

Jola

czy dieta w ciąży ma sens?

Dieta rozumiana jako zdrowe, zbilansowane, urozmaicone żywienie zawsze ma sens a szczególnie w ciąży, kiedy zapotrzebowanie na składniki odżywcze jest wyższe.

Magdalena

Czy można jeść smażonego sandacza? ile razy w tygodniu jeść rybę?

Ryby morskie są zalecane do spożycia 1-2 razy w tygodniu aby dostarczać kwasy omega 3. Jedyny warunek to odpowiednie przygotowanie ryb- pieczenie w niższej temperaturze lub gotowanie. Smażenie niestety utlenia kwasy omega-3.

Jola

czy można jeść wszystko tylko z umiarem?

Można, jeżeli dbamy o różnorodność diety aby równoważyć smakowitości z odżywczymi produktami. Wykluczamy z diety jedynie produkty zakazane- surowe, niepasteryzowane, mocno przetworzone.

Aneczka

co jeść żeby było to bogate w minerały w ciąży a nie szło nam w biederka?

Dobrym sposobem jest kontrola kaloryczności naszej diety lub chociaż odpowiednich porcji. Ważna jest regularność spożywanych posiłków oraz odrobina ruchu.

Magdalena

Czy jogurt owocowy na pikowany e... jest odpowiednim dodatkiem do śniadania/kolacji w szpitalu?

Zdrowszą alternatywą do takiej przekąski będzie jogurt naturalny z dodatkiem surowych owoców.

Emilia

nie mam apetytu na nic właściwie, już 6 miesięcy. Wstręt do mięsa towarzyszy mi nieustannie. Fast foody nie wchodzi w grę. Moje upodobania żywieniowe są całkowicie inne niż przed ciążą. Czy to normalne?

Tak, jest to możliwe. Zmiany hormonalne wpływają na nasz apetyt i zmianę smaków. Nie trzeba zmuszać się do jedzenia ale starać się próbować chociaż inne smaki. Warto do kwestii żywienia w takiej sytuacji, podejść w sposób zadaniowy- jest to nasze najlepsze, jedyne paliwo do życia także im lepszej jakości tym zarówno my jak i dzieci będziemy zdrowsi. Urozmaicenie diety jest bardzo ważne aby pokryć dobowe zapotrzebowanie na składniki.

Aneczka

czy surowe warzywa np papryka mają wpływ na pokarm (gazy, zaparcia u dziecka)?

Nie, pokarm tworzy się z krwi. Zatem po zjedzeniu papryki, trawimy ją i przyswajamy przez nasz organizm, krew witaminami i minerałami, które nie powodują problemów gastrycznych.

Aneczka

a co z hamburgerem czy kebabem? w ciąży są różne zachcianki? czy warto jeść takie rzeczy czy zaszkodzą dziecku?

Jeżeli dopadają nas takie zachcianki to warto zrobić „zdrowszą” wersję fast foodów w domu. Unikniemy wtedy zbędnych dodatków w postaci niezdrowych sosów czy innych konserwantów i będziemy mieć pewność, że jest to świeże.

Aneczka

jak liczyć te kalorie?

Polecam dostępne, darmowe aplikacje na telefon, które ułatwiają liczenie kalorii z produktów.

Artur

Czy spełniać każde zachcianki żony? Czego poza alkoholem powinna unikać?

Zachcianki to jedno a dostarczanie odżywczych produktów do drugiej i zdecydowanie ważniejsze. Jeżeli od czasu do czasu jest ochota na coś mniej zdrowego to nic się nie stanie ale warto kontrolować ilości. Oprócz alkoholu, przede wszystkim zakazane są surowe mięsa- tatar, surowe szynki, surowe jajka (tiramisu, kremy z surowych jajek), niepasteryzowane mleko i jego przetwory czyli sery korycińskie, oscypki itp.

Ania

czym zastąpić mięso? przed ciążą jadłam wędliny i drób, teraz nie patrzę nawet w stronę mięsa

Mięso warto zastąpić nasionami roślin strączkowych- fasola, groch, soczewica, ciecierzycą, także tofu i rybami.

Artur

jakie potrawy, gdy żona często wymiotuje?

Wymioty i nudności w ciąży najczęściej nie są zależne od spożywanego jedzenia. Można jedynie łagodzić te dolegliwości np. naparami z imbiru, wodą z cytryną i kwaśniejszymi smakami.

Natalia

czy można spożywać ostre potrawy w ciąży ?

Można jeżeli nie powodują dolegliwości trawiennych.

Monika

ryby wędzone - jeśli bardzo lubię, czy mogę jeść (koniec 2 trymestru)?

Ryby wędzone mają mnóstwo dodatkowych substancji i konserwantów także warto je unikać.

Marzena

Jak lub czym można "nadrobić" kilogramy w III trymestrze? Czy tego nie robić? Posiłki niby zdrowe, jedzenia też nie unikam, dziecko rozwija się dobrze ale od początku ciąży 8 kg i znów zleciał -1kg.

Jeżeli jest pewność, że dieta jest urozmaicona i odżywcza, dziecko ma odpowiednie przyrosty oraz jest prawidłowa ilość wód płodowych to nie trzeba na siłę nic nadrabiać ☺

Katarzyna

czy w trakcie ciąży można pić kawę latte z ekspresu, jeśli tak to ile?

Każda kawa na bazie espresso jest mocniejsza przez wyższą zawartość kofeiny, także można ilość ograniczyć do 1-2 dziennie.

