

1. Od początku ciąży mam awersję do mięsa, nawet jak dotykam to mnie odrzuca, czy wiąże się z tym jakieś konsekwencje dla dziecka? Obecnie 25 tc i staram się dostarczyć białko z innego źródła

Awersje i zmiany w preferencjach żywieniowych w trakcie ciąży są stosunkowo powszechne i mogą wynikać z różnych przyczyn, takich jak zmiany hormonalne.

Ważne jest, aby dostarczyć odpowiednią ilość składników odżywczych, takich jak białko, żelazo i witamina B12, które mają duży wpływ na zdrowie matki i dziecka.

Białko można dostarczyć również pod postacią ryb, jaj, nabiału, orzechów, nasion, nasion roślin strączkowych i tofu.

Źródłem witaminy B12 są wyłącznie produkty odzwierzęce, dlatego, jeśli nie spożywasz mięsa, to powinnaś zwiększyć ilość spożywanych produktów mlecznych i jaj.

W trakcie ciąży częstym problemem jest niedobór żelaza. Jej najlepiej przyswajalna forma znajduje się w mięsie. W produktach roślinnych występują związki ograniczające wchłanianie składników mineralnych (w tym żelaza), tj. fityniany oraz inne związki mineralne wchłaniane z jelit na tej samej drodze, co żelazo. Jednak produkty roślinne wciąż stanowią istotne źródło żelaza ze względu na wysoką jego zawartość oraz powszechność występowania. Należy jednak zwrócić uwagę na zwiększenie przyswajalności żelaza z produktów roślinnych.

Czynnikami zwiększającymi absorpcję żelaza są:

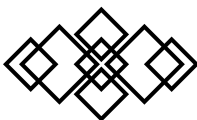
- Fermentacja – powoduje uwolnienie żelaza ze związków z fitynianami
- Witamina C – zwiększa wchłanianie żelaza niehemowego, ponieważ redukuje żelazo (III) do żelaza (II), czyli jego przyswajalnej formy.

Dlatego warto w kuchni korzystać z takich produktów, jak: pieczywo na zakwasie, tempeh, kiszonki oraz dodawać do posiłków świeże warzywa i owoce i pić wodę z cytryną.

W przypadku wykluczenia z diety mięsa, tak jak w przypadku innych diet wykluczających, warto skonsultować się z dietetykiem klinicznym, aby zapobiec niedoborom pokarmowym, które mogą wpłynąć na stan zdrowia matki i rozwój dziecka,

2. Czy mogę jak przed ciążą stosować łyżeczkę oleju z czarnuszki dziennie?

Olej z czarnuszki posiada dużo właściwości prozdrowotnych. Jedna łyżeczka tego oleju dziennie nie jest niewskazana w ciąży. Jest to ilość, która nie powinna zaszkodzić. Jednak istnieją przesłanki, że olej z czarnuszki może wpływać na skurcze macicy, więc jeśli występują u Ciebie niepożądane objawy, to lepiej zaprzestać jego stosowania i skonsultować się ze specjalistą. Bezpieczniejszy i równie zdrowy będzie olej lniany.



3. Na co zwrócić uwagę przy hipoglikemii reaktywnej? Jakież porady?

Przy hipoglikemii reaktywnej warto zwrócić uwagę na kilka rzeczy:

- Symptomy: Zanotuj, jakie objawy towarzyszą hipoglikemii, takie jak uczucie głodu, drżenie, zmęczenie, potliwość, bladość, zaburzenia koncentracji, drażliwość itp.
- Częstotliwość występowania: Warto śledzić, jak często masz epizody hipoglikemii reaktywnej, aby zidentyfikować, czy są jakieś konkretne czynniki wywołujące.
- Czynniki wyzwalające: Staraj się ustalić, jakie czynniki (np. spożywanie określonych pokarmów, długie okresy głodzenia się, aktywność fizyczna) zwiększają ryzyko wystąpienia hipoglikemii reaktywnej. Unikaj tych czynników, jeśli możesz.
- Planowanie posiłków: Regularne i zrównoważone spożywanie posiłków może pomóc w uniknięciu hipoglikemii. Ważne jest, aby nie przekraczać długich przerw między posiłkami i skupić się na spożywaniu zdrowych, bogatych w białko, błonnik i zdrowe tłuszcze.
- Monitorowanie poziomu cukru we krwi: Pamiętaj o regularnym pomiarze stężenia glukozy we krwi, aby monitorować poziom cukru i reagować na ewentualne wahania. To pomoże ci lepiej zarządzać hipoglikemią reaktywną.
- Warto zawsze mieć przy sobie sok lub inny napój/produkt węglowodanowy, który w przypadku wystąpienia hipoglikemii, będziesz mogła szybko spożyć i tym samym wyrównać poziom glukozy we krwi.

