

Kinga

Jem bardzo zdrowo, ale mam problem z poziomem cukru na czczo. Co jeść wieczorem, aby poprawić wyniki?

Produkty z niskie

m indeksem glikemicznym. Jeśli ma Pani wyższy poziom glukozy niż 100 mg to proszę zgłosić się do lekarza.

Katarzyna

Jak wytłumaczyć teściowej że nie ma diety mamy karmiącej?

Produkty, które wzdymają nie przechodzą do krwi, a ze krwi powstaje mleko. Nie z tego co jemy.

Natalia

ja staram się jesc zdrowo, a okazało się że mam anemie ☺ jak można poprawić wyniki za niskiego zelaza ?

Należy ustalić z lekarzem dawkę i suplementować żelazo. Nie wyrównuje się niedoborów żelaza żywieniowo. Należy skorygować niedobór preparatem. Jak żelazo wróci do normy, to poleca się mięso, zielone warzywa, strączki, rybę, orzechy, nasiona zestawiane z owocami i warzywami bogatymi w witaminę C (do pomarańczowy do posiłku, papryka, pomidory). Tu mam liva na ten temat:

<https://www.facebook.com/gruszkaczypietruszka/videos/1554865234902719>

Joanna

Ja tez miałam problem z niskim zelazem i po miesiacu picia soku z burakow z pomarancza i jablkiem, wyniki miałam poprostu super

Monika

jak nakłonić niejadka do jedzenia?

Nie nakłaniać ☺ My decydujemy co podajemy dzieciom, dzieci decydują czy jedzą. Jeśli dziecko nie je, to należy ustalić tego przyczynę.

Paulina

Czym mogę zastąpić warzywa? Bo przyznam, że lubię tylko kiszone ogórki ☺ i ciąża nie ma na to wpływu.

Uff.. Tak 1 do 1 to nie realne.. Pomoże włączenie nasion i orzechów do diety☺ Zapraszam do mnie na @gruszkaczypietrusza wrzucam dużo pomysłów i przepisów na smaczne warzywa.

Anna

Top 5 najzdrowszych warzyw w ciąży?

Wszystkie są zdrowe w ciąży, które dla Pani będą najlepsze to zależy od tego co jest jeszcze w diecie.

Joanna

Czy można jeść często kiszonki? Kiszona kapusta, ogórki ..**Tak, jak najbardziej** 😊

Katarzyna

co jesc aby zapewnić dzienne zapotrzebowanie na żelazo w ciąży? aby uniknąć suplementacji
Poleca się mięso, zielone warzywa, strączki, rybę, orzechy, nasiona zestawiane z owocami i warzywami bogatymi w witaminę C (do pomarańczowy do posiłku, papryka, pomidory). Tu mam liva na ten temat:

Tu mam liva na ten temat:

<https://www.facebook.com/gruszkaCZYpietruska/videos/1554865234902719>

Karolina

glukoza, wszystko okej, ale bez słodkiego w ciągu dnia nie mogę, owocem nawet nie mogę zaspokoić chęci słodkiego;-/ jak sobie z tym poradzić? **Tu mam liva na ten temat:**

<https://www.facebook.com/gruszkaCZYpietruska/videos/880459686040430>

Patrycja

moja koleżanka miała problem z anemią i lekarz zaproponował soki z zielonych warzyw 😊

Monika

warzywa ,które jeść przy niedoborze żelaza w ciąży?

Zielone 😊

Joanna

a co powinna jeść przyszła mama wegetarianka?

Zielone warzywa, orzechy, nasiona, strączki!

Suplementować B12 koniecznie.

Katarzyna

czy i które warzywa mogą być niebezpieczne z uwagi na koncentrację pestycydów?

Jeśli je się w sposób urozmaicony, różne warzywa to wbrew mitom nie ma podstaw do obaw
😊

Dominika

Jakieś porady dla osób mających wzdęcia? Staram się jeść różnorodnie, ale nawet po zwykłym jabłku potrafi mnie wzdąć...

Jabłko może tak działać 😊 Tam gdzie jest dużo błonnika tam mogą być wzdęcia. Jeśli masz duży z tym problem to zobacz sobie dietę low fodmap.

Anita

A co zamiast ryb, jaki jest najlepszy zamiennik, jeżeli nie można ich jeść?

Krewetki albo suplementacja DHA.

Agnieszka

a pstrąg łososiowy? Ja uwielbiam i ciężko mi sobie odmówić.

Bardzo dobry 😊

Ewa

a makrela wędzona? OK ☺ 1 x tydzień

Joanna

Czy i jaką herbatę można pić w ciąży? Na co zwrócić uwagę w składzie (jaki będzie bezpieczny)? Czy można pić matchę?

Najbardziej neutralny jest rooibos. Ogólnie herbata utrudnia wchłanianie żelaza, więc nie do posiłku i nie za dużo.

Magdalena

Czy wołowina jest polecanym mięsem?

1 x tydzień będzie ok☺ Wybieraj chude fragmenty. Ma dużo żelaza.

Katarzyna

Co jeść, aby pomogło przy zaparciach w ciąży?

Błonnik – warzywa owoce ziarna, orzechy nasiona, pełne zboża i kiszonki.

Agnieszka

ile jaj na tydzień można jeść w ciąży? Optymalnie mówi się o 5. To zależy od wagi i od tego co jeszcze jest w diecie.

Magdalena

A co z herbatą? Czy jest jakiś limit? ☺Dobra ilość to 2x tydzień

Magdalena

Czy sandacza i dorsza też można jeść? Co ze śledziami do samodzielnego przyrządzania?

