

DIETA PODSTAWOWA – C1

ZASTOSOWANIE

Zaleca się kobietom nie wymagającym specjalnych modyfikacji dietetycznych – ciąża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki); kobietom w okresie laktacji.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	2200 – 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10-20%
	Tłuszcz ogółem	30-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	45-65% En
	w tym cukry proste	poniżej 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka
	Sód	1500 mg/dobę

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, pokrywająca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Polski, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji. Powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i

owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, a także pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw. Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz ewentualnie posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek.

Dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka.

Temperatura posiłków powinna być umiarkowana.

Mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych.

Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu.

Zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców, należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej.

Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.

Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml/dobę.

Należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające.

Cukry proste i sól należy eliminować z diety.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie następujących technik kulinarnych:

- gotowanie w sposób tradycyjny lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki; potrawy smażone należy ograniczyć do 3 x w jadłospisie dekadowym.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

Wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną lub jej roślinnymi zamiennikami, np. mlekiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i przypraw naturalnych.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE PODSTAWOWEJ DLA KOBIET CIĘŻARNYCH LUB W OKRESIE LAKTACJI

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki pełnoziarniste,• mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach),• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren,• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,• kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana,• płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego	<ul style="list-style-type: none">• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,• produkty z mąki z wysokiego przemiałusmażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy,• płatki kukurydziane i inne słodzone płatkiśniadaniowe, np.: cyrulkowe, czekoladowe, miodowe

	<ul style="list-style-type: none"> • zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenno z mąki durum (gotowane al dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), • otręby, np. owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa surowe, mrożone • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • warzywa gotowane, duszone, pieczone • warzywa kiszone 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje warzywne słodzone • surowe kiełki roślin • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki) • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone • koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru • soki 100% • kompoty bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach: • owoce suszone • dżemy owocowe niskosłodzone 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropie • przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy) • owoce kandyzowane
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane w ograniczonych ilościach, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście • „masło orzechowe” solone
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe, np. tatar
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) • ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp), • owoce morza (np. krewetki) 	<ul style="list-style-type: none"> • duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) • łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony • potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny)

		<ul style="list-style-type: none"> • ryby wędzone na zimno • konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo • omlety • kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja surowe • potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne • napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) • sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude w ograniczonych ilościach, • sery dojrzewające • śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) • jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • sery i serki topione • desery mleczne słodzone • produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella • mleko skondensowane • mleko w proszku • sery pleśniowe, np. gorgonzola
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego, • w ograniczonych ilościach: masło, śmietana, margaryny miękkie, majonez, „masło orzechowe” bez dodatku cukru i soli 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu Fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo • tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy • masło klarowane • „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru • frytura smaźnicza
Desery (w ograniczonych ilościach)	-	-
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda • soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywno-owocowe • mleko i napoje mleczne • słaby napar z imbiru • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) • lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe • bawarka • kawa zbożowa • kompoty owocowe bez dodatku cukru • napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących w ograniczonych ilościach: • napary herbaty czarnej • kakao 	<ul style="list-style-type: none"> • mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej • napary ziołowe • mocna kawa • napoje energetyzujące • napoje słodzone i napoje gazowane • syropy wysokosłodzone • nektary owocowe • wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek • w ograniczonych ilościach: • musztarda, chrzan • gotowe przyprawy warzywne • sól, cukier, miód 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe • gotowe bazy do zup i sosów • przyprawy ziołowe • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej • gotowe sosy sałatkowe i dressingi • koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)