**Danuta**

a jak z mlekiem UHT ?

- Mleko UTH jest poddawane sterylizacji w wysokiej temperaturze i krótkim czasie co gwarantuje bezpieczeństwo mikrobiologiczne mleka. Jednak ten sposób utrwalania powoduje że po otwarciu należy ściśle przestrzegać czasu przydatności do spożycia jaki jest podany na kartonie czyli 2 dni.

**Basia**

Co z makiem czy grzybami ? Zbliżają się swieta i wszyscy mnie straszą że na Wigili nie będę mogła za wiele jeśc?

- Mak w umiarkowanych ilościach (nawet jeśli zjesz kilka kawałków ciasta) jest bezpieczny do spożycia zarówno podczas karmienia, jak i w czasie ciąży.

- Grzyby można bezpiecznie jeść podczas ciąży, pod warunkiem że nie są surowe, można też zjeść różnego rodzaju dania, które zostały z nich przygotowane, np. bigos czy pierog. Należy jednak uważać by nie zjeść zbyt dużo ze względu na ciężkostrawność niektórych dań. Co do grzybów należy też mieć pewność że są bezpieczne czyli nie pomylono jadalnych grzybów z tymi trującymi.

**Sylwia**

Zbliżają się święta. Co z makowcem? Czy w ciąży mak jest szkodliwy? Unikać zupełnie czy odbrobina nie zaszkodzi?

- Mak w umiarkowanych ilościach (nawet jeśli zjesz kilka kawałków ciasta) jest bezpieczny do spożycia zarówno podczas karmienia, jak i w czasie ciąży.

**Magdalena M**

Czy można pić hibiskus?

- Zasadniczo brak przeciwwskazań do stosowania hibiskusa, jednak w celach leczniczych powinny go unikać kobiety ciężarne oraz karmiące piersią. Zażywanie hibiskusa w większych dawkach może stwarzać zagrożenie dla ciąży. Nie dotyczy to spożywania mieszanek herbacianych, które zawierają surowiec w niewielkich ilościach, jako dodatek ale najlepiej z zachowaniem zdrowego umiaru np. 1 filiżanka w tygodniu

**Monika**

Czy mozna jesc salami i wędliny?

- Salami oraz wszystkie wędliny dojrzewające np. szynka parmeńska nie powinny być spożywane w ciąży. Pozostałe wędliny przygotowywane z mięsa pieczonego, gotowanego, czy wędzone na gorąco można jeść.

**Basia**

A czy można pić wodę gazowaną?

- tak można pić taką wodę. Przeciwwskazaniem są tylko choroby układu pokarmowego gdzie „bąbelki” mogą powodować dodatkowe podrażnienia np. stany zapalne żołądka, trzustki, dwunastnicy, jelito drażliwe, wrzody żołądka.

**Magdalena**

Idąc na zakupy spędzam dużo czasu przy "produktach z mleka pasteryzowanego" - czytając skład serów, jogurtów itp. Na większości serkach, jogurtach jest w składzie zapisane hasło:"mleko", często nie ma informacji "mleko pasteryzowane".. Czy takie produkty są bezpieczne?

- Na polskim rynku praktycznie 99% produktów nabiałowych powstaje z mleka pasteryzowanego więc są bezpieczne. Niepasteryzowany jogurt musi mieć etykietę ostrzegawczą, która mówi, **że jest niepasteryzowany** . Surowy lub niepasteryzowany jogurt jest czasami sprzedawany na targowiskach rolniczych i w sklepach rolniczych.

**Danuta**

a jak to jest z kielbasami ?

- Surowa, dojrzewająca lub niedogotowana kiełbasa i produkty mięsne są zabronione ze względu na możliwą obecność patogenów toksoplazmozy, Listerii lub innych. Ogólnie też kiełbasy nie są najzdrowszym wyborem żywieniowym ze względu na ilość tłuszczu zwierzęcego ale raz na jakiś czas można urozmaicić nimi swój jadłospis.

**Katarzyna**

Można pić kawę bezkofeinową i czarną herbatę bezkofeinową (są dostępne np. na allegro) w większej ilości w ciągu dnia?

- tak

**Danuta**

czy koper wloski mozna pic ?

- Koper włoski w ciąży nie jest zabroniony, lepiej jednak samodzielnie nie pić naparów z tej rośliny zawiera sporo substancji estrogennych które w nadmiarze mogą zaszkodzić ciąży. W przypadku problemów z układem pokarmowym najlepiej skonsultować się z lekarzem.

**Sylwia**

Dlaczego kofeina wpływa niekorzystnie na dziecko?

- Kofeina w nadmiarze może zakłócać przepływ krwi w łożysku co utrudnia transport substancji odżywczych od matki do dziecka i może przyczynić się do zmniejszonej masy urodzeniowej.

**Danuta**

zblizaja sie swieta ,czy pierogi z grzybami mozna jesc ? makow a też?

- Mak w umiarkowanych ilościach (nawet jeśli zjesz kilka kawałków ciasta) jest bezpieczny do spożycia zarówno podczas karmienia, jak i w czasie ciąży.

- Grzyby można bezpiecznie jeść podczas ciąży, pod warunkiem że nie są surowe, można też zjeść różnego rodzaju dania, które zostały z nich przygotowane, np. bigos czy pierog. Należy jednak uważać by nie zjeść zbyt dużo ze względu na ciężkostrawność niektórych dań. Co do grzybów należy też mieć pewność że są bezpieczne czyli nie pomylono jadalnych grzybów z tymi trującymi.

**Danuta**

czy mozzarella jest wskazana ?

