

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIĄCYCH PIERSIĄ

I. Wskazania:

- kobiety ciężarne z niewielkimi dolegliwościami (zgaga, nudności, wymioty, wzdęcia, stany zapalne błony śluzowej przewodu pokarmowego)
- kobiety w okresie okołoporodowym i w czasie połogu

II. Zasady diety:

1. Zaleca się 5-6 posiłków o stałych porach.
2. 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)
3. Dieta powinna być modyfikacją diety podstawowej z wykluczeniem produktów ciężkostrawnych, wzdymających oraz zawierających duże ilości błonnika
4. Dieta powinna opierać się na produktach zbożowych o niższej zawartości błonnika, chudym mięsie, jajach oraz produktach mlecznych bez dodatku cukru
5. W celu polepszenia tolerancji błonnika zaleca się: usuwanie z warzyw i owoców pestek, skórek, części twardych i zwłókniałych, wydłużanie czasu gotowania, rozdrabnianie mechaniczne
6. Mleko i przetwory mleczne lub ich roślinne zamienniki wzbogacane wapniem powinny być spożywane w minimum 2 posiłkach dziennie
7. Przynajmniej 2 razy w tygodniu należy spożywać ryby lub ich przetwory
8. Tłuszcze zwierzęce należy ograniczyć na rzecz tłuszczów roślinnych. Przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia powinny pojawić się produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.
9. W posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru
10. Należy unikać słodkich napojów, słodczy, słodkich przekąsek, chipsów i żywności typu fast food.
11. Kluczowa jest zmiana obróbki kulinarnej – zalecane jest gotowanie na wodzie lub parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu, piecu konwekcyjnym, folii, pergaminie. Wyklucza się potrawy smażone.
12. Należy wykluczyć produkty i potraw tłuste, wzdymające (nasiona roślin strączkowych), długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione, wędzone, używki i marynaty.
13. W diecie należy zastosować metody poprawiające strawność błonnika pokarmowego – obieranie ze skórki i pestek, usuwanie twardych części warzyw, długie gotowanie, rozdrabnianie, miksowanie, przecieranie przez sitko.
14. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości można stopniowo wprowadzać w niewielkich ilościach produkty pełnoziarniste, surowe warzywa i owoce zgodnie z indywidualną tolerancją organizmu.
15. Dieta może ulegać różnym modyfikacjom w zależności od stanu chorego.
16. Niezbędne jest ograniczenie spożycia kofeiny do 200-300 mg na dobę (1-2 filiżanki kawy).
17. **Okres ciąży:**
 - W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na większość witamin i składników mineralnych, dlatego bardzo ważne jest urozmaicenie diety.

- Należy unikać surowego mięsa, ryb, owoców morza i jaj, a także niepasteryzowanego mleka i przetworów z takiego mleka oraz wątróbki.

18. Okres karmienia piersią:

- W diecie kobiet karmiących należy zwrócić szczególną uwagę na podaż kwasów omega-3, żelaza, jodu oraz witaminy D.
- Nie ma konieczności rutynowego ograniczania najczęstszych alergenów pokarmowych (takich jak mleko, jajko, cytrusy).

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	mąki: średniego i niskiego przemiału (pszenna, żytnia, kukurydziana, ziemniaczana, ryżowa, pieczywo: pszenne, żytnie, mieszane, typu graham, suchary kasze: średnio i drobnoziarniste: manna, kuskus, orkiszowa, krakowska, kukurydziana, jęczmienna mazurska i wiejska, jaglana ryż: biały makaron: pszenny, ryżowy płatki: naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, jaglane, jęczmienne, gryczane, żytnie	mąki pełnoziarniste, pieczywo: pełnoziarniste, z dodatkiem substancji słodzących, pumpernikiel, cukiernicze i półcukiernicze gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron: pełnoziarnisty płatki: kukurydziane i inne dosładzane, muesli, otręby
Mleko i produkty mleczne	Mleko 2-3,2% tłuszczu pasteryzowane lub UHT, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, maślanka, jogurt), sery (twarogowe chude lub półtłuste, mozzarella light), serki (serki homogenizowane naturalne, serek wiejski)	niepasteryzowane mleko i przetwory z takiego mleka, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, sery twarogowe tłuste, sery podpuszczkowe, topione, typu Feta, pleśniowe, śmietana, śmietanka
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny wysokiej jakości chude ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy	surowe mięso, ryby, jaja, mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne

	jaja: gotowane na miękko, jajecznica na parze, gotowane na twardo (jeśli są dobrze tolerowane), omlet smażony bez tłuszczu	jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu, z majonezem, sadzone, omlety, kotlety jajeczne ryby w oleju, wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce
Tłuszcze	oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonych ilościach: masło, margaryna miękka	smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	owoce w formie obranej, dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane/pieczone, przetarte: brzoskwinie, morele, banany, mango, jabłka, melon, jagody, borówki, maliny, truskawki, przeciery owocowe bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach soki owocowe 100% i dżemy niskosłodzone	owoce niedojrzałe, ciężkostrawne (śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, owoce suszone, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	warzywa w formie obranej, soczyste, gotowane lub pieczone: marchew, pietruszka, kabaczek, cukinia, seler, kalafior (kwiat), brokuł (kwiat), buraki, dynia, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, szpinak	warzywa kapustne: wszystkie kapusty, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe: cebula, por, czosnek, szczypior, surowe ogórki, papryka, kukurydza, warzywa konserwowe, smażone, kiszona kapusta, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany lub majonezu
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone w folii, bez tłuszczu	ziemniaki smażone, z dodatkiem tłustych sosów, frytki, chipsy, puree w proszku, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Nasiona roślin strączkowych	w ograniczonych ilościach: tofu naturalne	wszystkie nasiona roślin strączkowych (groch, fasolka, soczewica, ciecierzycza)
Napoje	Wszystkie bez cukru, woda mineralna niegazowana, herbata: słaba czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne kompoty bez cukru	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące napój sojowy

	napoje roślinne (migdałowy, owsiany) bez cukru w ograniczonych ilościach: kawa naturalna, soki owocowe 100%	
Przyprawy	łagodne: koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon	ostre przyprawy: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, chrzan, ocet, ketchup, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak
Inne	miód, ciasto drożdżowe, biszkopty, desery bez dodatku cukru (kisiel, galaretka, sałatki owocowe), dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru w ograniczonych ilościach: mielone nasiona (siemię lniane, dynia, słonecznik)	całe nasiona, pestki i orzechy, wiórki kokosowe, orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczye zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. *Dieta lekkostrawna – zalecenia żywieniowe*. <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>
2. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L.: Dietoterapia. 2014.
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 poszczegółnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży. 2025r.*