**Jesteś w ciąży? Karmisz piersią? Sprawdź, jak powinny zmienić się Twoje nawyki żywieniowe**

**Ciąża oraz czas karmienia piersią jest często dla kobiet pretekstem do zmiany nawyków żywieniowych na zdrowsze. Z jednej strony sprzyja temu chęć dbania o prawidłowy wzrost rozwijającego się dziecka, z drugiej zachodzące w tym czasie procesy w organizmie, które pociągają za sobą potrzebę weryfikacji dotychczasowych przyzwyczajeń.**

W trakcie ciąży oraz w okresie karmienia piersią kobieta musi w sposób szczególny dbać o swój sposób odżywiania, ponieważ wpływa on w znacznym stopniu na rozwój dziecka. 1000 pierwszych dni jego życia, już od poczęcia, to okres, który ma fundamentalne znaczenie dla jego prawidłowego rozwoju oraz zdrowia w dorosłym życiu. Jeszcze długo po narodzinach, w okresie karmienia piersią i rozszerzenia diety, intensywnie rozwija się mózg dziecka, kształtuje się jego układ odpornościowy, dojrzewa układ pokarmowy oraz programuje się metabolizm. To także moment, w którym możemy już kształtować przyszłe nawyki żywieniowe dziecka. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niemowlęta powinny być do końca 6 miesiąca życia karmione wyłącznie piersią. Dobrze zbilansowana dieta dostarcza większości potrzebnych składników, jednak czasem – zarówno w okresie ciąży jak i podczas karmienia piersią – należy ją uzupełniać o produkty, które wspomagają prawidłowy rozwój dziecka jeszcze przed jego narodzinami.

**Zmiany nawyków żywieniowych**

Jeśli do tej pory nie stosowałaś zasad zdrowego odżywiania, Twoje nawyki w ciąży lub podczas karmienia piersią powinny zmienić się o 180o. Jeśli natomiast zawsze dbałaś o to, aby odżywiać się w sposób racjonalny, wystarczy jedynie uzupełnić dietę odpowiednimi suplementami wspierającymi rozwój dziecka oraz pamiętać, w których etapach ciąży i karmienia piersią wzrasta zapotrzebowanie Twojego organizmu na kalorie. Zwiększa się ono dopiero **w II trymestrze ciąży, kiedy wzrasta o 360 kalorii dziennie. Natomiast w III trymestrze zapotrzebowanie jest już o 475 kalorii większe** od zapotrzebowania w okresie poprzedzającym ciążę[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftn1). W czasie karmienia piersią **znów mamy do czynienia ze wzrostem – dziennie kobieta potrzebuje o około 500 kcal więcej, czyli od 2300 do 3200 kcal na dobę**[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftn2)**.** Jeśli nie jesteś pewna, czy Twój sposób odżywiania jest właściwy, warto jeszcze w okresie poprzedzającym ciążę zdecydować się na przeprowadzenie badań krwi, które pomogą wykryć ewentualne niedobory składników odżywczych w Twoim organizmie. W ocenie tego, czy prowadzona dieta jest odpowiednia, a więc bogata we wszystkie potrzebne składniki odżywcze, możesz zasugerować się też wskazówkami opublikowanymi przez Instytut Żywności i Żywienia dotyczącymi prawidłowych zasad odżywiania. Nowa Piramida Zdrowego Żywienia podkreśla nie tylko znaczenie prawidłowego jadłospisu, ale i codziennej aktywności fizycznej[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftn3). Planując jadłospis, zwróć uwagę zarówno na porę spożywanych posiłków, jak i na ich liczbę oraz rodzaj. Specjaliści Instytutu Żywności i Żywienia zalecają, aby jeść dziennie 4-5 posiłków w odstępach czasu co 3-4 godziny[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftn4).

Większość kobiet w okresie ciąży i karmienia piersią zmienia na lepsze dotychczasowe nawyki żywieniowe. Rezygnują z dań typu fast food, a także częściej umieszczają w swoim codziennym jadłospisie porcje warzyw i owoców**.** Wyniki badania, przeprowadzonegow ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftn5),potwierdzają, że kobiety w tym szczególnym okresie wyjątkowo dbają o swoją dietę. Odpowiadając na pytanie, który spośród wymienionych posiłków najbardziej przypomina im obiad spożywany przez nie najczęściej w okresie ostatniego miesiąca – respondentki wybierały z reguły potrawy lekkostrawne, z dużą ilością warzyw*.*

**Jak powinna wyglądać prawidłowa dieta?**

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności dieta kobiet w ciąży oraz karmiących piersią powinna być przede wszystkim dobrze zbilansowana. Nie musi znacznie różnić się od jadłospisu preferowanego w okresie poprzedzającym czas oczekiwania na pojawienia się dziecka. Taki jadłospis powinien zawierać:

l **pełnoziarniste produkty zbożowe** (które są bogate w skrobię i błonnik);

l **znaczną ilość warzyw i owoców**;

l **produkty mleczne** (należy wybierać te o zmniejszonej zawartości tłuszczu);

l **mięso i jaja**;

l **oleje roślinne, orzechy i tłuste ryby** (np. łososia czy makrelę).

