

Karolina

mam zabutzone gospodarke węglowodanowa. czy dieta niskowęglowodanowa jest ok w przypadku ciąży i karmienia ?

Tak, tylko należy pamiętać aby skonsultować się z odpowiednimi specjalistami (diabetolog, endokrynolog, dietetyk), którzy odpowiednio pokierują Pani sposobem żywienia aby nie pojawiły się w Pani dziecie niedobory składników pokarmowych.

Katarzyna

Dzień dobry, czy to co jemy wpływa na ilość pokarmu czy jedynie na jakość?

Jeśli dieta mamy w okresie laktacji jest niedoborowa kalorycznie to wtedy pierwszej kolejności wpływa to na ilość pokarmu, a następnie na jego jakość. W przypadku jednak jeśli kaloryczność jest zachowana, a żywienie mamy składa się głównie z niezdrowych przekąsek to należy pamiętać, że możemy wpłynąć niekorzystnie na skład mleka poprzez zmienianie proporcji kwasów tłuszczowych, umniejszenie ilości witaminy D, C oraz witamin z grupy B.

Paulina

Co nie wolno jeść w ciąży?

- niepasteryzowane mleko i przetwory z niego przygotowane, np. oscypki, a także ser feta, sery pleśniowe np. camembert (należy przeczytać na etykiecie informację z jakiego mleka są przygotowane)
- surowe i niedopieczone mięso (tatar, krwisty befsztyk) i surowe wędliny
- produkty wędzone np. ryby
- surowe ryby i owoce morza (sushi, ostrygi)
- surowe lub niedogotowane jaja - salmonella,
- wątróbkę i inne podroby
- orzeszki ziemne i inne bakalie kupowane na wagę w sklepie (należy kupować wyłącznie w hermetycznych opakowaniach i niesiarkowane)
- kolorowe napoje gazowane
- sztuczne słodziki
- żywność wysoko przetworzoną: koncentraty zup, sosów, konserwy
- produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych (twarde margaryny oraz dania typu fast food, chipsy, sosy i zupy w proszku, słodczyce)

Paulina

Czy można pić zieloną herbatę w ciąży ?

Tak, jednak należy pamiętać, że jest ona również źródłem teiny, pochodnej kofeiny, tylko o słabszym działaniu. Obecne normy wspominają, aby mama w okresie ciąży spożywała nie więcej niż 200 mg kofeiny, co jest równoważne z 2-3 filiżankami kawy lub 5-6 filiżankami herbaty.

Paulina

Co najlepiej pic w ciąży?

- ✓ zaleca się kobietom ciężarnym spożywanie 2-3 litra płynów dziennie;
- ✓ podstawą powinna być woda mineralna, o niskiej zawartości sodu
- ✓ **inne napoje zalecane:** soki świeżo wyciskane z warzyw i owoców, napar z imbiru, mleko i jogurty, domowe koktajle oraz smoothies (owocowe i warzywne) bez syropu i cukru;
- ✓ **napoje do ograniczenia:** lekka herbata, słaba kawa (kawa zbożowa jest dobrym zamiennikiem), soki w kartonie, kartoniku, butelce;
- ✓ **napoje do wyeliminowania:** mocna kawa, mocna herbata, napoje energetyzujące, napoje słodzone i gazowane, nektary owocowe, napoje owocowe i warzywne, syropy, **alkohol**.

Magdalena

Czy w czasie ciąży możemy jeść śledzie solone matjasy , które możemy sami przyrządzać np. W pomidorach?

Bardzo ważne aby mieć pewność, że śledzie przeszły proces obróbki termicznej (ta informacja powinna pojawić się na etykiecie) ze względu na zwiększone ryzyko zakażenia mikrobiologicznego. Ponadto, w okresie ciąży nie jest wskazane aby spożywać produkty zawierające dużą ilość soli, ze względu na zwiększone ryzyko pojawienia się nadciśnienia.

Karolina

Jak powinna wyglądać dieta mamy karmiącej?

Powinna być ona zdrowa, pełnowartościowa i urozmaicona. Jej opracowanie przez dietetyków opiera się głównie na przygotowanej przez ekspertów piramidzie żywieniowej dla kobiet ciężarnych i w okresie laktacji.

Katarzyna

Jeśli przed porodem była stwierdzona insulinooporność i w trakcie ciąży odstawiliśmy metforminę, kiedy możemy ją włączyć po porodzie?

Wszelkie leki powinny być skonsultowane ze specjalistą prowadzącym w tym przypadku diabetologiem lub endokrynologiem, który na podstawie odpowiednich badań krwi zadecyduje o ich ponownym wprowadzeniu.

