

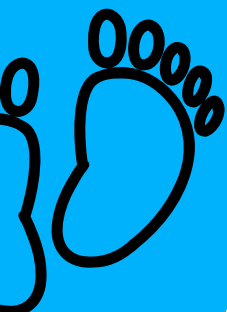


# ZALECENIA DIETETYCZNE W CZASIE CIĄŻY

## KALORYCZNOŚĆ DIETY:

W celu zapobiegania niedoborom pokarmowym kobietom ciężarnym zaleca się zwiększenie dziennej podaży kalorii w stosunku do dziennego całkowitego zapotrzebowania energetycznego sprzed ciąży:

- I trymestr ciąży - + 70 kcal/dobę
- II trymestr ciąży - + 260 kcal/dobę
- III trymestr ciąży - + 500 kcal/dobę



## UDZIAŁ W DIECIE MAKROSKŁADNIKÓW:

### Węglowodany:

- powinny stanowić około 45-65% całodziennej racji pokarmowej. Głównie powinny być to węglowodany złożone np. grube kasze, ryż, pieczywo razowe czy płatki owsiane a także warzywa i owoce. Udział cukrów prostych nie powinien przekraczać 10% energii całkowitej.

### Błonnik:

- jego ilość powinna być ustalana indywidualnie.

### Białko:

- w czasie ciąży rośnie zapotrzebowanie na białko z uwagi m.in. na budowę tkanek płodu, łożyska oraz odnowę i syntezę matczynych białek tkankowych.
- I trymestr ciąży: 0,83g/kg m.c. na dobę + 1g na dobę
- II trymestr ciąży: 0,83g/kg m.c. na dobę + 9g na dobę
- III trymestr ciąży: 0,83g/kg m.c. na dobę + 28g na dobę
- około 60% białka powinno stanowić białko pełnowartościowe pochodzenia zwierzęcego, którego źródłem są mleko i jego przetwory, mięso, drób, ryby
- zaleca się spożywanie 1-2 porcji ryb tygodniowo. Preferowane gatunki: dorsz, morszczuk, pstrąg, sum, łosoś pacyficzny, ryba maśłana, sardynki, krewetki



### Tłuszcz:

- powinien pokrywać 30-40% dziennego zapotrzebowania energetycznego.
- zaleca się unikanie izomerów trans (fast food, słodycze).
- istotne jest odpowiednie spożycie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 (EPA i DHA), które determinują rozwój mózgu i układu nerwowego płodu oraz prawidłowy przebieg ciąży.
- rekomendowane spożycie DHA i EPA wynosi 250 mg/dobę + suplementacja DHA:
- 200 mg/dobę u kobiet bez ryzyka wad cewy nerwowej
- 600 mg/dobę u kobiet z niskim ryzykiem wad cewy nerwowej
- 1000mg/dobę u kobiet z wysokim ryzykiem wad cewy nerwowej

## SUPLEMENTACJA WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH:

- zgodnie z aktualnymi wytycznymi rutynowa suplementacja u wszystkich zdrowych kobiet w ciąży nie jest zalecana
- główne źródło witamin i składników mineralnych powinna stanowić zbilansowana dieta.
- w określonych przypadkach dietę uzupełnia się o suplementację określonych składników: żelaza, kwasu foliowego, witaminy D, jodu i DHA.

