

DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIĄCYCH PIERSIĄ

I. Wskazania:

- Kobiety w ciąży i karmiące piersią nie wymagające szczególnych restrykcji żywieniowych

II. Zasady diety:

1. Dieta opiera się o zalecenia zdrowego żywienia stworzone przez Instytut Żywienia i Żywności, a obrazuje je **Talerz Zdrowego żywienia** stworzony przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEZ).



Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

2. Dieta spełniająca wymagania zdrowego żywienia
3. Posiłki powinny być komponowane zgodnie z **Talerzem Zdrowego Żywienia**. Połowę talerza powinny zajmować owoce i warzywa. Produkty będące źródłem węglowodanów oraz produkty białkowe powinny zajmować po ¼ talerza.
4. Dieta powinna składać się z 4-5 posiłków o stałych porach dnia oraz zapewnić stały dostęp do wody pitnej pochodzącej z wody napojów i produktów spożywczych (2300 ml dla kobiet ciężarnych, 2700 ml dla kobiet karmiących)
5. Dieta powinna opierać się na pełnoziarnistych produktach zbożowych, chudym mięsie, jajach, roślinach strączkowych oraz produktach mlecznych bez dodatku cukru.
6. Z diety należy wykluczyć potrawy wzdymające i ciężkostrawne
7. Mleko i przetwory mleczne lub ich roślinne zamienniki wzbogacane wapniem powinny być spożywane w minimum 2 posiłkach dziennie
8. Przynajmniej 2 razy w tygodniu należy spożywać ryby lub ich przetwory
9. Tłuszcze zwierzęce należy ograniczyć na rzecz tłuszczów roślinnych. Przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia powinny pojawić się produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.
10. W posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru
11. Należy unikać słodkich napojów, słodczy, słodkich przekąsek i żywności typu fast food.
12. Dozwolone metody obróbki termicznej: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, piecu konwekcyjny.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	mąki: pełnoziarniste, pieczywo: pełnoziarniste (żytnie razowe, graham, z dodatkiem otręb / ziaren), białe pieczywo (pszenne, żytnie, mieszane) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana, komosa ryżowa, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum gotowany al dente płatki naturalne: owsiane, pszenne, jęczmienne, gryczane, żytnie, muesli bez cukru	pieczywo jasne (tostowe, kajzerki, bułki maślane) z dodatkiem cukru, syropów, miodu, karmelu, siodu, melasy, słodzone płatki śniadaniowe, kasze: manna, kuskus, kukurydziana, pączki, faworki, racuchy w ograniczonych ilościach: mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, ryż biały, płatki ryżowe
Mleko i produkty mleczne	mleko 2-3,2% pasteryzowane, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka, mleko acidofilne), sery twarogowe, serki homogenizowane naturalne, serek wiejski, mozzarella light, w ograniczonych ilościach: sery podpuszczkowe, koktajle, jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru, śmietana 9-18% tłuszczu	produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, mleko w proszku, skondensowane, sery topione, pleśniowe, typu Feta, mascarpone, mozzarella, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, śmietana powyżej 18% tłuszczu, śmietanka do kawy
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: kurczak, indyk, cielęcina, wołowina, królik, jagnięcina, wieprzowina (schab, polędwica, szynka) chude wędliny, pieczone pasztety z chudego mięsa, galaretki drobiowe, chude mięsa pieczone ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, mintaj, miruna, sola, morszczuk, makrela, halibut, karmazyn, okoń, sum, sieja, maślana, karp, dorada jaja: gotowane, sadzone, omlety, jajecznica na parze, kotlety jajeczne	mięsa z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, wołowina, wieprzowina, mięsa peklowane, smażone, surowe, z dużą zawartością soli, panierowane tłuste wędliny i wyroby wędliniarskie: baleron, boczek, salami, kiełbasy, mortadela, parówki, mielonki, pasztetowa, tłuste pasztety, wątrobianka, salceson, wędliny surowe i dojrzewające, konserwy mięsne ryby: troć, szprot, duże ryby drapieżne (miecznik, tuńczyk, rekin, płytecznik, panga, tilapia, szczupak), surowe (sushi), wędzone, panierowane, konserwy rybne jaja: surowe, przyrządzone z dużą ilością tłuszczu

Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, inne oleje roślinne w ograniczonych ilościach: masło, margaryna miękka, majonez	smalec, słonina, boczek, łój wołowy, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy, palmowy, frytura
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, napoje i desery owocowe bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach: owoce suszone, soki owocowe 100%	owoce w syropie, kandyzowane, dżemy, desery owocowe z dodatkiem cukru i substancji słodzących
Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszone, koktajle, soki 100% i smoothie bez dodatku soli i cukru	surowe kietki roślin, warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, przetwory warzywne słodzone
Ziemniaki Bataty	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku, chipsy
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, tofu, tempeh	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli oraz niskiej jakości (parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe)
Napoje	woda (naturalna, mineralna niegazowana), napoje bez dodatku cukru: herbata (zielona, czerwona, biała, owocowa, słaba czarna), kompoty, domowa lemoniada, kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne na mleku 2-3,2% lub napoju roślinnych wzbogacanym w wapń - sojowy, migdałowy, owsiany), soki warzywne/owocowe 100%, w ograniczonej ilości: kawa naturalna	Napoje gazowane, z dodatkiem cukru lub substancji słodzących, nektary owocowe, napary ziołowe, mocne napary herbaty czarnej i zielonej, mocna kawa, , soki niepasteryzowane, syropy owocowe czekolada do picia, napoje energetyzujące, alkoholowe
Inne	nasiona (lnu, słonecznika, sezamu), pestki (dyni), migdały, orzechy niesolone (włoskie, laskowe, nerkowca, pistacje, brazylijskie) w ograniczonych ilościach: masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%), desery typu: budyń, kisiel, galaretka, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe i biszkoptowe niskosłodzone	orzeszki (solone, w karmelu, lukrze, ciście, czekoladzie), masło orzechowe z dodatkiem soli i substancji słodzących, cukier, miód, słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu (torty, kruche, francuskie, półfrancuskie, z kremami, z bitą śmietaną), czekolada i wyroby czekoladopodobne, desery sztucznie barwione, słone (paluszki, prażynki, nachosy), słodziki (np. ksylitol, sacharyna, stewia, erytrol), dania typu fast food

Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy (np. świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, zioła suszone bez dodatku soli i cukru, imbir, cynamon, kurkuma),	kostki rosołowe i esencje, bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).
------------------	---	--

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. *Dieta w trakcie laktacji – zalecenia żywieniowe.* <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywniowe/>
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. *Ciąża – zalecenia żywieniowe.* <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywniowe/>
3. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: *Diety dla osób dla dzieci i młodzieży: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży. 2025r.*