



# Dieta dla kobiet karmiących (Specjalna - Sp.)

## Zastosowanie diety. Zalecenia ogólne

Dieta dla kobiet karmiących powinna spełniać wszystkie wymogi zasad racjonalnego żywienia dla kobiet zdrowych i uwzględniać zwiększoną kaloryczność – o 540kcal - w stosunku do prawidłowej wartości energetycznej diety kobiet niebędących w ciąży. W diecie tej należy uwzględnić 5-6 posiłków dziennie w odstępach 2-4 godzinnych. Ogranicza się w niej produkty bogate w tłuszcze nasycone. Zalecane są produkty zbożowe z pełnego przemiału, ryby – min. 2xtydzień, min. 400g różnorodnych warzyw i owoców dziennie, w tym 2 surówki/obiad), płyny na poziomie 2,5L/dobę. W zależności od indywidualnych potrzeb kobiety, dieta ta wymaga czasem ograniczenia produktów o działaniu wzdymającym (tj. rośliny strączkowe, warzywa kapustne lub krzyżowe). Wszystkie posiłki muszą być przygotowywane ze świeżych, wysokiej jakości produktów spożywczych, a potrawy estetycznie podane i urozmaicone.

Dieta kobiety karmiącej powinna być ustalana zgodnie z najważniejszą zasadą - w okresie laktacji ważna jest różnorodność pełnowartościowych pokarmów. Karmienie piersią wymaga bowiem od kobiety przestrzegania diety zbilansowanej, zdrowej dla niemowlęcia i urozmaiconej. Drugą najważniejszą zasadą jest obserwacja, czy dany produkt z diety nie szkodzi dziecku – tylko w takim przypadku należy go wyeliminować i sprawdzać, czy niepokojące objawy (tj. wysypka, wzdęcia, luźne stolce) zanikają.



## **SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:**

- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, duszenia, pieczenia w folii i grillowania
- należy ograniczyć smażenie
- potrawy powinny być świeżo przygotowane

## **PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWSKAZANE:**

- należy stosować urozmaiconą, dobrze zbilansowaną dietę
- źródłem węglowodanów złożonych w diecie kobiety karmiącej powinny być: mąka pełnoziarnista żytnia, pszenna, graham, gryczana, orkiszowa, pieczywo pełnoziarniste pszenne, żytnie, orkiszowe, gryczane, płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, musli (najlepiej bez dodatku cukru), ryż biały i pełnoziarnisty, kasze drobno- i gruboziarniste (jęczmienna, gryczana, pęczak, jaglana), ziemniaki, makarony pszenne i pełnoziarniste
- do podstawowych źródeł białka należy: mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych
- zalecane źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych to: oleje roślinne (olej rzepakowy, lniany, sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, krokoszowy, z pestek winogron, oliwa z oliwek), ryby morskie, orzechy i nasiona (np. dyni, słonecznika).
- powinno się zadbać o spożywanie regularnych 5-6 posiłków dziennie (co ok. 2-4h), bez podjadania
- należy pamiętać o codziennym spożywaniu mleka i produktów mlecznych (wskazane są 3-4 porcje dziennie)



- należy wybierać produkty naturalne, nieprzetworzone, bez dodatku sztucznych barwników i konserwantów
- należy unikać produktów zawierających niezdrowe tłuszcze, tzw. izomery trans kwasów tłuszczowych (występują one w tłuszczach utwardzanych, takich jak twarde margaryny, dania typu fast food, chipsy, sosy i zupy w proszku, słodczy)
- zalecane jest jedzenie najlepiej 500g warzyw i 300g owoców dziennie
- należy pić około 2-3L płynów dziennie
- wskazane jest ograniczanie spożywania słodczy
- należy zrezygnować całkowicie ze spożywania alkoholu

Opracowanie:

Katarzyna Koszałka-Król

Aktualizacja: 16.12.2022r.