Można, ale odradzam na surowo, nawet solone. Ryzyko listeriozy.

Julia

Czy można pić czarną herbatę w ciąży ? Ograniczamy

Agnieszka

Czy to prawda, że gdy maluszek ma małą wagę, to w ciąży należy jeść jajka? Nie

Dominika

Czy jeśli chodzi o sery, czy można w ciąży spżywać ser feta w sałatkach? A jeśli nie to jaki ser do sałatek z bukietem sałat pasowałby smakowo? Można jeść sery z mleka pasteryzowanego – feta, twaróg, białkański..

Katarzyna

czy można pić kawę z ekspresu z mlekiem w ciąży i ile dziennie? To zależy od wagi i od tego co jeszcze jest w diecie.

Paulina

Czy picie yerba-mate jest bezpieczne w ciąży? Jaka jest dopuszczalna dzienna ilość? Wiem, że to przelicza się na kofeinę/teinę. To zależy od wagi i od tego co jeszcze jest w diecie.

Jowita

jakie herbaty najlepiej pić w ciąży ? **Najlepiej? – żadne ☺ Wodę**

Agnieszka

czy można jeść sery pleśniowe typu camembert?

Z mleka pasteryzowanego tak

Daria

co z tymi zniesławionymi serami pleśniowymi?

Z mleka pasteryzowanego tak

Ewelina

można jeść sushi w ciąży?

Nie można jeść surowej ryby

Paulina

a czym można dosłodzić taki domowo robiony jogurt owocowy? ksylitol? syrop klonowy?

Niczym , albo ksylitolem ale nie za dużo ;)

Joanna

Czy można spożywać nasiona chia? **Tak , sporadycznie z umiarem**

Monika

Czy można pić rumianek **Tak , miętę ? sporadycznie z umiarem,**

Katarzyna

czy można pić w ciąży herbatę matcha? **sporadycznie z umiarem,**

Adrianna

Jakie zioła do picia należy unikać w ciąży a jakie podczas karmienia piersią? Czy można jeść wszystkie produkty podczas karmienia piersią – **nie wszystkie; Zioła to naturalne leki, indywidualna ocena diety.**

Joanna

Jaką wodę powinno się pić w ciąży? Mineralną, źródlaną? **Obie ok**

Agnieszka

czy można pić piwo radler 0% ? **tak**

Joanna

a ile wody należy pić w ciąży i przy karmieniu piersią? **To zależy od wagi, wzrostu i od tego co jest w diecie**

Kornelia

ile wody wypijać w ciągu dnia w ciąży? Takie minimum... **To zależy od wagi, wzrostu i od tego co jest w diecie**

Joanna

Czy picie wody przegotowanej będzie ok, czy będzie wypłukiwało składniki mineralne z organizmu?

Malwina

jakie zioła można pić w ciąży?

Natalia

o dobre pytanie czy można pić piwo 0 % ?

Ewelina

co pomaga za zaparcia? jakie produkty?

Błonnik – warzywa owoce ziarna, orzechy nasiona, pełne zboża i kiszonki.

Hanna

czy można podjadać nasiona i orzechy?

Tak, ale należy to traktować jako posiłek. Garsc orzechów może mieć 300 kcal.

Dominika

Staram się regularnie ćwiczyć, godzinny spacer ze starszym synkiem i godzinka na rowerku stacjonarnym, czasem joga... a mam wrażenie że wraz z rozwojem ciąży spada moja wydajność i wytrzymałość, czy to normalne? **TAK**

Ewa

Czy ostropest plamisty, spirulina i pęczek natki pietruszki (jako produkty wspomagające w diecie wege) stosowane codziennie są bezpieczne w ciąży i okresie karmienia?

Codziennie spirulina – nie szłabym w tym kierunku.

Włączyłabym b12.

Marta

Czy można pić melisę w ciąży? **Z umiarem – na wykazie ziół do skonsultowania.**

Kinga

Jest cukrzyca ciążowa, dieta bez cukru, insulina na noc, a dalej ten cukier na czczo z wysoki. Jak zadziałać, żeby się udało? **Rozpisana dieta..**

Hanna

czy kiszonki są dobre w ciąży? **TAK**

Katarzyna

czy ciagle zmeczenie moze swiadczyć o anemii? **tak**

Kamila

Czy można jeść w ciąży Tiramisu lub Salami? **nie**

Paulina

czy takie smoothie codziennie z soku jabłkowego (dla rozwodnienia) i 2 garści jarmużu + różne mrożone owoce to dobry przepis? **Lesze byłby owoce i warzywa w prawdziwej postaci.**

Magdalena

Czy codzienne spożywać suplementy dla kobiet w ciąży? **To zależy, ale nie jestem faną all in one**

Marta

Czasem glukoza czczo jest niska przy cukrzycy ciążowej.. Co można zmienić w diecie? Ostatni posiłek według zaleceń pół godziny przed snem.. Czy mogę sama zwiększyć liczbę wymienników węglów. Do czasu wizyty kontrolnej? **To jest zbyt ryzykowne żeby samemu kombinować – z lekarzem trzeba się skonsultować**

Iwona

Co jeszcze jeśli mdłości i wymioty występują w trakcie ciąży? **Mało i często; niestety nie ma super produktu, który to zmieni... Można pić rumiankek.**

Anna

Czy w ciąży picie wody filtrowanej (typu brita, dafi) jest bezpieczne? **Jeśli woda jest badana to tak**