

M

jak

Ekspertki miesięcznik dla kobiet w ciąży

www.mjakmama24.pl

NR 3 MARZEC 2013
cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

mama

ISSN: 1897-2071 INDEKS: 227374

Poznaj sprzęty, które pomogą ci urodzić

PAKIETY medyczne NA CZAS CIAŻY

14 **ziół** *dobrych na ciążowe dolegliwości*

KREW *pępowinowa może leczyć*

Wskazania do cesarki  PARTNER TEMATU:

Przechowywanie pokarmu mamy

Katarzyna Skrzynecka
I JEJ WALKA O DZIECKO

Pomoc dla wcześniaków



ZBIERAJ STRONY: PIERWSZY ROK ŻYCIA DZIECKA

Zadbaj o piersi w prosty sposób

JAK **UTRZYMAĆ** *namiętność w związku*

Już teraz buduj więź z dzieckiem

PRZEGLĄD: POMYSŁOWE WÓZKI



9 771897 207308

W ciąży znacznie wzrasta zapotrzebowanie na większość składników odżywczych. Nie znaczy to, że wegetarianki muszą nagle zmienić swoją dotychczasową dietę, ale **czasami trzeba ją jednak trochę zmodyfikować.**

tekst: Agnieszka Roszkowska

Czy wegetarianka powinna zmienić dietę?



konsultacja tekstu:

MONIKA HAJDUK
dietetyk, współpracuje z Healthy
Lifestyle, www.healthylifestyle.com.pl

Popularny niegdyś pogląd, że niejedzenie mięsa w czasie ciąży może zaszkodzić dziecku, już dawno został obalony. Mięso wcale nie jest konieczne do rozwoju płodu. Faktem jest jednak, że to bardzo dobre źródło białka, żelaza, cynku, witaminy B₁₂, a więc ważnych składników odżywczych, których w dodatku organizm kobiety ciężarnej potrzebuje znacznie więcej niż dotąd. Mięso ryb morskich jest z kolei najlepszym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 (zwłaszcza szczególnie cennego DHA), mających korzystny wpływ na rozwój układu nerwowego dziecka. Problem polega więc na tym, jak zaspokoić zwiększone zapotrzebowanie na te cenne składniki, nie jedząc mięsa i ryb. W tym miejscu warto przypomnieć, że wegetarianizm ma wiele odmian. Tak zwani semi-wegetarianie jedzą ryby, a niektórzy nawet drób – w takim

przypadku w ogóle nie ma problemu zwiększonego ryzyka niedoborów w ciąży, pod warunkiem że w diecie uwzględnione zostaną zwiększone ilości ważnych składników. Ale to dotyczy przecież wszystkich ciężarnych, nie tylko wegetarianek.

Jeśli jadasz nabiał

Także owolaktowegetarianki, czyli zwolenniczki diety bezmięsnej, ale niestroniące od jajek i produktów mlecznych, nie powinny mieć większych problemów z zapewnieniem dziecku wszystkich składników pokarmowych. Muszą tylko zwracać szczególną uwagę na białko, bo nabiał nie jest tak bogatym jego źródłem jak drób i ryby, należy więc jeść go więcej niż mięsa. Na przykład dawka białka zawarta w 100 g halibuta odpowiada trzem szklankom mleka. Aby zapewnić sobie wystarczająco dużo białka, a przy tym nie przytyć nadmiernie, trzeba dokonywać

rozsądnych wyborów. Przede wszystkim warto wybierać mleczne produkty niskotłuszczowe, które mają mniej kalorii niż ich tłuste odpowiedniki, a często zawierają więcej białka czy wapnia. Dużo białka jest także w niektórych produktach roślinnych: roślinach strączkowych, orzechach, ziarnach, pestkach dyni i słonecznika. Ale trzeba ich jeść więcej niż dotąd i umiejętnie łączyć ze sobą (więcej o tym w dalszej części tekstu).

Czy trzeba coś zmienić?
Jeźdź więcej niż dotąd chudego nabiału, pij 4–5 szklanek mleka dziennie, wzbogać dietę w produkty sojowe, spożywaj dużo produktów z żelazem (drożdże

piwne, otręby pszenne, pestki dyni, kakao, ziele pokrzywy), by uniknąć anemii – zapotrzebowanie na nie wzrasta o połowę! W razie potrzeby stosuj suplementację (po konsultacji z lekarzem prowadzącym).

Dieta ciężarnej weganki

W trudniejszej sytuacji są weganki, czyli kobiety, które zupełnie wykluczyły ze swojej diety produkty pochodzenia zwierzęcego. Niektórzy dietetycy i lekarze uważają, że należy stanowczo odradzić ciężarnej stosowanie ścisłej diety wegańskiej, bo może to grozić niedoborami żelaza, białka, wapnia, witamin z grupy B, kwasów omega-3. Do niedoborów nie



Dodatkowe witaminy

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne zaleca, aby każda kobieta w ciąży – bez względu na sposób odżywiania – przyjmowała (okresowo) preparaty zawierające: kwas foliowy, witaminę D₃, kwas DHA i jod. Jednak przyszłe mamy niejedzące w ogóle produktów pochodzenia zwierzęcego są znacznie bardziej narażone również na niedobory żelaza, kwasów omega-3, cynku i witaminy B₁₂. Weganek muszą zwrócić na to szczególną uwagę i porozmawiać ze swoim lekarzem na temat dodatkowej, indywidualnie dopasowanej suplementacji.

musi jednak dojść, jeśli jadłospis będzie mądrze zaplanowany, ściśle przestrzegany, a dodatkowo stosowana będzie suplementacja. Dlatego weganek w ciąży muszą być pod stałą kontrolą lekarza specjalizującego się w takiej diecie.

