

Paulina

Czy nadwaga matki zwiększa ryzyko powikłań przy porodzie naturalnym?

Odp.: Zagrożenia wynikające z nadwagi są jednakowe bez względu na rodzaj porodu. Głównie boimy się o nadmierną masę ciała u dziecka i powikłania z tym związane i myślimy o przyszłości i zwiększonym ryzyku zapadania na cukrzycę.

Beata

Jaki jest przedział norm wzrostu masy ciała w ciąży?

Odp.: Wzrost masy ciała w ciąży zależy od masy ciała (a w zasadzie od wskaźnika BMI) sprzed ciąży. Kobiety, które zachodziły w ciążę z niedowagą powinny przybrać ok. 12,5-18 kg, kobiety z prawidłową masą ciała ok. 11,5-16 kg, z nadwagą 7-11,5 kg a z otyłością 5-9 kg. Warto pamiętać, że badania pokazują, iż w przypadku kobiet z otyłością tempo wzrostu masy ciała zwłaszcza w 2 i 3 trymestrze jest większy, zatem nie należy zwiększać kaloryczności diety tak jak w zaleceniach dla kobiet z prawidłową masą ciała. Co nie działa na szkodę dziecka, gdyż dzieci mimo niższej kaloryczności rozwijają się prawidłowo.

Martyna

Witam 😊 czy można jakoś uchronić się przed cukrzycą w ciąży ? Słyszałam o prebiotykach ? czy to prawda że zmniejszają ryzyko cukrzycy ?

Odp.: Na rozwój cukrzycy ciążowej może mieć wpływ wiele czynników. Niemniej jednak warto już na początku ciąży stosować zasady diety z niskim indeksem glikemicznym oraz zadbać o aktywność fizyczną (choć w postaci spacerów), gdyż oba działania wpływają na poziom insuliny oraz wrażliwość komórek na ten hormon. Prawdą jest także, że pojawiają się już publikacje udowadniające skuteczność prebiotyków (głównie inuliny) na regulację gospodarki węglowodanowej i normalizację glikemii.

Magda

Ile kalorii należy przyjmować po urodzeniu dziecka ? Czy ma to wotyw na ilość mleka ? zakładając że chcemy karmić dziecko piersią

Odp.: Jeśli planuje Pani karmić dziecko piersią warto pamiętać, że zwłaszcza w pierwszym okresie jest to ogromny wydatek energetyczny dla Pani organizmu. Podczas karmienia piersią spala się między 560 a 840 kcal dziennie. Przyjmuje się, że z pożywieniem kobieta dostarczyć ok. 500 kcal dodatkowo do swojego zapotrzebowania. Aby dokładnie określić Pani zapotrzebowanie musiałabym znać Pani masę ciała, wzrost czy aktywność fizyczną. Oczywiście sposób i ilość jedzenia może mieć także wpływ na ilości produkowanego mleka. Bardzo często pragnienie powrotu do wymarzonej sylwetki po ciąży i nadmierne ograniczenie ilości spożywanych kalorii może zmniejszyć produkcję mleka. Jednak jeśli ograniczenia nie są duże to są rekompensowane przez zapasy organizmu mamy, która nadal produkuje pełnowartościowy pokarm. Istotne znaczenie w ilości produkowanego pokarmu mają przyjmowane płyny.

Donia

U mnie 22 tc i 5 kg na minusie. Zaczynałam z masą 93 kg. Udało mi się zrzucić wagę na diecie cukrzycowej 😊 Dzisiaj dobrze się rozwija a ja wcale nie chodzę głodna 😊 Dietę dobierała mi Pani dietetyk z Łodzi i mam w jadłospisie wszystko co lubię jeść 😊

Odp.: Tak jak wspominałam podczas spotkania, każdy przypadek powinien być rozpatrywany indywidualnie. Często sama zmiana nawyków żywieniowych bez ograniczania ilości jedzenia skutkuje zmniejszeniem masy ciała, a działania pod opieką

dietetyka gwarantują odpowiednio zbilansowaną dietę, która nawet zmniejszając masę ciała nie wpływa negatywnie na rozwój maluszka. Są badania, które wyraźnie pokazują, że u kobiet z otyłością można zmniejszyć kaloryczność względem zapotrzebowania bez niekorzystnych konsekwencji dla rozwoju dziecka. Wielkie gratulacje dla Pani i dietetyka <3

Gosia

Jak zapobiec wystąpieniu cukrzycy w ciąży?

