1. Jaki gotowy suplement diety zawierający wszystkie potrzebne składniki dla ciężarnej i

mamy karmiącej piersią Pani poleca?

**Polecam produkt LittleMe 1,2,3 trymestr w poøáczeniu z OmegaMe Prenatal – będzie to idealne połączenie by dostarczyć sobie składników, których nasz organizm w trakcie ciąży i karmienia najbardziej potrzebuje. Dysponuję kodem rabatowym do tej firmy, dzisiaj i jutro jeszcze działa kod na -25% brzmi: ALA25 , a od 15 sierpnia będzie aktywny kod -10% brzmiący ALA10. Ich produkty stosuję ja także oraz moje dziecko, więc mam pełne zaufanie.**

1. Kwasy omega (z healthlabs) czy należy je przechowywać w lodowce?

**Jeśli mówimy o omega w płynie to po otwarciu w lodówce, z kolei w kapsułkach, można trzymać poza lodówką, najlepiej w szafce aby nie nafrażać na promienie słoneczne. Dysponuję kodem rabatowym do tej firmy, dzisiaj i jutro jeszcze działa kod na -25% brzmi: ALA25 , a od 15 sierpnia będzie aktywny kod -10% brzmiący ALA10. Ich produkty stosuję ja także oraz moje dziecko, więc mam pełne zaufanie.**

1. Kwasy omega suplementowane będą trafiać do dziecka kp?

**Tak, organizm matki przekaże je w mleku matki w ilości takiej jakiej obecnie nasze dziecko potrzebuje.**

1. Czy spożywanie pieczywa z siemieniem lnianym nie ma sensu w takim razie?

**Jeśli mówimy o pozyskiwanie korzyści z siemienia… raczej wiele ich nie usyskamy chociażby z tytułu takiego, że w kromce nie ma ich aż tak dużo, pozatym chleb poddaje się obróbce termicznej w której len traci swoje dobroczynne wartości. Traktowałabym len w pieczywie jako dodatek smakowy, nie jako źródło omegi-3 bo zwyczajnie jest go tam za mało i został obrobiony termicznie.**

1. Czy można przedawkować DHA? Jeśli tak, to co się wtedy może stać?

**Wszystko można przedawkować, także DHA. Pierwszymi objawami jakie powinny nas zaalarmować o zbyt dużej i długotrwałej podaży DHA to przede wszystkim objawy ze strony ujkładu pokarmowego takie jak nudności, biegunka. Wysoka dawka kwasów omega3 będzie też miało wpływać mocno rozrzedzająco krew, co może skutkować np. krwawieniami z nosa lub nadmiernymi krwawieniami przy zwykłych urazach.**

6. Czy suplementy prenatalne z kwasami dha są wystarczające podczas ciąży i karmienia

piersią, czy należy zwiększyć podaż w produktach spożywczych?

**Przede wszystkim powinno się w pierwszej kolejności stawiać na żywność zdrową i bogatą w omegę 3, jednak podczas ciąży nasze zapotrzebowanie na te kwasy wzrasta, dlatego najczęściej stosuje się dodatkową suplementację. Osobiście jestem zdania, że warto łączyć oba źródła: żywność bogatą w omegę 3 oraz dodatkową uzupełniającą suplementację.**

7. Ile tuńczyka w puszki można jeść tygodniowo/ miesięcznie w ciąży i przy karmieniu

piersią?

**Myślę, że jedząc puszkę na tydzień, nie powinno zaszkodzić, jednak staraj się wprowadzić także inne ryby np. łosoś pacyficzny/łosoś z alaski, który będzie miał potencjalnie jak najmniej toksyn. Zawsze spradzaj etykietę produktu i miejsce pochodzenia ryby!**

8. O jakich rozbieżnościach w wielkości dziecka co do wieku ciąży mówimy, gdy

nazywamy je makrosomią?

**To pytanie należy zadać lekarzowi.**

9. Co złego jest w maśle?

**Nie chcę demonizować masła, bo w niewielkich ilościach nie będzie nam szkodził, ale należy pamiętać że zawiera ono tłuszcze nasycone które wpływają niekorzystnie na nasz organizm, w szczególności układ krwionośny i jego narządy. Warto stosować nie tylko masło, ale i alternatywy takie jak np. serek śmietankowy, pasty roślinne.**

10. Jak długo należy namaczać siemię lniane przed spożyciem, gdy nie chcemy go mielić?

**Należy zalać je ciepłą (nie gorącą!) wodą lub mlekiem/napojem roślinnym i odstawić na ok.20-30 minut, aż zrobi się konsystencja przypominająca kisiel. Można zrobić to wieczorem i wstawić taki namaczający się len do lodówki, a rano dodać już bezpośrednio do owsianki.**