- Mozzarella **produkowana z mleka krowiego pasteryzowanego**, jest bezpieczna. W sklepach/ marketach jest tylko taka należy uważać i nie jeść serów z mleka niepasteryzowanego – najczęściej są to produkty regionalne lub rolnicze.

**Justyna**

A wędzony na ciepło Łosoś?

- Wędzenie na ciepło usuwa szkodliwe mikroorganizmy. Tak można jeść takiego łososia jednak w ograniczonej ilości około 100g tygodniowo lub mniej, zastępując łososia innymi rybami np. śledzie, szprotki, pstrąg hodowlany, pstrąg łososiowy czy sardynki

**Danuta**

czy losos tylko atlantycki ?

- można jeść łososia norweskiego oraz atlantyckiego. Atlantycki jako ryba żyjąca dziko powinien mieć certyfikat MSC co oznacza że połów był zrównoważony ale też że ryby zostały przebadane pod kątem ilości metali ciężkich.

-

**Ania**

Melisę można pić?

- tak

**Danuta**

czy owoce warzywa myc w occcie,sodzie ?

- najlepiej myć warzywa sodą oczyszczoną, ocet pozostawi posmak oraz zapach. Polecam też sól do mycia warzyw i owoców <https://nabea.pl/product-pol-116379-DrOwoc-Sol-do-suktecznego-mycia-warzw-i-owocow-300.html?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAgoq7BhBxEiwAVcW0LEBhwLQygrV4pAFNIjWHUSxWlyJWf2IxEJAlifDsWSRLK9-QJDfqfhoCKg0QAvD_BwE>

**Magdalena M**

Pod kątem świąt czy można jeść pierniki, czy są konkretne składniki w przyprawach, które należy unikać?

- Nie ma zastrzeżeń do jedzenia pierników w ciąży jednak wskazany jest umiar ze względu na zawartość cynamonu. Również jako słodkie ciasto także najlepiej zjeść nie za dużą porcję.

**Aga**

Czy łosoś wędzony jest bezpieczny?

- tylko wędzony na gorąco i najlepiej ograniczyć ilość do 100g w tygodniu.

**Danuta**

lepiej umyc w zlewie czy misce ? bezpieczniej chyba w misce.

- jeśli komora zlewu jest czysta tzn. pozbawiona pozostałości środków do pielęgnacji powierzchni oraz myjących może być zlew. Je preferuję miskę.

**Danuta**

przy ciąży bliźniaczej musimy kalorycznosc zwiekszyc ,prawda ?

- tak jest większa niż w ciąży pojedynczej jednak nie mnożymy kalorii x2.

**Basia**

Czy mycie warzyw i owoców w sodzie nie wpływa na ich smak ?

- nie

**Danuta**

a czy kefir obniza cukier ? ??

**Magdalena M**

Czy krewetki smażone można jeść ? 😉

- tak

**Danuta**

a właśnie jeśli zassie to co najlepiej wtedy zjesc ?

- jeżeli nie jedliśmy od 2 godzin to posiłek/ przekąskę zbilansowaną czyli składającą się z biłka, węglowodanów, warzyw lub owoców i zdrowego tłuszczu np. skyr z owocami i orzechami + płatki owsiane czy musli, koktajl z owocami lub warzywami np. z jogurtem/ maślanką i łyżką oliwy z oliwek, kanapkę. Jak pojawia się typowa zachcianka to najlepiej zjeść od razu to na co mamy chęć ale w niewielkiej ilości i dodać do tego owoc.

**Danuta**

a czy kakao mozna bez limitu ,,jesc,, np kakao z mlekiem,gorzka czekolada ?

- kakao można pić ale z umiarem ponieważ zawiera kofeinę.

**Magdalena M**

Serdecznie prosiłabym o informacje kiedy można podawać odrobinę oleju z czarnuszki dla niemowląt ( czy po ukończeniu 1. roku życia)?

- najlepiej po ukończeniu 1 roku życia

**Magdalena M**

Jakie orzechy Pani poleca ? 😉

- mogą to być orzechy włoskie, nerkowce czy migdały. Najlepiej nie przekraczać 30g dziennie czyli około 1 garści na dzień. Warto też by orzechy pochodziły z pewnego miejsca (eliminacja orzechów któ®e mogły zapleśnieć – ryzyko aflatoksyn)

**Magdalena M**

Czy kiełki są bezpieczne w czasie ciąży? Jeżeli w warukach domowych je wyhodujemy?

- tak można jeść domowe kiełki jednak należy uważać na zapleśnienie

**Basia**

Jakie produkty bogate w żelazo poleca Pani dla kobiet w ciąży ?

- źródła pochodzenia zwierzęcego: jaja, mięso – (najlepiej chude – kurczak, indyk, królik), ryby jak i źródła pochodzenia roślinnego: nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzyca, fasola), zielone warzywa (natka pietruszki, jarmuż, sałaty wszelakie, brokuły), orzechy i nasiona, kasza jaglana, kasza gryczana, płątki owsiane.

**Magdalena M**

Jakie produkty bogate w magnez poleca Pani dla kobiet w ciąży ?

- źródła pochodzenia zwierzęcego: ryby i owoce morza, sery; źródła pochodzenia roślinnego produkty zbożowe (kasza gryczana, brązowy ryż, kasza jęczmienna, pieczywo pełnoziarniste), nasiona roślin strączkowych (ciecierzyca, soczewica ,fasola), orzechy (migdały, orzechy włoskie), ziemniaki, banany, kakao i gorzka czekolada.

Zdrowo do celu - dietetyk

Agnieszka Zakrzewska-Gratys

Tel. 609-449-948

Mail: dieta@zdrowodocelu.pl

<http://zdrowodocelu.pl>