Odp.: Na rozwój cukrzycy ciążyowej może mieć wpływ wiele czynników. Niemniej jednak warto już na początku ciąży stosować profilaktykę i wprowadzić zasady diety z niskim indeksem glikemicznym oraz zadbać o aktywność fizyczną (choć w postaci spacerów), gdyż oba działania wpływają na poziom insuliny oraz wrażliwość komórek na ten hormon.

Paulina

Czy przy prawidłowym wyniku na czczo i po 2h a wyniku 178 po godzinie jest prawdopodobieństwo cukrzycy ciążyowej? mam powtarzać badanie za kilka tygodni. pierwsze wykonane w 24tc

Odp.: Ciężko mi jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie. Nie znam wszystkich wartości, więc trudno mi powiedzieć co uważa Pani za normę. Wynik po godzinie co prawda zbliża się do górnej granicy normy, ale nadal się w niej mieści. Lekarz prowadzący ciążę z pewnością będzie kontrolował wyniki i jeśli będzie taka konieczność zleci dodatkowe badanie. To co może Pani zrobić już teraz to zadbać o zdrową dietę z niskim indeksem glikemicznym.

Magda

Czy podczas karmienia dziecka można jeść wszystko ?

Odp.: Dieta mamy karmiącej to temat bardzo kontrowersyjny. Nie mniej jednak uważam, że w początkowym okresie nie powinno się zaostrzać diety i robić wykluczeń (oczywiście pomijając niezdrowe produkty). Często dolegliwości jelitowe u maluszka wynikają z niedojrzałości przewodu pokarmowego i należy przypadki te analizować indywidualnie.

Monika

Mam pytanie o produkty zakazane - jak to jest z łososiem czy tuńczykiem? Czy niewielkie ilości od czasu do czasu mogą zaszkodzić? Słyszałam już różne opinie

Odp.: Jeśli chodzi o ryby w diecie mamy ciężarnej to należy poruszyć kilka aspektów, przede wszystkim ryzyko zakażenia pasożytami, toksoplazmozą czy listerią. Aby uniknąć zakażenia należy wykluczyć z diety surowe oraz wędzone ryby (w tym tuńczyka i łososa, o które Pani pyta). Bezpieczne są jednak alternatywy w puszkach, które mogą być przechowywane w temperaturze pokojowej. Jeśli chodzi natomiast o nadmierną kumulację metali ciężkich, w tym rtęci bezpieczny jest łosoś norweski (w formie gotowanej lub pieczonej), białego tuńczyka można spożywać w ilości 170 g tygodniowo (należy wykluczyć z diety duże tuńczyki, które kumulują więcej rtęci). Najbezpieczniejsze pod względem rtęci są łosoś norweski, śledź, mintaj, ale część źródeł podaje także pstrąga, sumę czy dorsza. Część źródeł podaje, że bezpieczną ilością spożycia ryby gotowanej lub pieczonej jest 340 g tygodniowo (oczywiście wykluczając powyższe obostrzenia).

Kasia

Czy w każdej cukrzycy ciążyowej trzeba badać ketony w moczu?

Odp.: Nie ma konieczności stałego monitorowania ketonów w moczu, chyba, że lekarz zaleci inaczej. Zazwyczaj diabetolodzy kontrolują hemoglobinę glikowaną. Chyba, że wystąpiło zatrucie pokarmowe i jest to zalecenie lekarza.

Ola

Doniu czy mogłabyś podać namiary na Panią dietetyk?

Martyna

Kiedy zjeść ostatni posiłek ? O której najlepiej zjeść kolację?

Odp.: Jeśli nie występuje cukrzyca ciążowa, ostatni posiłek powinien być spożyty ok. 2-3 godziny przed snem, w przypadku wystąpienia cukrzycy ciążowej ok. 60 minut przed snem. (Czasem zdarza się konieczność posiłku nocnego w zależności od glikemii o godz.3-4 nad ranem oraz rannej, ale o tym decyduje lekarz)

Marta

Czy przyjmowane przez ciężarną z alergiami prebiotyku lactinova mama może wspomóc dziecko ,aby ono nie miało alergii albo problemów z brzuszkiem i w ogóle przez okres kp będzie nabywać lepszą florę pomimo że przez poród ich nie otrzymało?