Magdalena

Czy suplementować witaminy w ciąży? Są różne opinie, jedni twierdzą że wystarczą witaminy z posiłków inni że nie, gdzie leży prawda?

Preparaty uzupełniające mają być tylko dodatkiem, a ich spożywanie powinno być tylko pod kontrolą lekarza prowadzącego. Zalecane w okresie ciąży suplementy do rozpatrzenia przez lekarza na podstawie wyników badań krwi to: jod, żelazo, DHA, witamina D, kwas foliowy, cholina.

Jednak należy pamiętać, że żadna tabletką, bez względu na to, jak jest kompletna, nie może zastąpić dobrze zbilansowanej diety. To bardzo ważne, aby większość witamin i minerałów pochodziła z pożywienia, ponieważ substancje odżywcze są w ten sposób najbardziej i efektywnie przyswajalne.

Katarzyna

Jakie witaminy powinna suplementować mama w trakcie karmienia piersią?

Preparaty uzupełniające mają być tylko dodatkiem do zdrowej diety, a ich spożywanie powinno być tylko pod kontrolą lekarza prowadzącego. Zalecane w okresie laktacji suplementy do rozpatrzenia przez lekarza na podstawie wyników badań krwi to: jod, DHA, witamina D, cholina.

Jednak należy pamiętać, że żadna tabletką, bez względu na to, jak jest kompletna, nie może zastąpić dobrze zbilansowanej diety. To bardzo ważne, aby większość witamin i minerałów pochodziła z pożywienia, ponieważ substancje odżywcze są w ten sposób najbardziej i efektywnie przyswajalne.

Magdalena

ile wody powinna pic dziennie każda mama?

Jeśli byśmy chcieli określić średnie zapotrzebowanie na płyny to będzie to 2-3 litry na dobę. Jednak należy pamiętać, że jest to bardzo indywidualne i może być zmienne w zależności, czy mama jest w ciąży, czy w kresie laktacji lub po zakończeniu karmienia swojego maluszka.

Agata

Co jeść przy niedoborze żelaza? Dziękuję

W pierwszej kolejności należy zbadać, skąd te niedobory się pojawiły i jakie jest ich podłoże medyczne.

Natomiast w przypadku diety należy pamiętać o takich produktach, jak:

- ❖ mięso, szczególnie czerwone
- ❖ ryby i owoce morza
- ❖ produkty pełnoziarniste: pieczywo, kasze gruboziarniste (jaglana, gryczana, pęczak), płatki owsiane
- ❖ szpinak i jarmuż
- ❖ owoce suszone (szczególnie suszone morele i figi)
- ❖ nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycy, fasola, soja, groch)
- ❖ nasiona i orzechy (szczególnie pestki dyni i sezam)
- ❖ żółtko jaja
- ❖ kakao

Warto pamiętać, że czynnikiem, który zwiększa wchłanianie żelaza jest witamina C, dlatego wraz z produktami bogatymi w żelazo dobrze zaplanować w diecie produkty będące jej źródłem: czerwona papryka, natka pietruszki, jarmuż, kiwi, brokuły, truskawki, pomarańcze, grejpfruty.

Karolina

co w przypadku liczby posiłków w przypadku insulinooporności, kiedy to liczba posiłków musi być jak najmniejsza ?

W przypadku chorób współistniejących należy skonsultować się z odpowiednimi specjalistami (diabetolog, endokrynolog, dietetyk), którzy odpowiednio pokierują indywidualnie Pani sposób żywienia. Będzie miało to na celu uniknięcia w diecie niedoborów składników pokarmowych, a kaloryczność będzie odpowiednio dostosowana do Pani i maluszka potrzeb.

Magdalena

czy powinniśmy codziennie jeść coś z nabiału?

Według wytycznych mama zarówno w ciąży jak i w okresie laktacji powinna spożywać od 3-4 porcji produktów nabiałowych, gdzie jedna porcja to:

- ❖ 1 szklanka mleka
- ❖ 1 szklanka kefiru
- ❖ 1 szklanka maślanki
- ❖ 1 szklanka jogurtu
- ❖ 100 g sera białego
- ❖ 2 plasterki sera
- ❖ żółtego
- ❖ 1 twarożek granulowany

Diana

Czy to prawda, że w ciąży nie powinno się pić herbat z hibiskusem? Zdecydowana większość herbat owocowych ma hibiskus w składzie. Ciekawi mnie też dodatek lukrecji w herbatach, które bardzo lubiłam przed ciążą, ale na wszelki wypadek je odstawiłam.