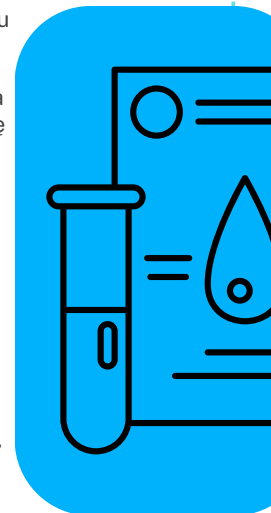


### Kwas foliowy:

- jego niedobór stwarza ryzyko m.in. rozszczepu warg i podniebienia, wad cewy nerwowej, niedokrwistości, poronień.
- zgodnie z rekomendacjami PTGiP zaleca się, aby wszystkie kobiety w wieku reprodukcyjnym uwzględniały w diecie produkty bogate w foliany.
- źródła w diecie: zielonolistne warzywa liściaste, rośliny strączkowe, brokuły, brukselka, szparagi, kalafior. Należy pamiętać, że obróbka termiczna może powodować straty sięgające do 80% początkowej zawartości kwasu foliowego.
- kobiety w wieku rozrodczym planujące ciążę powinny dodatkowo stosować suplementację kwasu foliowego lub suplementację łączoną: kwas foliowy + aktywny folian 5-MTHF przez co najmniej 12 tygodni przed koncepcją.
- podaż aktywnych folianów w ilości 0,4 mg/dobę przez co najmniej 12 tyg. przed zapłodnieniem jest rekomendowana również przyszłym ojcom.
- górny bezpieczny poziom spożycia kwasu foliowego wynosi 1g.
- u kobiet w ciąży, u których stężenie folianów wynosi poniżej 28nmol/l, zaleca się suplementację 5mg folianów na dobę w połączeniu z mioinozytolem (1000mg) maksymalnie do 12 tygodnia ciąży.

### Żelazo:

- źródła żelaza w diecie: chuda wołowina i cielęcina, drób, sardynki, żółtko jaja, rośliny strączkowe, pestki dyni, pełnoziarniste produkty zbożowe, suszone morele
- aby zwiększyć przyswajalność żelaza z posiłku warto pamiętać o włączeniu do diety produktów bogatych w witaminę C, takich jak: papryka, natka pietruszki, jarmuż, acerola czy dzika róża.
- podczas ciąży obserwuje się zjawisko tzw. fizjologicznej niedokrwistości. Dlatego już na etapie planowania ciąży zalecane jest uzupełnienie niedoborów żelaza a w czasie ciąży systematyczna kontrola morfologii.



### Jod:

- w czasie ciąży zapotrzebowanie wzrasta do 150-200ug/dobę
- u kobiet z chorobami tarczycy suplementacja powinna odbywać się pod kontrolą stężenia hormonów tarczycy.

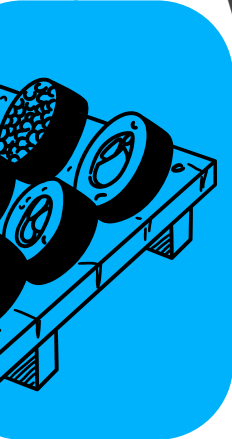
### Witamina D:

- dostosowanie dawki do stężenia w surowicy krwi ciężarnej.



# ZALECENIA DIETETYCZNE W CZASIE CIĄŻY

## PRODUKTY ZAKAZANE W CIĄŻY:



- niepasteryzowane mleko i przetwory z niego przygotowane - z uwagi na niepewną jakość mikrobiologiczną
- sery brie i camembert, nieświeże mięso, niepasteryzowane mleko, nieświeże sałatki, potrawy z surowego mięsa
- surowe i niedopieczone mięso (tatar, krwisty befszytk) oraz surowe wędliny, takie jak szynka parmeńska - z uwagi na ryzyko zakażenia np. toksoplazmozą
- surowe ryby i owoce morza (sushi, ostrygi)
- ryby łowione z zanieczyszczonych wód lub o wysokiej zawartości metali ciężkich
- surowe jaja
- nadmiar produktów bogatych w witaminę A (wątróbka) - zbyt wysoka podaż retinolu może powodować wady rozwojowe płodu
- alkohol

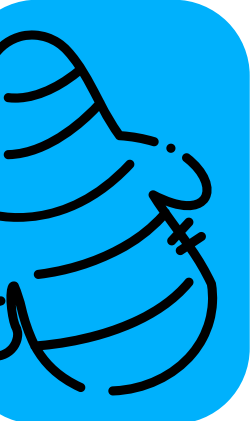
## NUDNOŚCI I WYMIOTY W CZASIE CIĄŻY:

