



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



CIAŻA

Ciąża to stan fizjologiczny, podczas którego w organizmie kobiety dochodzi do wielu zmian adaptacyjnych umożliwiających prawidłowy jej przebieg i rozwój dziecka. Wpływają one na przyrost całkowitej masy ciała wynikający m.in. ze zwiększającej się masy rosnącego płodu, zwiększenia objętości krwi krążącej, powiększenia macicy i innych narządów. Prawidłowe przyrosty masy ciała są niezbędne dla zapewnienia optymalnego rozwoju dziecka.

BMI* przed ciążą (kg/m ²)	Zalecany przyrost masy ciała w trakcie ciąży (kg)
< 18,5 (niedowaga)	12,5-18
18,5-24,9 (prawidłowa masa ciała)	11,5-16
25,0-29,9 (nadwaga)	7-11,5
≥ 30 (otyłość)	5-9

*BMI to wskaźnik masy ciała wyliczany na podstawie masy ciała i wzrostu.

Dieta

Odpowiednia dieta ma duże znaczenie w zapewnieniu właściwego rozwoju płodu. W ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe. W pierwszym trymestrze zapotrzebowanie na energię rośnie w niewielkim stopniu, w drugim jest wyższe z powodu rozwoju tkanek macicznych, a w trzecim jest najwyższe ze względu na intensywny rozwój płodu.

W przypadku kobiet, które przed zajściem w ciążę miały prawidłową masę ciała zapotrzebowanie na energię zwiększa się w zależności od trymestru o:

- I trymestr + 85 kcal
- II trymestr + 285 kcal
- III trymestr + 475 kcal



Dieta

W celu pokrycia zapotrzebowania na wszystkie składniki pokarmowe zaleca się stosowanie urozmaiconej diety, opartej na zaleceniach zdrowego żywienia tj. regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków. Nie należy podejmować prób redukcji masy ciała w ciąży, ponieważ zwiększa to ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych, co może wiązać się z poważnymi zdrowotnymi konsekwencjami m.in. wadami układu nerwowego u płodu. Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjentki. W tym celu warto skonsultować się z dietetykiem, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1 **Spożywaj posiłki regularnie**, co około 3 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem. Nie pomijaj śniadań.
- 2 Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na **Talerzu Zdrowego Żywienia**. Staraj się, aby około połowę talerza zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. **400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce)**. Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
- 3 Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo.
- 4 Produkty będące źródłem węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza. **Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe**, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.
- 5 Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. **Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych**. Wybieraj ryby cechujące się niską zawartością związków rtęci, tj. łososia (głównie norweskiego hodowlanego), makrelę atlantycką, mintaja, sardynki, szprot, dorsza, pstrąga, morszczuka i flądrę. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe. **Zrezygnuj ze spożywania wątróbki**, która cechuje się bardzo wysoką zawartością witaminy A – jej nadmierne spożycie sprzyja wadom rozwojowym płodu.
- 6 **Codziennie spożywaj 3 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia** (1 porcja to np. 1 mały kubek jogurtu lub szklanka kefiru). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady. Alternatywnie źródłem wapnia mogą być też produkty roślinne – napoje roślinne wzbogacane w wapń, tofu, biała fasola, migdały, sezam, warzywa kapustne.



7

Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości. **Wybieraj przede wszystkim oleje roślinne** (np. olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek), **orzechy, nasiona, pestki, awokado**, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Ograniczaj produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło. Spośród tłuszczów szczególne znaczenie mają kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dekozaheksaenowy (DHA), które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego, mózgu i siatkówki płodu. Ich źródłem są tłuste ryby morskie i algi. Realizacja zapotrzebowania wymaga spożywania 1-2 porcji tych produktów tygodniowo oraz wprowadzenia suplementacji po konsultacji z lekarzem.

8

Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Nie zaleca się stosowania fruktozy jako zamiennika cukru. Badania naukowe wskazują na potencjalnie negatywny wpływ substancji słodzących na przebieg ciąży.

9

Żywność może być źródłem mikroorganizmów chorobotwórczych niebezpiecznych dla płodu (np. *Listeria monocytogenes*, *Toxoplasma gondii*, *Salmonella* sp., *Campylobacter jejuni*). Z tego względu zwracaj uwagę czy produkty spożywane na surowo są dokładnie umyte (np. warzywa i owoce). Wybieraj kiszonki odpowiednio przygotowane i przechowywane. **Wyeliminuj z diety niepasteryzowane produkty**, np. soki, mleko i jego przetwory (informację o wykorzystaniu niepasteryzowanego mleka producent zobowiązany jest zamieścić w składzie produktu). **Wyeliminuj z diety również surowe lub niedogotowane mięso, ryby i jaja.**

