1. ***Jakie ma Pani zdanie na temat diety niskowęglowodanowej w ciąży***?

Nie polecam diety typowo niskowęglowodanowej oraz całkowicie odradzam dietę ketogeniczną w ciąży. Jednak można stosować dietę o obniżonej zawartości węglowodanów. Najlepiej jak źródła węglowodanów będą pełnoziarniste by poziom cukru nie podwyższał się gwałtownie. Węglowodany są źródłem energii dla organizmu a w trakcie ciąży jest na nią duże zapotrzebowanie zwłaszcza w II i III trymestrze. Dieta o obniżonej zawartości węglowodanów np. 40 -45% całej ilości kaloryki diety może być stosowana gdy mamy nadwagę, otyłość lub cukrzycę ciążową.

1. ***Czy przy kamicy nerkowej powinnam uważać na niektóre produkty, które w ciąży są polecane?***

Dobierając jadłospis w ciąży i chorując na kamicę nerkową przede wszystkim skupiamy się na produktach zalecanych w kamicy nerkowej. W zależności jaki jest typ schorzenia (kamica moczanowa, szczawianowo-wapniowa, fosforanowa) produkty niezalecane się różnią. Jednak w każdym przypadku wykluczamy kakao, orzechy, czekoladę oraz należy pić około 3l wody. Podsumowując dieta powinna być zbilansowana, zawierająca biało, tłuszcze zwłaszcza roślinne i węglowodany ale z eliminacją produktów niezalecanych.

1. ***Czy kobiety z nadwagą/otyłością mogą mieć dietę 1500kcal, żeby nie przytyć zbyt dużo w ciąży?***

1500kcal to zapotrzebowanie dzienne dziecka w wieku 3 lat. Przy układaniu jadłospisów indywidualnych rzadko układam tak niską kalorykę, by redukcja wagi była bezpieczna i skuteczna dla podopiecznej. Podczas ciąży zapotrzebowanie energetyczne rośnie i to jest normalne bo następują duże zmiany w organizmie kobiety oraz dużo energii i składników odżywczych potrzebuje dziecko które się rozwija. Odchudzanie w czasie ciąży oraz restrykcyjne diety mogą bowiem zaszkodzić i negatywnie wpłynąć na prawidłowy rozwój dziecka. By nie przytyć zbyt dużo w ciąży mając przed ciążą nadwagę czy otyłość warto zadbać o regularność posiłków, układać je z produktów zalecanych w talerzu zdrowego żywienia z wykluczeniem tych których należy unikać w ciąży (surowe produkty zwierzęce, niepasteryzowane mleko i jego przetwory, dojrzewające mięso, ryby wędzone na zimno). Należy też pamiętać o regularnej codziennej aktywności fizycznej o ile ciąża nie jest zagrożona można stosować 30 minut ćwiczeń dziennie odpowiednich dla kobiet w ciąży. Przyrost masy ciała w ciąży dla kobiet z nadwagą to 7-11,5kg a dla kobiet z otyłością 5-9 kg. Przyrost masy ciała w ciąży to nie tylko tkanka tłuszczowa to również waga: dziecka, macicy, piersi, płynu owodniowego, łożyska, krwi i innych płynów.

***Czy powinno mnie zaniepokoić duże łaknienie na słodycze, gdzie objawem po zjedzeniu mam poczucie zgagi?***

Polecam stosować jadłospis z przewagą produktów polecanych w refluksie z eliminacją ostrych, pikantnych, kwaśnych, tłustych oraz jeść małe objętościowo posiłki. Raczej ograniczyć kawę, czekoladę, orzechy, miętę. Co do samych słodyczy to poza smakiem który jest atrakcyjny może tu mieć wpływ jedzenie nieregularnych posiłków, posiłki mogą też być niezbilansowane pod względem kalorii lub składników odżywczych. Zwiększenie łaknienia na słodkie to też objaw zmęczenia, stresu, słabszej regeneracji lub stanów chorobowych.

1. ***Co z octem (załóżmy że pasteryzowany) rozcieńczonym wodą pitym w ciąży przed posiłkiem? Ciąża fizjologiczna, końcówka 38 tydzień***

Ocet np. jabłkowy polecam pić przed posiłkiem tylko w przypadku słabego/niewłaściwego trawienia produktów białkowych.

1. ***Czy można w ciąży jeść śledzie w oleju? Wokół nich krążą różne teorie***

Śledzie są jednymi z lepszych wyborów gdy mówimy o rybach morskich. Co do samego produktu „śledź w oleju” tu bardziej już patrzymy na skład (ilość soli, cukru, sztucznych barwników) i ilość/ częstotliwości ich jedzenia. Najlepiej by było zrobić je samodzielnie ze śledzi typu a’la matjas.