W licznych artykułach w gazetach parentingowych i na stronach internetowych dot. żywienia mam, pojawia się taka informacja, że hibiskus, może wywoływać poronienia. Jednak nie ma, żadnych danych naukowych na ten temat. Sądzę, że to może wynikać z trudności przeprowadzenia takich badań i narażenia zdrowia mamy i maluszka. Obecnie na rynku mamy taką różnorodność herbat, że możemy dobrać te które będą bardziej jednoskładnikowe, a my będziemy mieć pewność o ich bezpieczne stosowanie.

Katarzyna

jak wygląda dieta matki karmiącej piersią? czy czegoś trzeba unikać, czy są produkty ktore częściej trzeba spożywać?

Powinna być ona zdrowa, pełnowartościowa i urozmaicona. Jej przygotowanie opiera się głównie na przygotowanej przez ekspertów piramidzie żywieniowej dla kobiet ciężarnych i w laktacji.

Katarzyna

ile wody musi spożywać dziennie matka kp?

Jeśli byśmy chcieli określić średnie zapotrzebowanie na płyny to będzie to 2-3 litry na dobę. Jednak należy pamiętać, że jest to bardzo indywidualne i może być zmienne w zależności, czy mama jest w ciąży, czy w kresie laktacji lub po zakończeniu karmienia swojego maluszka.

Magdalena

Czy jeżeli nie miałam mdłości od początku to mogą się one pojawić w późniejszym czasie?
11 tydzień aktualnie ☺

Tak, jest to bardzo indywidualne i niekiedy mamy borykają się z mdłościami nawet do końca ciąży.

Diana

Czy masła orzechowego (z orzeszków ziemnych) też powinno się unikać?

Jest to produkt dozwolony zarówno w okresie ciąży jak i w laktacji. Jedynie warto czytać etykiety aby było ono bez dodatku soli i innych tłuszczów (np. palmowego).

Katarzyna

Jakie ryby powinniśmy jeść w trakcie karmienia piersią?

Ryb z niską zawartością rtęci - śledź, halibut, łosoś, makrela, sardynki, mintaj, dorsz, pstrąg, flądra, sola.

Anita

Dlaczego Cholina jest tak ważna?

Odpowiedni poziom choliny w organizmie kobiety ciężarnej zapewnia prawidłowy rozwój płodu, w szczególności jego mózgu i układu nerwowego, wspomaga też procesy pamięciowe i psychologiczne oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób wywołanych stresem. Cholina obniża poziom homocysteiny, która powoduje powstawanie wad rozwojowych płodu. Wpływa także na funkcjonowanie łożyska m.in. wspierając aktywny transport innych substancji, takich jak np. DHA przez łożysko do płodu.

Magdalena

Czy miód w okresie karmienia jest przeciwwskazaniem?

W okresie laktacji można go spożywać. Jedynie należy pamiętać, aby surowy miód podać maluszkowi dopiero po ukończeniu 12 m.ż.

Ann

do czego może doprowadzić nadmiar wit A?

Nadmiar może niekorzystnie wpływać na układ nerwowy dziecka.

Katarzyna

Niestety posiłki dla mam w ciąży /po porodzie w szpitalach są okropne....

Magdalena

czy warto wziąć coś konkretnego z jedzenia do walizki do szpitala?

Suche przekąski (sucharki, biszkopeciki), batoniki musli, owocowo-jogurtowe tubki, czyli produkty, które nawet w temperaturze pokojowej nie ulegną zepsuciu. Warto pamiętać, aby zapytać się lekarza prowadzącego lub dietetyka pracującego na oddziale, kiedy najlepiej sobie je spożyć. Każdy Szpital ma swoje procedury żywieniowe, szczególnie po cięciu cesarskim. Dlatego warto się upewnić, aby nie wpłynąć negatywnie na proces rekonwalescencji.

Anna

czy rzeczywiście dieta po urodzeniu wpływa na mleko matki? bo dzisiaj była teoria, że odchodzi się od takiego stwierdzenia

Skład mleka mamy jest stały wyłącznie w przypadku kaloryczność, zawartości białka, węglowodanów i wybranych składników mineralnych (sód, wapń, magnez, fosfor, żelazo, cynk, miedź) natomiast już skład tłuszczów (np. zawartość kwasów omega 3 i 6), witamin (D, C, grupa B) oraz składników mineralnych takich jak selen, mangan i jod zmienia się w zależności od codziennej diety mamy. Czyli odpowiednia dobrane produkty w codziennym menu mamy karmiącej mogą wpływać korzystnie na rozwój układu nerwowego, siatkówki oka, wzmocnienie układu odpornościowego, czy np. odpowiednią mineralizację kości.



Numer kontaktowy 606 220 901

Adres e-mail barbara.bugaj@gmail.com

FB: Dr Barbara Piekło - Dietetyk