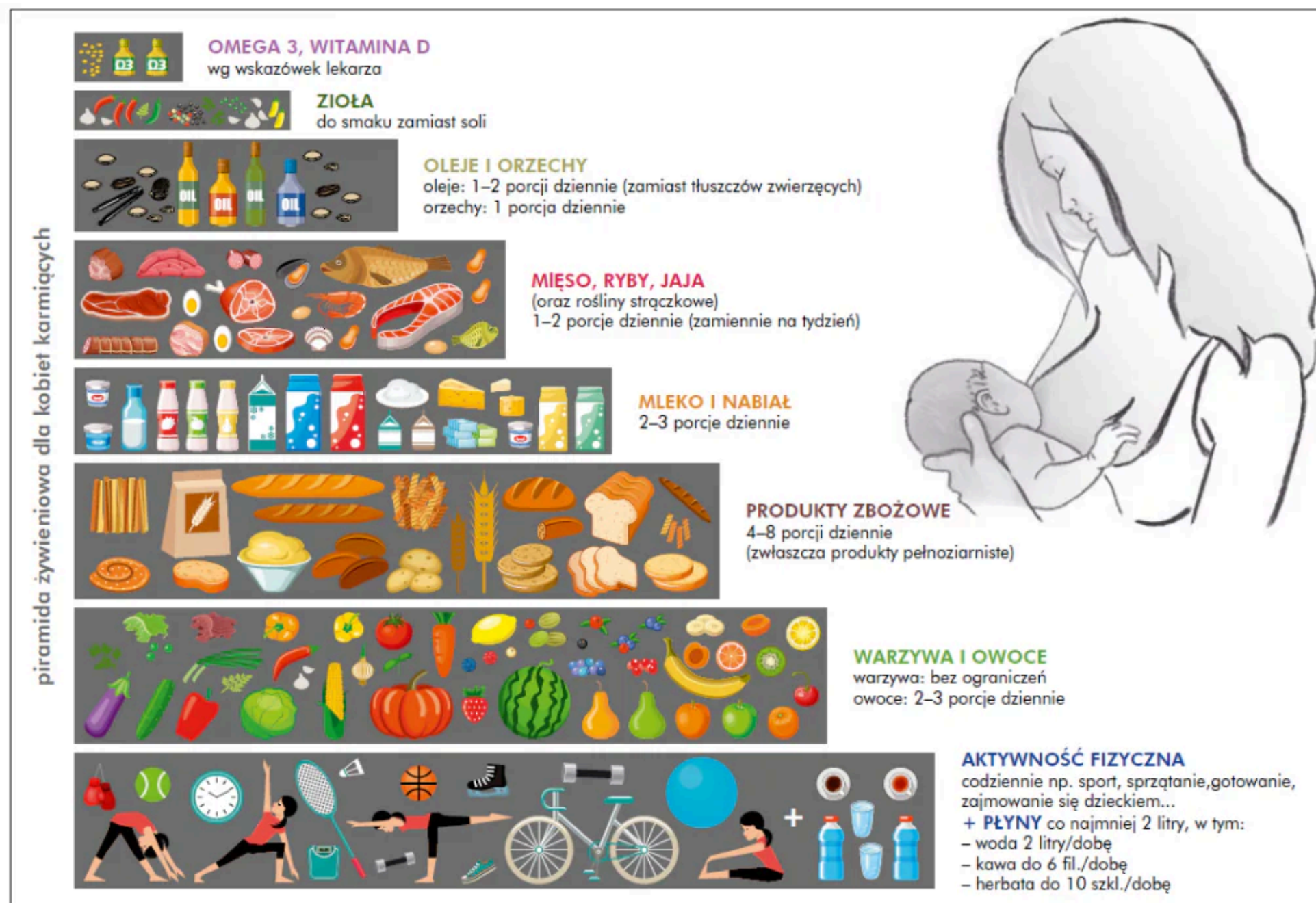


Zalecenia żywieniowe matki karmiącej



Zalecenia ogólne:

- dieta powinna składać się ze zdrowych i świeżych produktów
- spożywaj 4-5 posiłków o stałych porach
- głównym źródłem energii w twoich posiłkach powinny być węglowodany złożone (kasze, ryż, pieczywo razowe, warzywa)
- 2 posiłki dziennie powinny zawierać produkty bogate w żelazo: chude mięso i wędlinę
- składnikiem każdego posiłku powinny być warzywa
- 2 razy w tygodniu jadaj tłuste ryby morskie, dostarczają one kwasów tłuszczowych z grupy omega-3
- codziennie zjedz kilka porcji produktów mlecznych będących dobrym źródłem wapnia i białka (jogurt, ser biały, ser żółty, mleko, kefir, maślanka) – podstawowego budulca kości i zębów
- w diecie należy ograniczyć spożycie produktów wzdymających
- wypijaj ok. 2l dziennie: mleko, świeże soki owocowe i warzywne (które mogą być rozcieńczone przegotowaną wodą), wodę mineralną, herbatki owocowe
- w przypadku problemów z laktacją zaleca się spożywanie słodu jęczmiennego oraz herbat wspomagających laktację
- **nie zaleca się stosowania diet eliminacyjnych jeżeli u dziecka nie występują niepokojące objawy po spożyciu danego produktu**
- z diety należy wyeliminować żywność typu fast food i produkty przetworzone