1. ***Czy oscypki poddane obróbce termicznej (grillowane) mogą zaszkodzić kobiecie w ciąży?***

W unikaniu jedzenia oscypków w czasie ciąży chodzi przede wszystkim o to że jest to oryginalnie ser wykonywany z mleka niepasteryzowanego czyli surowego. Więc jeśli są to sery TYPU np. oscypek lub nazywają się ser górski, tatrzański, zakopiański, jest duże prawdopodobieństwo że ser taki jest produkowany z mleka PASTERYZOWANEGO i takie sery są bezpieczne

1. ***Jakie ilości kawy są bezpieczne w ciąży?***

Obecnie przyjmuje się że jest to ilość 200-300 mg kofeiny dziennie czyli około 2 kubków kawy.

1. ***Czy można robić przysiady bez obciążenia w ciąży? Mam na myśli kobietę, która była bardzo aktywna przed ciążą, nie jest w ciąży zagrożonej, fizjoterapeuta nie widzi przeciwskazań.***

Jeżeli fizjoterapeuta i lekarz nie zabraniają to oczywiście można wykonywać takie ćwiczenie.

1. ***Czy łosoś w plastrach taki na zimno paczkowany z lodówki w sklepie jest dozwolony? Miewam wielką ochotę na takiego***

Łosoś norweski jest niepolecany ze względu na sposób jego hodowli a jeśli mówimy tu o wędzonym na zimno tym bardziej bo jest to sposób obróbki gdzie mamy zbyt niską temperaturę by produkt był w pełni bezpieczny mikrobiologicznie dla ciężarnej. Można jednak jeść łososia dzikiego (łowiony w otwartych wodach – północny Atlantyk lub Pacyfik) po upieczeniu lub raz na jakiś czas można kupić łososia norweskiego pieczonego.

1. Czy sushi w tempurze, będzie już OK, czy również odpada?

Suchi w tempusze, wegańskie lub z pieczoną rybą, krewetką będzie ok

1. ***Jeśli chodzi o tę dietę niskowęglowodanową to ile minimum gram węglowodanów na kg masy ciała Pani poleca?***

Co do diety niskowęglowodanowej to nie tyle ilość w gramach co % zawartość energii w całości jadłospisu. Ponieważ ilość ta się zmienia w zależności od osoby. Polecam diety niskowęglowodanowe w ciąży z 40-45% udziałem tego składnika.

1. ***Jeśli przez zachcianki przytyło się więcej niż się myślało, jak można trochę przystopować tą szybkość?***

Proponuję układać zbilansowane posiłki by znalazło się w każdym z nich źródło **białka** (sytość, budulec), źródło **węglowodanów** najlepiej jak będą pełnoziarniste ale nie zawsze (energia), źródło **tłuszczy** tu najlepiej roślinne (wielonienasycone kwasy tłuszczowe, zapasowa energia, smakowitość posiłku, witaminy tłuszczorospuszczalne, składniki hormonów). Do tego warto zadbać by w każdym posiłku było warzywo lub owoc około 100 -150g. Posiłki warto jeść o stałych porach wtedy nasz organizm nie „odkłada na później” dodatkowej tkanki tłuszczowej. Jeśli w jakiejś porze dnia masz wzmożony apetyt warto wtedy dodać tam niewielką przekąskę np. kanapkę, sałatkę, jogurt… Dodatkowo polecam wprowadzić regularny ruch w takim stopniu by nie zagrozić ciąży (konsultacja z lekarzem, fizjoterapeutą) tu poza spacerami można dodać lekkie ćwiczenia nawet codzienne. Co do samych zachcianek jak już nim ulegamy polecam zasadę 80/20 czyli traktować je jako element posiłku lub mały posiłek i zjeść tylko część tego na co mamy ochotę np. pasek czekolady, 2 gałki lodów a następnie zająć się czymś co odciągnie nas od myślenia o zachciance. Ponieważ uleganie wszystkim zachcianką i w ilości dużej może prowadzić nie tylko do nadmiernej masy ciała ale też do przyszłych zaburzeń odżywiania np. jedzenia pod wpływem emocji

1. ***Pączki - czy mogę robić z dodatkiem spirytusu tradycyjnie czy muszę z octem?***

Spirytus w pączkach to tylko składnik którego dodaje się w niewielkiej ilość dodatkowo by uzyskać odpowiednie ciasto. Dodatkowo ciasto podlega obróbce termicznej a alkohol dodany do potrawy przed obróbką termiczną nie jest szkodliwy.

1. ***Jestem w 35 tygodniu ciąży dziecko rośnie i przywiera na wadze prawidłowo a ja nie przybieram na wadze czy wszystko jest w porządku czy się tym martwić?***

Jeżeli lekarz nie widzi nieprawidłowości to nic złego się nie dzieje. Proszę skonsultować się z lekarzem prowadzącym ciążę.