W czasie ciąży warto także zadbać o obecność w diecie **składników wspierających rozwój płodu**, w tym:

l zwiększyć spożycie **kwasu dokozaheksaenowego i kwasów tłuszczowych omega-3, które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju mózgu**[[6]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftn6) – Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności zaleca kobietom ciężarnym i karmiącym spożywanie dziennie 100-200 mg DHA[[7]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftn7);

l pamiętać o **produktach bogatych w foliany**i przyjmować suplementy **kwasu foliowego** (400 mg dziennie)[[8]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftn8).

**Unikaj nie tylko niedoborów, ale i nadmiaru składników**

Jednocześnie warto ograniczyć dodawanie do posiłków soli oraz cukru. Należy także spożywać w umiarkowanych ilościach chude mięso czy jaja. Także produkty powszechnie uważane za zdrowe, mogą być szkodliwe dla naszego organizmu, gdy dostarczymy ich w zbyt dużych ilościach. **Nielimitowane spożycie owoców może prowadzić do zwiększenia masy ciała**[**[9]**](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftn9)**. Nadmiar białka, którego źródłem są zarówno ryby, produkty mleczne czy rośliny strączkowe, w stosunku do zapotrzebowania powoduje zwiększenie ilości wydalanych związków azotowych i prowadzi do dodatkowego obciążenia nerek i wątroby**[[10]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftn10). W czasie ciąży i w trakcie karmienia piersią należy zwrócić także szczególną uwagę na to, aby wybierane produkty spożywcze pochodziły ze sprawdzonych źródeł. Jest to niezbędne dla zmniejszenia ryzyka wystąpienia zatruć pokarmowych. Zanieczyszczenia żywności mogą bowiem pojawić się na wszystkich etapach jej wytwarzania. Szczególnie, gdy rośliny hodowane były z pomocą metod rolnictwa intensywnego[[11]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftn11).

Więcej informacji na temat prawidłowego żywienia kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz najmłodszych dzieci znaleźć można na stronie edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” www.1000dni.pl.

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftnref1) *Poradnik karmienia kobiet w ciąży*, oprac. D. Świątkowska, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa s. 28.

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftnref2) *Poradnik karmienia piersią*, źródło: http://www.1000dni.pl/bundles/app/front/docs/poradnik-karmienia-piersia-2016.pdf

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftnref3) *Naukowcy zmodyfikowali zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia*, źródło: http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/555-naukowcy-zmodyfikowali-zalecenia-dotyczace-zdrowego-zywienia

[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftnref4) *Naukowcy zmodyfikowali zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia…*

[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftnref5)Badanie przeprowadzone w maju 2016 roku na łącznej grupie 7 784 kobiet, z czego 5 306 stanowiły mamy, 1 361 kobiety w pierwszej ciąży 960 mamy w ciąży, a 157 - kobiety planujące ciążę. Badanie zostało przeprowadzone na stronie edukacyjnego programu 1000 pierwszych dni dla zdrowia www.1000dni.pl

[**[6]**](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftnref6) ***Zachowania prozdrowotne podczas ciąży*, źródło: http://www.eufic.org/article/pl/artid/a\_healthy\_way\_through\_pregnancy/**

[[7]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftnref7) *Tamże*.

[[8]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftnref8) *Tamże*.

[[9]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftnref9) L. Ostrowska, *Czy wszystkie owoce i warzywa są tak samo zdrowe?,* źródło: http://dieta.mp.pl/zasady/67297,czy-wszystkie-owoce-i-warzywa-sa-tak-samo-zdrowe

[[10]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftnref10) L. Ostrowska, *Białka,* źródło: http://dieta.mp.pl/zasady/69819,bialka

[[11]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52acf701ea63c93ed55710bbd56e3968&id=26570&typ=epr#_ftnref11) *Bezpieczeństwo żywności a potrzeby żywieniowe niemowląt i małych dzieci*, oprac. P. Socha, K. Stoś, B. Przygoda, H. Mojska, „Zdrowe Pokolenia”, Fundacja NUTRICIA, Warszawa 2015, s. 11.