Odp.: Nie ma wystarczających dowodów naukowych, które potwierdziłyby wpływ suplementacji przez mamę w kontekście alergii pokarmowej. Wiadomo jednak, że dysbioza może być jedną z przyczyn wielu schorzeń w tym alergii. Z uwagi na fakt, że smółce odnaleziono bakterie jelitowe, przypuszcza się, że przechodzą drogą krwio pochodną od matki. W związku z tym zasadne wydaje się być przyjmowanie pre i probiotyków przez mamę (choćby na zwiększenie szansy przekazania prawidłowego garnituru probiotycznego podczas porodu). Ja osobiście polecam :) Należy jednak pamiętać, że na ryzyko wystąpienia alergii pokarmowej u dziecka wpływ mają także inne czynniki np. alergie u rodziców.

Beata

Co warto zjadać na drugą kolację przy cukrzycy ciążowej? Pomimo podawania insuliny na noc poranne cukry mam podwyższone. Czy przeziębienie ma wpływ na podwyższone cukry przy cukrzycy ciążowej?

Odp.: Oczywiście przeziębienie może mieć wpływ na poranne cukry. Idealny posiłek przed snem powinien w tym przypadku zawierać źródło węglowodanów złożonych oraz białko. Może być to kanapka z ciemnego pieczywa (najlepiej żytniego na zakwasie lub innego z niskim IG z chudą wędliną i ogórkiem kiszonym :)) Ilości oczywiście powinny być ustalone indywidualnie w zależności od zapotrzebowania.

Magda

Jakie zamienniki cukru?

Odp.: Najbardziej wskazany będzie ksylitol, erytrol lub stewia (ale ta ma lekko metaliczny posmak i nie każdemu odpowiada)

Paulina

Przy jakim w wyniku hemoglobiny możemy stwierdzić anemię?

Odp.: Za normę uznaje się wartość 12 g/dl, ale sama hemoglobina nie jest wskaźnikiem, ważny jest także hematokryt, poziom żelaza i ferrytyny oraz wielkość krwinki. Pamiętajmy, że niedokrwistość nie musi być z niedoboru żelaza, może wynikać z niedoboru witaminy B12 i kwasu foliowego.

Magda

Czy poleca Pani diety pudełkowe dla ciężarnych a potem karmiących?

Odp.: Wszystko zależy od producenta. Zwykle brakuje warzyw w postaci surowej, więc warto zadbać o większą podaż tej grupy :)

Paulina

Czy jeśli lekarz przepisze żelaza przy anemii powinno się odstawić witaminy dla kobiet w ciąży które zawierają żelazo?

Odp.: Witaminy dedykowane kobietom w ciąży oprócz żelaza zawierają cały zestaw witamin, kwasów w tym DHA, zatem nie warto odstawiać suplementacji. Lekarz powinien dobrać wartość uwzględniając żelazo zawarte w preparatach dla kobiet ciężarnych. Proszę skonsultować się z lekarzem.

Anetta

Jestem w 5mc, czy jak na morfologii mam hemoglobinę na niskim poziomie może się okazać że pojawi się anemia?

Odp.: Niestety jeśli już na tym etapie ciąży jest dolna granica hemoglobiny, na późniejszym etapie ciąży może pojawić się niedokrwistość. Wynika to ze zwiększonego zapotrzebowania rosnącego bobasa. Warto skorzystać ze wskazówek, które podałam podczas spotkania, aby już teraz zadbać o jak najlepszą przyswajalność żelaza. Oczywiście należy kontrolować poziom hemoglobiny, ale wierzę, że lekarz prowadzący ma to na uwadze. Wszystkiego dobrego Pani Aneto!

Jagoda

Dlaczego nie można jeść kiełek w ciąży?

Odp.: Z uwagi na badania, które wykazały, że kiełki niosą za sobą ryzyko zakażenia między innymi E. Coli. Udowodniono, że należy kiełki dezynfekować, ale nie znaleziono metody, która byłaby skuteczna. Mycie nie jest wystarczające, gdyż podczas tzw. kiełkowania patogeny przenikają w głąb. Co więcej warunki w których kiełki są hodowane sprzyjają namnażaniu patogenów.

Kontakt:

Justyna Walerowska-Madej
Poradnia Mój Dietetyk Łódź
tel. 881928775

justyna.walerowska@mojdietetyk.pl

<https://www.facebook.com/dietetyk.lodz.lowicz>