążowej, anemii, niedoborów pokarmowych itp.).

Monika

Czy poleci Pani jakieś owoce jak ma się ochotę na coś słodkiego?

Odp: Polecam wszystkie świeże i sezonowe owoce, również owoce suszone (bardzo słodkie są daktyle, figi, morele suszone, są bogactwem mikroelementów). Można przygotowywać sobie desery owocowe np. zmiksować banana z dojrzałym awokado i odrobiną kakao (domowa nutella).

Ewelina M 12:54:55 moderowany przez: Świadoma Mama
czy poleca Pani zamawianie diety pudełkowej w czasie ciąży?

Odp: Jeśli catering dietetyczny jest sprawdzony (posiłki rozpisuje dietetyk kliniczny) i ma w ofercie dietę dla kobiet w ciąży to nie ma przeciwwskazań. Na pewno to wygodna forma.

Oliwia

Jak pogodzić dostarczanie dziecku witamin i składników odżywczych będąc na diecie wątrobowej? Mam taki nawet po niektórych owocach i warzywach.

Odp: Warto udać się do dietetyka klinicznego, aby nauczył Panią komponować posiłki i przygotował przykładowy jadłospis bogaty w wartości odżywcze, który będzie odpowiedni

dla Pani i rozwijającego się dziecka. Nie znam Pani przypadku, dlatego nie mogę podać szczegółowego rozwiązania.

Paulina

Jak sobie radzić z cukrzycą ciążową? moim stałym problemem jest podwyższony poziom cukru na czczo. Poza tym czy są jakieś domowe sposoby na obniżenie cukru we krwi

Odp:

Warto jeść 5-6 małych posiłków co 2-3 godziny. Nie dopuścić do przerwy dłuższej niż 4 godziny pomiędzy nimi. Ostatni posiłek warto zjeść na godzinę przed snem (warto by był mały, np. kanapka z twarogiem i warzywami). Domowe sposoby na obniżenie stężenia glukozy: umiarkowana aktywność fizyczna, dodawanie cynamonu do potraw, odpowiedni system żywienia i komponowania posiłków.

Staramy się unikać produktów o wysokim indeksie glikemicznym (IG). IG klasyfikuje żywność w zależności od tempa wchłaniania cukru we krwi, innymi słowy obrazuje jak szybko rośnie stężenie cukru we krwi po zjedzeniu danego produktu. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym szybciej ulegają strawieniu, co powoduje gwałtowny wzrost, a następnie szybki spadek poziomu cukru we krwi, co nie jest korzystne dla zdrowia, z kolei produkty o niskim i średnim indeksie glikemicznym nie powodują tak dużych wahań glikemii (poziomu glukozy we krwi). Tabele z indeksami glikemicznymi można znaleźć w internecie. Produkty bogate w węglowodany należy zjadać w towarzystwie białek i tłuszczów, obniża to skoki stężenia glukozy po posiłku. Produkty o wysokim IG można zjeść po bardzo aktywności fizycznej lub niewielkie ilości w połączeniu z produktami bogatymi w białko i tłuszcze.

- Surowe warzywa mają niższy IG niż gotowane.
- Warzywa i owoce najlepiej wybierać sezonowe, mogą być mrożone. Spośród owoców najniższe IG mają drobnopestkowe np. maliny, jagody, truskawki, porzeczki, borówki, wiśnie. Mniej dojrzałe owoce będą miały niższy IG, np. zielonkawe banany mają dużo niższy IG niż brązowe.
- Wybieramy pieczywo pełnoziarniste żytnie, najlepiej na zakwasie, kasze gruboziarniste jak gryczana, pęczak, ryż brązowy, paraboliczny, basmati, dziki; makaron durum, razowy. Płatki owsiane najlepiej górskie.
- Staramy się gotować al-dente (półtwardo), rozgotowane produkty mają wyższe indeksy glikemiczne.
- Produkty skrobiowe (kasze, ryż, makarony, ziemniaki) ostudzone będą miały niższy IG, gdyż wytworzy się skrobia oporna i węglowodany nie będą się szybko wchłaniały.
- Najwyższe IG mają cukier, słodycze, wyroby cukiernicze, słodkie napoje i soki, piwo (bezalkoholowe też). Tych produktów staramy się unikać całkowicie, a jeśli się zdarzy to lepiej w okolicach dużego posiłku, np. obiadu, gdyż tłuszcz i białko zawarte w obiedzie obniżą całkowity ładunek glikemiczny posiłku.

Produkty węglowodanowe warto w jednym posiłku łączyć z białkami i tłuszczami, gdyż będą one obniżały całkowity **ładunek glikemiczny posiłków**. Czyli np. połączenie płatków owsianych lub owoców (węglowodany) z serkiem lub jogurtem (B, białko) i orzechami (T, tłuszcze) lub pieczywo (W, węglowodany) + masło lub awokado (T) + twaróg (B)

Tabela przykładowego łączenia produktów w posiłku, aby obniżyć jego ładunek glikemiczny (posiłek powinien składać się z produktów z każdej grupy, niektóre produkty należą do kilku z grup)

Węglowodany	Białko	Tłuszcze	Błonnik pokarmowy
Pieczywo Makarony Kasze Ryż Owoce Warzywa skrobiowe takie jak ziemniaki i bataty	Mięso i ryby Sery, twarogi, jogurty, kefiry jajka Krewetki i owoce morza Nasiona roślin strączkowych (one mają też dość sporo węglowodanów)	Olej lniany Oliwa z oliwek Awokado Olej kokosowy Masło Masło klarowane Olej rzepakowy	Warzywa, szczególnie zielone liściaste Owoce drobnopestkowe takie jak maliny, truskawki, jagody, jeżyny Gruboziarniste kasze, brązowy ryż, dziki ryż, grube płatki owsiane, pełnoziarniste pieczywo

Agnieszka

Czy każda ciężarna kobieta powinna przybierać na wadze? Ja od początku ciąży do teraz (20 tydz w ciąży) mam problem z jedzeniem, ból żołądka zgaga i mdłości nie tyje ale chudnę 1 kg na miesiąc jak dotąd.