Wioleta

czy wysoki cholesterol w ciąży może być przyczyną zbyt małą ilością kwasów omega?

Kwasy omega 3 mogą wpływać korzystnie na gospodarkę lipidową także warto dodatkowo je suplementować.

Artur

czym najlepiej uzupełnić niedobór żelaza?

Dietę warto uzupełniać w chude mięsa, jaja, orzechy, pestki, siemię lniane, morele suszone, granaty, buraki oraz zielone warzywa i liście- jarmuż, szpinak, pietruszka, brokuły, zielona fasolka, kielki itp. Także kwaśne owoce zwiększają przyswajalność żelaza. Naturalnym, bezpiecznym składnikiem poprawiającym gospodarkę żelaza jest laktoferyna, którą można dodatkowo suplementować.

Katarzyna

czy raz dziennie mogę pic kawę z mlekiem ?

Tak, można.

Marta

Czy można stosować ksylitol do słodzenia przy cukrzycy ciężarnej?

Tak, można. Jest to dobry zamiennik cukru.

Katarzyna

czy powinnam przyjmować witaminę D ?

Tak, praktycznie każdy powinien przyjmować witaminę D3. Można zbadać jej poziom w surowicy krwi aby dokładnie dobrać dawkę.

Katarzyna

czy erytrol i stewia są dozwolone?

Tak, można bezpiecznie je stosować jako zamienniki cukru.

Marta

dieta wegetariańska i anemia - podobno zakwas z buraków ma najwięcej żelaza i jest polecany - czy pijąc zakwas i np koktajle z natką pietruszki/szpinaku można "nadgonić" poziom żelaza (+ dawka żelaza przepisana od lekarza)?

Oczywiście, że tak ☺ Te składniki także polepszają przyswajanie żelaza.

Magdalena

czy śledzie mintaj do własnego przyrządzenia też nie można spożywać

Śledzie w większości i tak są „konserwowane” solą, octem, temperaturą także można bezpiecznie je spożywać.

Patrycja

a jak to jest z cynamonem i kurkumą?

Bezpiecznie można stosować.

Artur

Co jeść, by zminimalizować ryzyko alergii u dziecka?

Najnowsze badania pokazują, że im bardziej urozmaicona dieta kobiety ciężarnej, tym lepsza odpowiedź immunologiczna na alergeny. Dodatkowo można wprowadzić suplementację probiotyczną i kwasami omega 3.

Marta

Czy w cukrzycy ciężarnej można zjeść sporadycznie coś słodkiego (domowe ciasto) jeżeli glukoza po godzinie 80-100?

Sporadycznie, w umiarkowanej ilości można. A po zjedzeniu najlepiej wyjść na spacer lub delikatnie poćwiczyć.

Katarzyna

Czego nie jeść w przypadku cukrzycy ciążowej?

Warto kierować się zasadą indeksów glikemicznych produktów.

Aneta

Skąd mam wiedzieć ile mg kofeiny jest w filiżance kawy?

Standardowo dopuszcza się 1-2 filiżanki kawy dziennie dla kobiet w ciąży.

Jola

czy picie dużej ilości wody czy napojów wspomaga w przyszłości laktację?

Ilość pokarmu zależy w dużej mierze od „aktualnego” stanu nawodnienia.

Małgorzata

czy w ciąży woda (2.5-3l/dziennie) z DZBANKA FILTRUJĄCEGO (jak Dafi, Brita itp.) może być niezdrowa lub zbyt jałowa?

Jest wystarczająca.

Jola

jakie witaminy warto spożywać? i czy bardziej warto jeść w postaci pokarmu czy te z tabletek?

Suplementacja może być wprowadzona dodatkowo. Nigdy nie zastępuje naturalnego pokarmu z którego przyswajalność składników jest najwyższa. Nie dotyczy to witaminy D3, którą należy dodatkowo suplementować.

KAROLINA

czy woda wysokomineralizowana, np muszynianka, jest dobra do nawadniania w ciąży?

Można taką wodę dodatkowo wypijać ale nie powinna być jedynym rodzajem wody.

Marta

Czy w cukrzycy ciążowej trzeba zwracać uwagę na kalorie przy prawidłowych wartościach glukozy po posiłku?

Bardziej warto zwracać uwagę na jakość posiłków i zawartość cukrów prostych.

Agnieszka

cukrzyca ciężarnych czy trzeba się po porodzie pilnować, kiedy minie, jak często badać potem cukier?

Wszystko zależy od stabilizacji glikemii- należy to kontrolować pod opieką diabetologa.

Cukrzyca ciążowa w dużym stopniu predysponuje do rozwoju cukrzycy w wieku późniejszym.

Jola

czy warto jeść rzeczy w szpitalu (to co dadzą) czy lepiej brać swoją wyprawkę?

Swoja wyprawka będzie zdecydowanie lepszym, smaczniejszym posiłkiem.

Aneczka

czy warto pic w ciąży mleko ze wsi czy to z kartonu?

Świeże mleko jest przeciwwskazane ze względu na to, że nie było poddane pasteryzacji.

Kontakt:

Dietetyk kliniczny mgr Agata Laskowska

ZdrowoTalk ul. 1000-lecia PP 4, Białystok

Tel. 605077175, e-mail: dietetyk.laskowska@gmail.com

<https://www.facebook.com/zdrowotalk>

https://www.instagram.com/agata_laskowska_dietetyk/?hl=pl