10

W ciąży dzienne zapotrzebowanie na płyny zwiększa się średnio o 300 ml. Wybieraj głównie wodę. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Ogranicz spożycie kawy i mocnej herbaty, ponieważ duże ilości kofeiny mają negatywny wpływ na rozwój płodu. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

11

Najczęściej występującymi dolegliwościami w ciąży są nudności i wymioty. W celu ich złagodzenia zaleca się spożywanie częstszych i mniejszych objętościowo posiłków, unikanie produktów pikantnych i ciężkostrawnych (np. tłustych, smażonych). Pomocne może być również stosowanie imbiru jako przyprawy do potraw, dodatek do napojów lub preparatu w kapsułkach, a także rozpoczynanie dnia od spożycia porcji suchych produktów zbożowych (np. chrupkiego pieczywa, płatków kukurydzianych).

12

W ciąży rekomenduje się suplementację niektórych składników odżywczych, m.in. witaminy D, kwasu foliowego i jodu. Nie zaleca się rutynowego stosowania preparatów multiwitaminowych. Suplementację wybranych składników pokarmowych powinien zalecić lekarz prowadzący.



Aktywność fizyczna

1

O ile nie ma przeciwwskazań i ciąża przebiega prawidłowo, wprowadź aktywność fizyczną o intensywności od lekkiej do umiarkowanej, angażując duże grupy mięśniowe (np. marsz, nordic walking, pływanie, aqua-aerobik, ćwiczenia aerobowe, jazda na rowerze, joga). Aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na przebieg ciąży. Niezalecana jest jednak aktywność obciążona dużym ryzykiem urazów, np. jazda na nartach lub konna.

2

Optymalny czas trwania ćwiczeń to 30 minut przez większość dni w tygodniu (min. 150 minut tygodniowo). Kobiety, które nie uprawiały przed ciążą aktywności fizycznej, powinny rozpocząć od 10-minutowych treningów, a następnie stopniowo je wydłużać.

Inne elementy stylu życia

1

Całkowicie wyeliminuj alkohol z diety. Spożywanie nawet najmniejszych jego ilości może prowadzić do wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych u dziecka, m.in. zaburzenia rozwoju ośrodkowego układu nerwowego, uszkodzenia narządów, opóźnionego rozwoju psychomotorycznego, a także przedwczesnego porodu i poronienia.

2

Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zarówno czynne, jak i bierne narażenie na dym tytoniowy (tzw. bierne palenie) w ciąży zwiększa ryzyko wystąpienia u dziecka poważnych następstw w postaci m.in. niskiej masy urodzeniowej, przedwczesnego porodu, zespołu nagłej śmierci noworodka, nieprawidłowości w rozwoju układu nerwowego czy upośledzonego rozwoju płuc.

3

Jeżeli jesteś narażona na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

4

Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (min. 7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (tj. telefonu, tabletu, komputera, telewizora), co ułatwi Ci zasypianie.

Bibliografia:

1. Szostak-Węgierek D. (red.): Żywnienie w czasie ciąży i karmienia piersią. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2021.
2. Dulęba M., Chądzyńska M., Kozakiewicz B.: Wpływ picia alkoholu na zdrowie kobiet w ciąży i ich dzieci – przegląd badań. *Pediatr Med Rodz* 2021; 17(3): 203-210.
3. Kalayasiri R., Supcharoen W., Oujayankoon P.: Association between secondhand smoke exposure and quality of life in pregnant women and postpartum women and the consequences on the newborns. *Qual Life Res* 2018; 27: 905-912.
4. Wender-Ożegowska E., Bomba-Opoń D., Brząt J. i wsp.: Standardy Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników postępowania u kobiet z cukrzycą. *Ginekologia i Perinatologia Praktyczna* 2017; 2(5): 215-229.
5. Goran MI, Plows JF, Ventura EE. Effects of consuming sugars and alternative sweeteners during pregnancy on maternal and child health: evidence for a secondhand sugar effect. *Proc Nutr Soc.* 2019 Aug;78(3):262-271.
6. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K. i wsp. (red): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020.
7. Weker H. (red. nauk.): Żywnienie kobiet w okresie ciąży – teoria i praktyka. PZWL, Warszawa, 2021.



