



SZPITAL SPECJALISTYCZNY  
IM. ŚWIĘTEJ RODZINY SPZOZ



# PRAWIDŁOWE ODŻYWIENIE W CZASIE CIĄŻY

STANDARD SZPITALNEGO ŻYWIENIA  
Kobiet w ciąży i w okresie poporodowym – DIETA MAMY



**Dowiedz się więcej:**  
**Tel. 512 894 901**

ul. A. J. Madalińskiego 25  
02-544 Warszawa  
[www.szpitalmadalinskiego.pl](http://www.szpitalmadalinskiego.pl)

Od pierwszych dni życia dla Ciebie



## PRAWIDŁOWY PRZYROST MASY CIAŁA W CIĄŻY

Prawidłowy przyrost masy ciała w ciąży jest niezbędny tak dla Twojego zdrowia, jak i zdrowia Twojego dziecka. Zależy on od tego, ile wynosił Twój wskaźnik masy ciała (BMI) przed ciążą. BMI obliczamy według wzoru:

$$\text{BMI} = \text{masa ciała przed ciążą (kg)} / \text{wzrost} * \text{wzrost (m)}$$

BMI przed ciążą	Zalecany przyrost masy ciała podczas ciąży
<18,5 Niedowaga	12,5-18
18,5-24,9 Prawidłowa masa ciała	11,5-16
25-29,9 Nadwaga	7-11,5
>30 Otyłość	5-9

\* w ciąży bliźniaczej zalecany całkowity przyrost masy ciała wynosi 16-20,5 kg

## JEDZ DLA DWOJGA NIE ZA DWOJE

### PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE W CIĄŻY

Zapewnienie Twojemu organizmowi w czasie ciąży wszystkich niezbędnych składników odżywczych pozwala zadbać o zdrowie Twoje i Twojego dziecka. Pamiętaj, że to Ty jesteś dla swojego rozwijającego się maleństwa jedynym źródłem pokarmu. Twoja dieta powinna więc dostarczyć Wam wszystkich składników odżywczych, których potrzebujecie.

W czasie ciąży zapotrzebowanie na określone składniki odżywcze zwiększa się nawet o połowę. W tym samym czasie jednak zapotrzebowanie na kalorie rośnie w niewielkim stopniu. W pierwszym trymestrze Twoje zapotrzebowanie energetyczne nie ulega zmianie, w drugim zaś trymestrze wzrasta o około 360 kcal, w trzecim potrzebujesz około 475 kcal w stosunku do Twojego zapotrzebowania sprzed ciąży.

### JEDZ RÓŻNORODNIE

- W swoim jadłospisie wykorzystuj produkty ze wszystkich grup żywności.
- Wybieraj te najbardziej wartościowe.
- Jedz kolorowo. Postaraj się, aby w większości lub we wszystkich spożywanych przez Ciebie posiłkach były warzywa o różnych kolorach: czerwone, pomarańczowe, żółte, zielone i grantowo-fioletowe. Im więcej naturalnych kolorów znajdzie się na Twoim talerzu, tym łatwiej dostarczysz organizmowi różnych składników odżywczych.

### JEDZ REGULARNIE

Staraj się tak planować swoje żywienie, abyś jadła 5-6 regularnych posiłków w ciągu dnia. Spożywaj mniejsze porcje, ale z większą częstotliwością. Staraj się robić przerwy między posiłkami trwające nie krócej niż 2,5 godziny i nie dłużej niż 4 godziny.



	WYBIERAJ	OGRANICZAJ	WYELIMINUJ	WIELKOŚĆ PORCJI	LICZBA PORCJI	
					TRYMESTR	
					I	II i III
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pieczywo z mąki z pełnego przemiału: pieczywo razowe, graham</li><li>• ryż brązowy</li><li>• makaron razowy</li><li>• kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna), kasza jaglana</li><li>• płatki owsiane, otręby</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• białe pieczywo</li><li>• pieczywo tostowe</li><li>• ryż biały</li><li>• makaron z białej maki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• drożdżówki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kromka</li><li>• pół bułki</li><li>• 3 łyżki kaszy, ryżu, makaronu (przed ugotowaniem)</li></ul>	8	9
<b>WARZYWA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• warzywa surowe, gotowane, pieczone</li><li>• świeże zupy kremy</li><li>• przeciera</li><li>• smoothies</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• warzywa smażone</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zupy instant, z kartonika</li><li>• frytki i chipsy</li></ul>		400g	500g
<b>OWOCE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• surowe</li><li>• w postaci koktajlów, smoothies</li><li>• owoce polane jogurtem</li><li>• owoce w sosie własnym, bez dodatku cukru</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• soki w kartonach</li><li>• owoce w syropie</li><li>• owoce kandyzowane</li><li>• owoce suszone (mają więcej kalorii niż świeże)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• nektary owocowe, napoje</li><li>• owoce z bitą śmietaną</li></ul>		300g	400g
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• mleko 1,5-2%</li><li>• kefiry, maślanki, jogurty naturalne</li><li>• serki wiejskie</li><li>• sery twarogowe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sery żółte</li><li>• sery topione</li><li>• jogurty owocowe (zawierają więcej cukru)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• świeże, niepasteryzowane mleko i produkty mleczne</li><li>• sery z surowego mleka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka mleka /kefiru/jogurtu</li><li>• 100 g sera białego</li><li>• 2 plasterki sera żółtego</li></ul>	3	4
<b>MIEŚO, RYBY, JAJA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• drób, królik</li><li>• chuda wołowina i cielęcina</li><li>• ryby (śledź, halibut, łosoś, makrela atlantycka, sardynki, tuńczyk z puszki, dorsz, pstrąg, zębacz, łupacz, flądra, sola</li><li>• chude wędliny (szynka polędwica)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• jaja do 2-3 w tygodniu</li><li>• baranina i wieprzowina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• surowe ryby i owoce morza</li><li>• wędzone ryby</li><li>• wędliny niższej jakości</li><li>• surowe i niedogotowane mięso i jaja</li><li>• wątróbkę i pasztety</li><li>• mielonki, parówki i kielbasy</li><li>• gatunki ryb: śledzie i łososie z Bałtyku oraz ryby tj.: marlin, miecznik, jesiotr, makrela królewska, karmazyn, płytecznik, turbot, strzępiel, panga, tilapia, ryba maślana oraz kraby</li></ul>		150g /4-5 razy w tygod- niu	250g /4-5 razy w tygod- niu



<b>TŁUSZCZE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• do stosowania na ciepło i zimno: olej rzepakowy i oliwa z oliwek</li> <li>• do stosowania na zimno oleje: słonecznikowy, kukurydziany, z pestek winogron</li> <li>• masło, miękkie margaryny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby w oleju</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych m.in.: potrawy typu fast food, frytki, dania gotowe, twarde margaryny, chipsy, zupy instant, wyroby cukiernicze, wytwarzane przemysłowo ciasteczka, czekolady i batoniki</li> <li>• tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, tłuste mięso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 łyżka oleju roślinnego/ masła lub miękkiej margaryny</li> </ul>	3	3
-----------------	--	--	--	--	---	---

\* Zalecane w tabelce ilości porcji przeznaczone są dla kobiet o przeciętnym zapotrzebowaniu energetycznym, spodziewających się jednego dziecka

Opracowano: na podstawie broszury „Odżywiaj się prawidłowo i bądź aktywna w czasie ciąży” [www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl)

## PROGRAM

Nasz Szpital jest realizatorem programu pilotażowego NFZ i Ministerstwa Zdrowia „**Standard szpitalnego żywienia kobiet w ciąży i w okresie poporodowym – Dieta Mamy**”.

Celem głównym pilotażu jest wdrożenie modelu żywienia zapewnianego kobietom w ciąży i w okresie poporodowym hospitalizowanym w oddziałach szpitalnych oraz propagowanie zasad zdrowego odżywiania wśród pacjentek po zakończeniu hospitalizacji.

### KORZYŚCI DLA CIEBIE

- Podczas pobytu w naszym Szpitalu masz możliwość skorzystania z konsultacji dietetycznej – wystarczy to zgłosić położnej w oddziale.
- Dodatkowo przez 2 miesiące od zakończeniu hospitalizacji masz możliwość kierowania pytań do szpitalnego dietetyka drogą elektroniczną na adres: [dietetyk@szpitalmadalinskiego.pl](mailto:dietetyk@szpitalmadalinskiego.pl).  
Pamiętaj, aby w treści maila podać **numer księgi głównej** - numer ten widnieje na karcie informacyjnej leczenia szpitalnego.
- Na naszej stronie [szpitalmadalinskiego.pl](http://szpitalmadalinskiego.pl) znajdziesz jadłospis na każdy dzień pobytu w szpitalu.
- Jeśli chcesz się z nami podzielić opinią na temat serwowanych posiłków w naszym Szpitalu zachęcamy do kontaktu mailowego lub zgłaszanie uwag bezpośrednio do personelu w oddziale.

**Więcej informacji na temat prawidłowego żywienia kobiet w ciąży i kobiet karmiących znajdziesz na stronie internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej:**

**[www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)**

**Zapraszamy do skorzystania z bezpłatnych porad dietetycznych on-line pod adresem:**  
**<https://poradnia.ncez.pl/>**