Suplementacja w czasie karmienia piersią:

- wit. D w ilości 2000 jm/dobę
- kwas dokozaheksaenowy (DHA) z rodziny omega-3 w ilości co najmniej 200mgDHA/dobę w formie suplementu, a przy małym spożyciu ryb nawet 400-600mg/dobę

Zalecenia szczegółowe:

1. Produkty zbożowe

- Spożywaj 4 - 8 porcji
- Wybieraj: Pieczywo ciemne, pełnoziarniste, z dodatkiem nasion, musli, płatki jęczmienne, owsiane, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makaron razowy
- Ogranicz: pszenne pieczywo, tostowe pieczywo, drożdżówki, pieczywo francuskie

2. Mleko i przetwory

- Spożywaj 2-3 porcje
- Wybieraj: Produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu do 2%
- Ogranicz: Mleko i przetwory mleczne pełnotłuste, śmietany, mleko skondensowane, zabielaćcy do kawy

3. Mięso i przetwory mięsne

- Spożywaj 1-2 porcje
- Wybieraj: Ryby (szczególnie tłuste) 2 x tyg., chude mięso, chudą wędlinę, strączkowe (~1 x tyg), jaja (< 3/tyg; białko jaja – bez ograniczeń)
- Zalecane gatunki ryb: łosoś atlantycki (maksymalnie 100g tygodniowo), szprot, sardynki, sum, flądra, makrela atlantycka, morszczuk, dorsz, pstrąg, owoce morza (krewetki, przegrzebki, langusta, ostrygi),
- Ze względu na możliwość zanieczyszczenia metalami ciężkimi oraz organicznymi niezalecane są: miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, łosoś bałtycki, wędzony, szczupak, panga, tilapia, płytecznik, gardłosz atlantycki
- Dopuszczalne są: karp, halibut, okoń, śledź (maksymalnie do 400g tygodniowo) oraz makrela hiszpańska
- Ogranicz: Mięso i wędliny tłuste, podroby, wątróbkę

4. Tłuszcze

- Spożywaj 1-2 porcje
- Wybieraj: Olej rzepakowy i oliwę z oliwek do wszystkiego, pozostałe oleje – raczej na zimno
- Ograniczaj: Smalec, boczek, łój, margaryny twarde

5. Owoce

- Spożywaj 1-2 porcje, wprowadzając pojedynczo do diety
- Wybieraj: Bogate w kwas foliowy: pomarańcze; bogate w wit. C: porzeczki, truskawki, kiwi, cytrusy; bogate w karoten: morele, brzoskwinie; bogate w pektyny: jabłka, gruszki, agrest

6. Warzywa

- Spożywaj 2-3 porcje,
- Wybieraj: Zielone i żółte warzywa bogate w kwas foliowy, błonnik oraz wit. A i wit. C: pomarańczowe i czerwone warzywa. Pamiętać o dodatku niewielkiej ilości oleju do sałatek i surówek
- (zwiększają przyswajalność wit. A)

7. Słodycze

- Wybieraj: Desery owocowe, galaretki, budynie, kisiele, owoce suszone, ciasta domowego wypieku na olejach lub maśle
- Unikaj: Ciast „gotowych”, herbatników i ciasteczek przemysłowych, tortów, ciast francuskich

8. Witaminy i składniki mineralne

- Należy pamiętać o odpowiedniej podaży: wapnia (mleko i przetwory mleczne, warzywa zielone, rośliny strączkowe, suszone owoce, orzechy i żółtko jaja), żelaza (czerwone mięso, warzywa zielone, orzechy), kwasie foliowym (zielone warzywa, jaja, nasiona roślin strączkowych), witamina B12 (żółtko jaja, kasze) i wit. D (ryby morskie)

9. Kofeina

- Filiżanka (150) kawy palonej - 85mg kofeiny
- Filiżanka kawy rozpuszczalnej - 60mg kofeiny
- Filiżanka herbaty - 30mg kofeiny
- Zaleca się znaczne ograniczenie spożycia kofeiny w czasie karmienia piersią
- Jeżeli masz potrzebę wypić kawę z kofeiną to należy pamiętać o jej ograniczeniu do max. 200mg/dobę

Zalecenia sporządzone przez Zespół ds. Leczenia Żywnościowego na podstawie: Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – aktualizacja (2023) – A. Bzikowska-Jura, M. Żukowska-Rubik, A. Wesołowska i wsp.