Odp: Każdy organizm jest inny, dane naukowe pokazują uśrednione normy, dlatego na wszystko trzeba brać poprawkę. Często kobiety przybierają masę ciała dopiero w ostatnim trymestrze, ze względu na mdłości i złe samopoczucie na początku ciąży. Tęższe mamy nawet tracą kilogramy w ciąży. Jeśli dziecko rozwija się prawidłowo, nie ma powodu do niepokoju.

Ola 12:59:45 moderowany przez: Świadoma Mama

W serze typu feta powstałego z mleka pasteryzowanego też może się pojawić listeria?

Odp: Tradycyjny ser feta robi/robiło się z sera niepasteryzowanego. Natomiast na sklepowych półkach często mamy dostęp do serków, które nie są produkowane tradycyjnymi metodami (produkuje je się z sera pasteryzowanego), wtedy taki ser można spożywać. Należy czytać etykiety, jeśli produkt jest wątpliwy.

Jola

W serze feta tez???

Odp: Tradycyjny ser feta robi/robiło się z sera niepasteryzowanego (takiego sera unikamy). Natomiast na sklepowych półkach często mamy dostęp do serków, które nie są produkowane tradycyjnymi metodami (produkuje je się z sera pasteryzowanego), wtedy taki ser można spożywać. Należy czytać etykiety, jeśli produkt jest wątpliwy.

Teraz m

A co z cytomegalowirusem? Jakie objawy może mieć dziecko?

Odp: Jeśli mama zarazi się cytomegalowirusem w ciąży dziecko może urodzić się bez objawów lub niekiedy mogą pojawić się różne powikłania. Należy być pod opieką lekarza i na ten temat lekarze mają szerszą wiedzę. Najniebezpieczniejsze jest zarażenie w pierwszym trymestrze, kiedy rozwijają się narządy i układ nerwowy u dziecka. Wtedy może dojść do zaburzeń rozwojowych, psychoruchowych u dziecka.

Monika

Czy można jeść ciasta typu lava cake? I bezę? 😊

Odp: Wszelkie ciasta, gdzie jajka podlegają obróbce termicznej (pieczenie, smażenie, gotowanie) można jeść. W przypadku lava cake lub ciast tzw. "zakalców" jajko może pozostać lekko surowe, więc uważałabym. Dobrze wypieczoną bezę można jeść bez problemu.

Magda

Czy spożywanie krewetek po obróbce termicznej jest bezpieczne i dozwolone w ciąży?

Odp.: Krewetki poddane obróbce termicznej można spożywać w ciąży.

Martam

Czy hipoglikemia w ciąży jest niebezpieczna dla płodu?

Odp: Zarówno hiperglikemia, jak i hipoglikemia jest niebezpieczna dla płodu. Dlatego bardzo ważne jest odpowiednie żywienie normalizujące stężenie glukozy w organizmie matki. Przy hipoglikemii płód narażony na wystąpienie małopłowia i zbyt niską masą ciała w porównaniu do wieku.

aga

Czy w ciąży można jeść ryby z puszek?

Odp: Tak, ale nie przesadzać z ilością (np. odrobina do kanapki raz na 2 tygodnie). Kluczowy jest też rodzaj ryby. Wybieramy gatunki, które nie kumulują nadmiaru metali ciężkich (łosoś norweski, śledź). Zawsze lepszym wyborem będzie świeża ryba, którą ugotujemy lub upieczemy.

aga

Czy w ciąży trzeba, można suplementować witaminę d?

Odp.: Wszystko zależy od wyjściowego stężenia witaminy D w naszym organizmie. Warto oznaczyć we krwi stężenie wit. D (metabolit 25(OH)D). Dobrze, aby wynik ten oscylował w granicach 40-50 ng/ml. Jeśli stężenie jest za niskie lekarz zaleca suplementację.

Paulina

A jak sytuacja wygląda z polędwicą z tuńczyka?

Odp: Tuńczyk nie jest najlepszym wyborem, w zależności od okolic połowu może kumulować metale ciężkie. Na okres ciąży wybrałabym łososa norweskiego lub śledzia.

Podaję link do artykułu na temat wyboru ryb w ciąży. https://1000dni.pl/ciaza-i-porod/jakie-ryby-sa-najlepsze-w-diecie-przyszlej-mamy?gclid=CjwKCAiApfeQBhAUEiwA7K_UHy0rcIHK9eKsgeDtJsnC962lwm99sb5dm2p3_AdIXej3P02jNEWGzRoCdGAQAvD_BwE

Agnieszka

Co warto zjeść po porodzie od razu?

Odp: Po porodzie warto zjeść posiłek wysokoenergetyczny, a jednocześnie lekkostrawny. Np. Kasza jaglana. płatki jaglane lub owsianka z bananem i jogurtem. Ryż z jabłkiem i cynamonem. Obiad ziemniaki z marchewką i duszonym kurczakiem. Risotto z fasolką szparagową i jajko. Ziemniaki z jajkiem sadzonym. Wszystko też zależy od pory dnia i apetytu po porodzie. Kluczowe będzie prawidłowe nawodnienie i uzupełnienie elektrolitów.