- zaleca się od 6 do 8 posiłków w ciągu dnia.
- modyfikacja diety polega na spożywaniu przekąsek i posiłków powoli i w małych ilościach co 1-2 godziny.
- spożywanie niskotłuszczowych, niskobłonnikowych potraw i produktów, jak np. pieczywo, sucharki, krakersy, płatki zbożowe.
- często również zalecana jest żywność o podwyższonej zawartości białka, które łagodzi objawy związane z nudnościami i wymiotami, co potwierdziły nieliczne badania.
- wyeliminować warto z diety potrawy ostre, smażone, ciężkostrawne, tłuste i cytrusy.
- wskazane jest picie płynów, głównie między posiłkami.

- zaleca się spożywanie płynów co najmniej 30 minut przed lub po jedzeniu, aby zminimalizować efekt pełnego żołądka.

### Imbir:

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) rekomenduje imbir jako składnik łagodzący nudności i wymioty we wczesnej ciąży.
- nie zaleca się spożywania imbiru w kamicy żółciowej i podczas stosowania leków przeciwzakrzepowych, gdyż mogą hamować czynność płytek krwi. Nie powinny go również zażywać osoby cierpiące na choroby układu pokarmowego, takie jak np. wrzody żołądka lub dwunastnicy.
- witamina B6 podawana w ilości 40 mg dwa razy w ciągu dnia łagodziła objawy związane z wymiotami nieznacznie lepiej niż imbir.



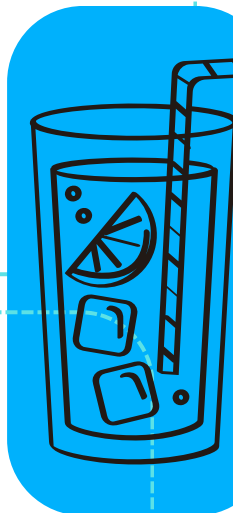
## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CIĄŻY:

- o ile nie ma przeciwwskazań i ciąża przebiega prawidłowo, wprowadzić należy aktywność fizyczną o intensywności od lekkiej do umiarkowanej, angażując duże grupy mięśniowe (np. marsz, nordic walking, pływanie, aqua-aerobik, ćwiczenia aerobowe, jazda na rowerze, joga).
- aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na przebieg ciąży.
- niezalecana jest jednak aktywność obciążona dużym ryzykiem urazów, np. jazda na nartach, snowboard lub jazda konna.
- optymalny czas trwania ćwiczeń to 30 min. min. 150 minut tygodniowo).
- kobiety, które nie uprawiały przed ciążą aktywności fizycznej, powinny rozpocząć od 10-minutowych treningów, a następnie stopniowo je wydłużać.



## INNE ELEMENTY STYLU ŻYCIA:

- całkowicie należy wyeliminować alkohol z diety. Spożywanie nawet najmniejszych jego ilości może prowadzić do wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych u dziecka, m.in. zaburzenia rozwoju ośrodkowego układu nerwowego, uszkodzenia narządów, opóźnionego rozwoju psychomotorycznego, a także przedwczesnego porodu i poronienia.
- zrezygnować należy również z palenia tytoniu. Zarówno czynnego, jak i biernego
- zadbać o odpowiednią jakość i ilość snu (min. 7-8 godzin dziennie). Godzinę przed snem niewskazane jest korzystanie z urządzeń elektronicznych, co ułatwi zasypianie.
- ograniczenie stresu. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne takie jak: ćwiczenia oddechowe lub joga



## KONTAKT



[www.szpitalwtomaszowie.pl](http://www.szpitalwtomaszowie.pl)



[dietetyk@tcz.com.pl](mailto:dietetyk@tcz.com.pl)



Tomaszów Mazowiecki  
ul. Jana Pawła II 35

Opracowanie: mgr Karolina Bojdo dietetyk  
Piśmiennictwo: Dietetyka kliniczna, PZWL, 2025