4. Jakież ograniczenia co do ilości jajek? Są dni, że aż mnie trzęsie na jajka na twardo i na jednym się nie kończy

Jajka są bogate w składniki odżywcze, więc warto je spożywać :) Zalecamy spożycie do 10 jajek kurzych tygodniowo. W przypadku stosowania diety wegetariańskiej ilość tę można zwiększyć.

Zawsze jednak warto skonsultować się z dietetykiem, który oceni, czy dla Twojego stanu zdrowia ta ilość jest odpowiednia.

5. Mam nietolerancje na jajka i mleko, czym można je zastąpić?

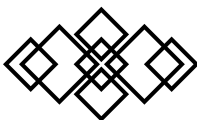
To zależy od przyczyn nietolerancji tych produktów, dlatego ciężko odpowiedzieć mi na to pytanie nie znając Twojego stanu zdrowia. Najbardziej uniwersalną radą jest zwiększenie spożycia mięsa, wprowadzenie napojów roślinnych, produktów sojowych i nasion roślin strączkowych.

6. Wędzonego łososa, czy można jeść, bo wiele lekarzy mówi różnie.

Wg Jarosz M i wsp., *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020 w ciąży łosoś wędzony jest niezalecany.

7. Czy można pić sok malinowy do herbaty w trzecim trymestrze?

Sok malinowy nie jest produktem zakazanym w ciąży, więc sporadycznie można go spożywać. Należy mieć na uwadze, że sklepowe soki malinowe zawierają dużą ilość cukru, który może wpływać na wahania poziomu glukozy we krwi, co jest szczególnie niebezpieczne w przypadku insulinooporności, cukrzycy i hipoglikemii reaktywnej.



8. Czy łosoś wędzony na zimno, ale podany na ciepło (grzanka z piekarnika) jest bezpieczny? Widzę na slajdzie krewetki i ostrygi, a jak z innymi owcami morza (lubię zupę z mieszkanki z owoców morza, do tej pory w ciąży nie robiłam, ale być może mogę)?

Jeśli owoce morza będą pochodziły z bezpiecznego źródła i będą poddane obróbce termicznej, to w przypadku braku przeciwwskazań zdrowotnych, można je spożywać.

Ogólnie nie jest zalecane spożywanie produktów wędzonych ze względu na obecność w nich formaldehydów, wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych i nitrozoamin. Mają one właściwości toksyczne i rakotwórcze. Dlatego też w okresie ciąży tym bardziej zaleca się niespożywanie produktów wędzonych. Nawet po późniejszej obróbce termicznej.

9. Czy tuńczyk z puszki użyty np. do sałatki jest bezpieczny w ciąży?

Tak. Tuńczyk z puszki zawiera mniejszą ilość rtęci, więc spożycie go raz w tygodniu będzie bezpieczne.

10. Co z piciem ciepłej wody z octem i miodem? Tutaj też cała masa opinii, nadmienię, że ocet zrobiłam sama i pochodzi z bio, dzikich jabłek nie przyskanych.

W ciąży należy unikać spożywania surowego miodu i takiego, który nie jest pasteryzowany, ponieważ może zawierać bakterie lub drobnoustroje mogące zaszkodzić dziecku. Ważne jest też, aby nie spożywać zbyt dużej ilości miodu, ze względu na wysoką zawartość cukru i możliwy zły wpływ na glikemię.

Spożywanie octu jabłkowego nie jest zalecane kobietom w ciąży w sytuacji, gdy u Mamy występują problemy ze strony żołądka, takie jak zgaga lub mdłości, a także osłabienie szkliva lub zapalenie dziąseł.

11. Herbata z miodem i imbirem na przeziębienie czy pomoże?

W ciąży należy unikać spożywania surowego miodu i takiego, który nie jest pasteryzowany, ponieważ może zawierać bakterie lub drobnoustroje mogące zaszkodzić dziecku. Ważne jest też, aby nie spożywać zbyt dużej ilości miodu, ze względu na wysoką zawartość cukru i możliwy zły wpływ na glikemię. Natomiast miód dodany do gorącej wody lub poddany obróbce termicznej traci swoje właściwości.

Imbir w swoim składzie zawiera olejki eteryczne, które mogą wykazywać działanie przeciwwirusowe i przeciwgrypowe, dlatego warto go stosować w leczeniu przeziębienia, a także na co dzień w celu zwiększenia odporności.