Dieta ciężarnej weganek powinna opierać się na kaszach, pełnoziarnistych makaronach i ryżu, pełnoziarnistym pieczywie, płatkach z nieoczyszczonego ziarna, roślinach strączkowych, wzbogaconych w wapń zamiennikach nabiału (mleko roślinne, np. sojowe, owsiane, ryżowe, migdałowe), pestkach, orzechach oraz dużej ilości warzyw, najlepiej mało przetworzonych termicznie. Produkty z pełnego przemiału (kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, chleb razowy, makarony razowe) oprócz węglowodanów dostarczają organizmowi enzymów, błonnika i mikroelementów ważnych dla zachowania prawidłowych procesów metabolicznych. Rośliny strączkowe, a więc: fasola, groch, soczewica, soja, ciecierzycy – są bogatym źródłem białka roślinnego, a także żelaza, magnezu, cynku, potasu i węglowodanów. Niestety, białka pochodzenia roślinnego – w przeciwieństwie do białek zwierzęcych – nie zawierają kompletnie niezbędnych aminokwasów; często brakuje jednego lub kilku. By zapewnić organizmowi pełny zestaw aminokwasów niezbędnych do prawidłowej przemiany białkowej, weganek powinny łączyć produkty z różnych grup. Polecane jest łączenie roślin strączkowych z produktami zbożowymi (razowe pieczywo,

płatki zbożowe) i kaszami (gryczana, jaglana). Wtedy wegański posiłek staje się kompletny pod względem zawartości aminokwasów i nie należy martwić się, że dieta jest niezrównoważona pod względem białka.

Trzeba też codziennie jeść orzechy i nasiona, które zawierają białko: migdały, orzechy, pestki słonecznika, dyni i sezamu. Można jeść je bezpośrednio lub w postaci past, masła orzechowego itp. Bogatym źródłem białka są produkty z soi: tofu, pasty miso i tempeh czy mleko sojowe. Nie warto zaś kupować produktów z soi, które udają kurczaka czy rybę: mają niewiele białka, za to dużo niezdrowych dodatków (cukier, panierka itp.).

Rezygnując z nabiału, weganek pozbawiają się ważnego źródła wapnia, muszą więc jeść w dużych ilościach: ciemnozielone warzywa, produkty z soi i sezamu, figi, morele, migdały. Weganek musi się też sporo napracować, by pokryć zapotrzebowanie na witaminę B₁₂ (występuje głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego) oraz wapń i magnez, które są gorzej przyswajalne w diecie opartej wyłącznie na produktach roślinnych bogatych w substancje antyodżywcze.

Czy trzeba coś zmienić?

Musisz jeść więcej niż dotąd produktów białkowych, w każdym posiłku łącząc rośliny strączkowe z produktami zbożowymi. W codziennej diecie muszą zagościć też potrawy bogate w żelazo oraz wapń (patrz – ramki). Kiełki pszenicy i drożdże piwne możesz jeść nawet w każdym posiłku – ich nadmiar nigdy nie zaszkodzi,

JEŚLI NIE W MIĘSIE I RYBACH, to gdzie znajdziesz te ważne składniki odżywcze:

BIAŁKO – produkty mleczne, najlepiej te mniej kaloryczne: mleko 2-proc., kefir, naturalne jogurty (bez dodatku cukru), chudy twaróg, łączenie produktów zbożowych (kasze, razowe pieczywo, pełnoziarniste makarony, płatki zbożowe) z nasionami roślin strączkowych (fasola, groch, soja, ciecierzycy, bób), pestki dyni, sezam.

WAPŃ – produkty mleczne, ser tofu, ciemnozielone warzywa (włoska kapusta, brokuły), figi, morele, migdały.

ŻELAZO – drożdże piwne, pestki dyni, otręby pszenne, kiełki pszenicy, kakao, pokrzywa, soja, żółtka jaj, fasola, warzywa o zielonych liściach, pestki, orzechy, groch, płatki owsiane.

KWASY OMEGA-3 – zmielone siemię lniane, olej lniany, olej rzepakowy, orzechy włoskie, produkty sojowe, żółtka jaj, wodorosty.

CYNEK – jaja, produkty zbożowe z pełnego przemiału, sery podpuszczkowe, fasola, groch, kasza gryczana, orzechy, produkty sojowe.

Witamina B₁₂ – żółtka jaj, mleko i produkty mleczne, drożdże, kiszzone warzywa, miso, pieczywo na zakwasie, tempeh, mikroalgi.

a mają one nadzwyczajne właściwości odżywcze. Żaden inny produkt nie zawiera tylu witamin, minerałów i białka w jednej porcji co kiełki pszenicy – to bogate źródło witamin A, B, C i E, magnezu, wapnia, żelaza, fosforu, niacyny, tiaminy... Drożdże piwne niewiele im ustępują, tylko są mniej smaczne. Prawdopodobnie będziesz musiała przyjmować preparaty zawierające witaminę B₁₂, żelazo, wapń, cynk i kwasy omega-3.

Dieta makrobiotyczna

To najbardziej radykalny sposób odżywiania – polega głównie na jedzeniu niełuskanych ziaren

i pełnoziarnistych zbóż (stanowią min. 50 proc. codziennego menu). Oprócz tego można jeść warzywa, rośliny strączkowe, wodorosty, orzechy i niewielkie ilości sezonowych owoców (ok. 5 proc. dziennego jadłospisu). Ten sposób odżywiania nie zapewnia wystarczających ilości białka, wapnia, witaminy C i innych składników występujących np. w owocach.

Czy trzeba coś zmienić?

Na czas ciąży powinnaś zrezygnować z tak restrykcyjnej diety. Specjaliści radzą, abyś wzbogaciła swój jadłospis w ryby, jadał więcej owoców, warzyw i produktów sojowych. ■