

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Kobiety w ciąży powinny odżywiać się racjonalnie, a nie „jeść za dwoje”

Dieta matki w czasie ciąży w znacznym stopniu decyduje o zdrowiu dziecka. Matka powinna odżywiać się racjonalnie, a nie „jeść za dwoje” - przekonywała w środę, na spotkaniu

z dziennikarzami w Warszawie dr Regina Wierzejska z Instytutu Żywności i Żywienia.

Okazją do spotkania było uruchomienie mobilnej aplikacji „Zdrowa Mama”, dzięki której kobiety w ciąży mogą się dowiedzieć jak prawidłowo powinny się odżywiać i kontrolować masę ciała oraz jakich składników w diecie nie może w tym okresie zabraknąć.

Dr Regina Wierzejska z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie podkreśliła, że błędny jest pogląd, iż kobiety oczekujące dziecka powinny jeść więcej. "Potrzeby energetyczne w tym okresie wzrastają w dużo mniejszym stopniu niż się sądzi" - powiedziała. "W II i III trymestrze ciąży średnio zwiększają się one o 20 proc., czyli o 300-400 kcal".

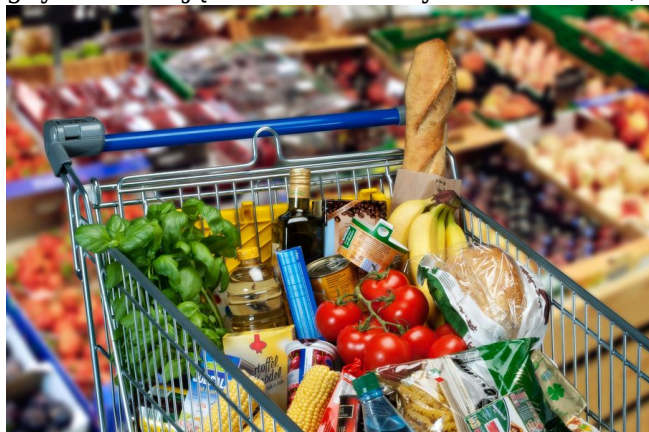
Trzeba jednak pamiętać, że 300 kcal zawiera 150 g łososia albo trzy średnie jabłka, 90 g kaszy jęczmiennej lub 90 g orzechów laskowych.

Zdaniem specjalistki, odżywianie się kobiet w ciąży powinno być przede wszystkim racjonalne, co oznacza, że w tym okresie należy szczególnie starannie dobierać pokarmy i składniki odżywcze. Należy przede wszystkim zrezygnować z fast foodów i ograniczyć spożycie słodczy oraz słodzonych napojów, a częściej sięgać po produkty zbożowe z pełnego ziarna, warzywa, owoce, mleko, chude mięso i ryby.

Według specjalistów Instytutu Żywności i Żywienia, suplementacja diety powinna obejmować jedynie te składniki, których nie zapewni nawet najlepiej skomponowana dieta. Kobiety w ciąży powinny zażywać preparaty zawierające odpowiednie ilości kwasu foliowego (400 mg na dobę), witaminy D (1500-2000 jednostek dziennie), jod (200 mikrogramów) i żelazo (18-27 mg).

Zalecane jest też spożywanie kwasu tłuszczowego DHA (co najmniej 600 mg dziennie), szczególnie przez kobiety, które spożywają mało ryb, co w naszym kraju jest dość powszechne. „Spożycie ryb u nas jest wciąż niewystarczające. Jedynie 10 proc. Polek sięga po nie dwa razy w tygodniu, a 20 proc. w ogóle ich nie spożywa” - podkreśliła dr Wierzejska.

Zdaniem specjalistki, kobiety w ciąży powinny spożywać ryby i nie należy się obawiać szkodliwego działania zawartych w nich metali ciężkich oraz dioksyn. Przyznała, że jest pewne związane z nimi ryzyko, ale jest ono niewielkie. Znacznie większe są korzyści zdrowotne wynikające ze spożycia ryb, gdyż zawierają one wiele cennych składników, takich jak kwasy omega 3.



„Kobietom w ciąży nie zaleca się spożywania niektórych gatunków ryb, które u nas nie występują lub są zjadane bardzo rzadko, np. rekin (żarłacz błękitny) oraz miecznik” - przekonywała dr Wierzejska. Jeśli chodzi o inne gatunki, to kobiety oczekujące dziecka mogą i powinny spożywać od jednej do czterech porcji ryb tygodniowo.

„Wiele osób narzeka, że ryby są w naszym kraju zbyt drogie, jednak może warto czasami je kupić” – powiedziała dr Wierzejska. Zwróciła też uwagę, że aż 60 proc. kobiet w ciąży nie ogranicza spożycia słodczy, a 50 proc. nadal używa zbyt dużo soli.

Specjalistka przyznała, że cennym źródłem kwasów DHA i witaminy D są jajka, jednak nie wolno sięgać po nie zbyt często. W rozmowie z PAP powiedziała, że kobiety oczekujące dziecka nie powinny spożywać ich więcej niż trzy, cztery razy w tygodniu.

Z przytoczonych podczas konferencji badań przeprowadzonych w różnych krajach na świecie wśród 1 mln kobiet w ciąży wynika, że 47 proc. z nich nadmiernie tyje. Skutkiem tego jest to, że coraz więcej dzieci przychodzi na świat z nadmierną masą ciała przekraczającą 4 kg.

„Minęły czasy, kiedy w rodzinie cieszą się, że noworodek dużo waży. Teraz coraz częściej waży on zbyt dużo, co zwiększa u takiego dziecka ryzyko otyłości i chorób cywilizacyjnych. Tymczasem aż 80 proc. dzieci, które przyszły na świat z wagą ponad 4 kg, to noworodki mam, które w ciąży przytyły za dużo” – przekonywała dr Wierzejska.

Tomasz Szymański z Instytutu Żywności i Żywienia wyjaśnił, że aplikacja „Zdrowa Mama” pozwala kobietom na bieżąco kontrolować masę ciała i stosować się do zaleceń w zależności od poszczególnych etapów ciąży. „Jak dotąd ścięło ją 30 tys. osób” – dodał.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28787.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#)

[maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy