



SZPITAL SPECJALISTYCZNY
IM. WŁ. REJA



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CHOLESTAZIE CIĘŻARNYCH



Dowiedz się więcej:
Tel. 22 45 12 600

ul. A. J. Madalińskiego 25
02-544 Warszawa
www.szpitalmadalinskiego.pl

Od pierwszych dni życia dla Ciebie

WEWNĄTRZWĄTROBOWA CHOLESTAZA CIĘŻARNYCH (WCC) JEST SCHORZENIEM SPOWODOWANYM PRZEZ ZASTÓJ ŻÓŁCI W WĄTROBIE.

Jej podstawowym objawem jest świąd skóry, zaczynający się od stóp i dłoni. Swędzenie zaostrza się zwykle w godzinach wieczornych i w nocy, stając się przyczyną bezsenności. Cholestaza w ciąży występuje na skutek nadwrażliwości na hormony płciowe, zwłaszcza estrogeny i progesteron. Objawy pojawiają się najczęściej w III trymestrze ciąży, kiedy stężenie tych hormonów jest najwyższe. WCC towarzyszą podwyższone stężenia kwasów żółciowych w surowicy krwi, wzrost aktywności transaminaz, stężenia bilirubiny i poziomu fosfatazy alkalicznej.

Wewnątrzwątrobowa cholestaza ciężarnych to zazwyczaj łagodne schorzenie, które ustępuje samoistnie w okresie 2-3 tygodni po porodzie. Może jednak stanowić zagrożenie dla rozwijającego się płodu oraz zwiększać ryzyko porodu przedwczesnego i powikłań okołoporodowych. Jeśli stwierdzono u Ciebie wewnątrzwątrobową cholestazę ciężarnych powinnaś szczególnie zadbać o odpowiednie odżywianie oraz odpoczynek fizyczny i psychiczny. Zalecana jest dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu, której zadaniem jest dostarczenie Tobie i dziecku niezbędnych składników oraz uregulowanie pracy wątroby. Będzie to możliwe, gdy wprowadzisz do swojego codziennego jadłospisu odpowiednie produkty ze wszystkich podstawowych grup:










Produkty zbożowe - dostarczają witamin z grupy B, stanowią źródło energii i węglowodanów, wybieraj produkty zbożowe drobnoziarniste. **Warzywa i owoce** - zawierają składniki mineralne, witaminę C i β -karoten. **Mięso, ryby, wędliny, jaja** - źródło żelaza, cynku, miedzi oraz białka zwierzęcego. **Mięso „czerwone”** - najlepiej chude wołowe powinno pojawić się co najmniej 1 raz w tygodniu, ze względu na istotne znaczenie w zapobieganiu anemii. **Chude ryby** powinny zagościć na Twoim talerzu 2 razy w tygodniu. Ogranicz **żółtko jaja**. **Mleko i przetwory mleczne** - dostarczają wapnia, magnezu, pełnowartościowego białka, witaminy D oraz witamin z grupy B. Wybieraj **produkty mleczne odtłuszczone**. **Oleje roślinne i masło** - zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, są źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach A, D, E i K. Powinny być spożywane w bardzo niewielkich ilościach lecz codziennie. **Woda** - jest źródłem składników mineralnych m.in. wapnia i magnezu, pij 2l wody dziennie, wybieraj wody mineralne niegazowane.







ZALECENIA:

- Jedz 5-6 posiłków dziennie, z przerwami około 3 godzin, stosując zasadę „jem mniej, a częściej” Twój organizm lepiej przyswaja składniki odżywcze i nie brakuje mu energii.
- Wybieraj produkty, które łatwo ulegają trawieniu i nie obciążają przewodu pokarmowego.
- Przygotowuj posiłki poprzez gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
- Wyklucz z diety smażone i surowe pokarmy, staraj się jeść produkty gotowane, nawet warzywa i owoce.
- Wyklucz produkty ciężkostrawne, zawierające dużo błonnika, wzdymające oraz ostro przyprawione.
- Ogranicz tłuszcze, zrezygnuj ze słodczy oraz słodzonych i gazowanych napojów.
- Jedz w spokojnej atmosferze, nigdy w pośpiechu.

DIETA W CHOLESTAZIE CIĄŻOWEJ

PRODUKTY	POLECANE	NIEPOLECANE
<p>Produkty zbożowe</p> 	<p>pieczywo: jasne, sucharki, ryż biały, kasze drobnoziarniste: manna, jaglana, krakowska, kukurydziana, kuskus, bulgur, jęczmienna łamana, drobne makarony, komosa ryżowa, płatki jaglane, kukurydziane, owsiane błyskawiczne, wafle ryżowe, kukurydziane</p>	<p>pieczywo pełnoziarniste, rogaliki francuskie, kasze gruboziarniste: gryczana, pęczak pełnoziarniste makarony</p>
<p>Warzywa</p> 	<p>gotowane: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, ziemniaki, brokuły, na surowo: sałata, kapusta pekińska, cykoria, pomidor bez skórki, drobno starta surówka z marchewki lub selera</p>	<p>kapusta, kalafior, brukselka, strączkowe, papryka, cebula, szczypiorek, rzodkiewka, warzywa konserwowe</p>
<p>Owoce</p> 	<p>w postaci gotowanej, pieczonej lub przetartej, dojrzałe, bez skórki i pestek: jabłka, banany, brzoskwinie, morele, winogrona, pomarańcze, mandarynki, truskawki, maliny</p>	<p>gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, kandyzowane, w syropie orzechy</p>
<p>Nabiał</p> 	<p>produkty mleczne o obniżonej zaw. tłuszczu, twaróg chudy, białko jaj</p>	<p>produkty mleczne tłuste, mleko, skondensowane, śmietanka do kawy, sery żółte i topione, sery pleśniowe, całe jaja</p>
<p>Ryby</p> 	<p>chude: dorsz, mintaj, morszczuk, sola, szczupak, pstrąg gotowane, w galarecie, duszone, pieczone, gırlłowane bez dodatku tłuszczu</p>	<p>tłuste: łosoś, halibut, karp, makrela, sardynki, śledzie, smażone, marynowane, wędzone konserwy i gotowe sałatki rybne</p>
<p>Mięso</p> 	<p>chude: królik, indyk, kurczak (bez skóry), cielęcina, wołowina chude wędliny: drobiowe, wołowe</p>	<p>tłuste: wieprzowina, kaczki, gęsi, baranina, dziczyzna tłuste wędliny: wieprzowe, kiełbasy, salami, parówki, pasztety podroby, konserwy mięsne</p>
<p>Tłuszcze</p> 	<p>w ograniczonych ilościach: olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej z pestek dyni, olej lniany, margaryna miękka</p>	<p>smalec, słonina</p>



PRODUKTY	POLECANE	NIPOLECANE
Zupy 	na bazie bulionu warzywnego	na wywarach mięsnych, zabielane śmietaną, z dodatkiem zasmażki
Desery 	biszkopty, galaretki, budynie na mleku, odtłuszczonym, koktajle na bazie odtłuszczonych produktów mlecznych i dozwolonych owoców	słodycze, ciasta z kremem, bita śmietana, lody
Napoje 	woda mineralna niegazowana, herbata, herbata owocowa, herbatki ziołowe: rumianek, mniszek lekarski, kompoty owocowe, kawa zbożowa	napoje gazowane, soki z kartonu, gotowe syropy do rozcieńczania, napoje alkoholowe
Sosy i przyprawy 	zioła i łagodne przyprawy, sosy na bazie jogurtu odtłuszczonego	ostre przyprawy, ocet, majonez, musztarda, ketchup, tłuste sosy



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

- **I śniadanie:** bułka wrocławska, margaryna, ser twarogowy chudy, pomidor bez skórki, jabłko pieczone kawa zbożowa z mlekiem odtłuszczonym
- **II śniadanie:** chleb pszenny posmarowany cienko margaryną, wędlina drobiowa, sałata zielona, herbata z cytryną
- **Obiad:** zupa pomidorowa czysta z drobnym makaronem, ziemniaki puree posypane koperkiem, gotowana pierś z indyka surówka z marchwi i jabłka, kompot truskawkowy
- **Podwieczorek:** jogurt naturalny odtłuszczony, sucharki, mały banan herbata owocowa
- **Kolacja:** ryba gotowana w jarzynach, ryż biały, herbata z cytryną