Produkty zalecane i niezalecane w ciąży



Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, które powinnaś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	- wszystkie świeże i mrożone - kiszonki (prawidłowo przygotowane i przechowywane)	- warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek - surowe kiełki
Owoce 	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w w syropach
Produkty zbożowe 	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki 	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	- niepasteryzowane mleko i jego przetwory (np. niektóre sery pleśniowe) - pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Jaja 	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omelet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	- surowe lub niedogotowane jaja - jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) - jajka z majonezem
Mięso i przetwory mięsne 	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	- surowe mięso (np. tatar) - niedogotowane, niedopieczone lub niedosmażone mięso (np. stek krwisty) - tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka - tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) - konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy - wędliny surowe i dojrzewające (np. szynka parmeńska, szynka serrano, chorizo)
Ryby i przetwory rybne 	- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. łosoś norweski hodowlany, szprot, sardynki, sum, pstrąg hodowlany, flądra, dorsz, ryba maślana, makrela atlantycka, morszczuk) - krewetki, przegrzebki, ostrygi, krab, homar, anchois, langusta - śledzie* i sardynki w olejach roślinnych, ryby wędzone na ciepło w umiarkowanych ilościach - karp, halibut, okoń, marlin, żabnica, makrela hiszpańska, śledź w ograniczonej ilości (maks. 1 porcja/tydzień)	- surowe lub niedogotowane ryby i owoce morza (np. sushi, tatar) - ryby drapieżne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) - łosoś i śledź bałtycki - szprotki wędzone - ryby wędzone na zimno - konserwy rybne

*Nie zaleca się spożywania ryb bałtyckich z powodu skażenia tych wód metalami ciężkimi.



Grupa produktów

Zalecane

Niezalecane

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory



- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób
- pasty z nasion roślin strączkowych
- mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh
- makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)

- niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)

Tłuszcze



- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany
- mieszkanki masła z olejami roślinnymi
- margaryny miękkie

- masło i masło klarowane
- smalec, słonina, łój
- margaryny twarde (w kostce)
- oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
- majonez

Orzechy, pestki, nasiona



- orzechy (np. włoskie, laskowe) i migdały
- pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)

- orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach

Cukier i słodycze, słone przekąski



- gorzka czekolada min. 70% kakao
- jogurt naturalny ze świeżymi owocami
- przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku
- kisiele i galaretki bez dodatku cukru
- domowe wypieki bez dodatku cukru

- cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy)
- miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy
- słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki)
- dżemy wysokosłodzone
- słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
- słodziki (np. sacharyna, ksylitol, stewia, erytrytol)

Napoje



- woda
- napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao)
- soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku
- domowa, niesłodzona lemoniada

- napoje alkoholowe
- słodkie napoje gazowane i niegazowane
- napoje energetyzujące
- nektary, syropy owocowe wysokosłodzone
- soki niepasteryzowane
- czekolada do picia

Przyprawy i sosy



- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir)
- mieszkanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie
- domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny

- sól (np. kuchenna, himalajska, morską)
- mieszkanki przypraw zawierające dużą ilość soli
- kostki rosółowe
- płynne przyprawy wzmacniające smak
- gotowe sosy

Zupy



- zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych
- zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem

- zupy na tłustych wywarach mięsnych
- z zasmażką, zabielane śmietaną
- zupy typu instant

Dania gotowe



- mix mrożonych warzyw i owoców
- mieszkanki kasz i nasion roślin strączkowych
- zupy kremy
- gotowe dania na patelnię z warzywami
- pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli

- typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab)
- mrożone pizze, zapiekanki
- wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych
- owsianki typu instant
- dania instant (np. sosy, zupy)

**Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.*

Obróbka technologiczna potraw



- gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente)
- grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe)
- pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym
- smażenie bez dodatku tłuszczu*
- duszenie bez obsmażania

- smażenie na głębokim tłuszczu
- duszenie z wcześniejszym obsmażeniem
- pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu
- panierowanie

**Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.*



Przykładowy jadłospis jakościowy w ciąży

ŚNIADANIE:

Kanapki z hummusem, jajkiem i warzywami

- pieczywo pełnoziarniste
- hummus
- jajko
- awokado
- papryka
- ogórek
- szczypiorek

II ŚNIADANIE:

Jogurt z płatkami owsianymi, bakaliami, jabłkiem i cynamonem

- jogurt naturalny
- płatki owsiane
- orzechy włoskie
- suszone morele
- jabłko
- cynamon

OBIAD:

Pieczony pstrąg tęczowy z ziemniakami i brokułami

- pstrąg tęczowy
- sok z cytryny
- koper
- pieprz cytrynowy
- ziemniaki
- oliwa z oliwek
- przyprawy do ziemniaków: czosnek, papryka słodka, papryka wędzona, pieprz ziółowy
- brokuły



PODWIECZOREK:

Koktajl czekoladowo-owocowy z płatkami jaglanymi

- płatki jaglane
- jogurt naturalny
- kakao
- banan
- maliny
- płatki migdałowe

KOLACJA:

Tortilla pełnoziarnista z kurczakiem i warzywami

- tortilla pełnoziarnista
- pierś z kurczaka
- oliwa z oliwek
- sałata
- pomidor
- ogórek
- cebula
- sos: jogurt naturalny, musztarda, zioła prowansalskie, sok z cytryny



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

