Informacja prasowa

**Zdrowe śniadanie kobiety w ciąży**

**nie tylko od święta**

**Warszawa, 27 kwietnia 2020 r.**

**Obecny czas społecznej izolacji to niełatwy czas dla nas wszystkich. Wśród grup, które doświadczają w tej chwili szczególnych niepokojów, są kobiety w ciąży. Niezgodność pomiędzy obecną rzeczywistością, a wyobrażeniami dotyczącymi przeżywania wyjątkowego czasu ciąży i porodu, jest znacząca. Na wiele rzeczy nie mamy niestety wpływu, warto spróbować się skoncentrować na tych, które kontrolujemy – jak np. prawidłowe odżywianie. Należy pamiętać, że sposób odżywiania kobiety w ciąży ma duże znaczenie dla właściwego przebiegu ciąży, rozwoju płodu i zdrowia dziecka w ciągu całego życia. Poznaj wskazówki przygotowane w ramach programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” dotyczące potrzeb żywieniowych kobiet w ciąży.**

**Bezpieczeństwo serwowanych posiłków**

Bezpieczne przygotowanie żywności to niezwykle istotna kwestia nie tylko w dobie epidemii. Zgodnie ze stanowiskiem Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) z 9.03.2020 r. nie ma dowodów na to, że żywność może być źródłem lub pośrednim ogniwem transmisji wirusa SARS COV-2[[1]](#footnote-1). Należy jednak wziąć pod uwagę,  że wirus może przetrwać kilka godzin na różnych powierzchniach, w tym np. na opakowaniach. W obecnym czasie należy więc szczególnie pamiętać o dokładnym myciu rąk oraz wszystkich używanych produktów z użyciem mydła czy detergentu. W nawyk powinno nam również wejść oddzielanie żywności surowej od gotowanej. Surowe jaja, podobnie jak surowe mięso i ryby, niepasteryzowane produkty mleczne mogą być źródłem zakażenia salmonellą i listerią. Dlatego upewnij się, że pochodzą one z pewnego źródła oraz są dokładnie ugotowane[[2]](#footnote-2). Zwróć uwagę, czy nie są przeterminowane i czy były odpowiednio przechowywane. W razie wątpliwości po prostu ich nie wykorzystuj. Podobnie z resztkami z posiłków – jeśli nie pamiętasz z kiedy pochodzą, wstrzymaj się ze spożyciem, nie ryzykuj.

**Zdrowe śniadanie kobiety w ciąży**

Ważne jest, aby w czasie ciąży postawić na różnorodne i prawidłowo zbilansowane pożywienie oraz pamiętać, by **jeść dla dwojga, a nie za dwoje**. Warto porzucić nałogi, zmienić na lepsze nawyki żywieniowe, nie ulegać „zachciankom” oraz nie wierzyć w mity np. o konieczności stosowania diety eliminacyjnej. Postaraj się aby twoje posiłki były zbilansowane i pełne witamin. Jeśli rano masz mdłości, zjedz coś małego (np. kromkę macy razowej). Będzie to wstęp do śniadania. Pamiętaj: nie później niż ok. 1-1,5 godziny po przebudzeniu, zjedz właściwe śniadanie. Oprócz witamin, pełnowartościowe śniadanie powinno zawierać[[3]](#footnote-3):

* **Białko** – każdy z twoich codziennych posiłków powinien zawierać białko. Jogurt grecki, ser twarogowy, tofu, jaja, omlety z serem i koktajle mleczne to dobra i smaczna propozycja.
* **Wapń** – potrzebujesz około 1000 mg wapnia dziennie, aby wspomóc wzrost kości dziecka. Sięgnij po ser, migdały, figi czy np. owsiankę na chudym mleku z orzechami lub makiem czy owocami, albo kanapki z pieczywa wieloziarnistego i twarożkiem. Do picia chude mleko czy woda mineralna.
* **Węglowodany złożone** – spróbuj chleba pełnoziarnistego (wybierz ten, który nie ma cukru), owsianki, granoli, kasz. Pamiętaj: produkty z pełnego ziarna są zapewniają sytość na dłużej i wzbogacają dietę o cenne składniki mineralne.
* **Błonnik** – pokarmy bogate w błonnik pomagają obniżyć poziom cholesterolu, stabilizują poziom cukru we krwi, utrzymują uczucie pełności na dłużej i zapobiegają zaparciom. Ponieważ należy dążyć do spożycia 25 do 35 gramów błonnika na dzień, konieczne jest, aby zacząć już od śniadania. Postaw na potrawy, które oferują kilka gramów błonnika w jednej porcji, takich jak płatki zbożowe z owsem, jogurty z musli i owocami, sałatki z kaszą, placki z mąki pełnoziarnistej, kanapki z pastami warzywnymi.
* **Żelazo** – jako ciężarna mama potrzebujesz około dwukrotnie więcej żelaza (27 mg dziennie) niż wcześniej. Bogate w żelazo jedzenie na śniadanie obejmuje mięso, jaja (zwłaszcza żółtko), ryby, produkty zbożowe pełnego przemiału, nasiona i orzechy, suszone owoce i warzywa (zwłaszcza ciemnozielone).

**Produkty, których należy unikać w czasie ciąży**

Większość pokarmów i napojów jest bezpieczna podczas ciąży. Są jednak pewne produkty, z którymi powinnaś być ostrożna lub ich unikać[[4]](#footnote-4):

* **Niepasteryzowane produkty mleczne** – listeria, salmonella i inne szkodliwe bakterie można znaleźć w surowym mleku i miękkich serach, takich jak brie, camembert, ser kozi, ricotta, feta i blue. Sięgaj po sery wyprodukowane z mleka pasteryzowanego. Narażenie na listerię w okresie ciąży może być niebezpieczne.
* **Surowe jajka** – jajka są doskonałym pożywieniem dla mam, ale tylko wtedy, gdy są w pełni ugotowane. Surowe jaja mogą być źródłem zakażenia salmonellą.
* **Surowe ryby i owoce morza** – mogą być źródłem groźnych bakterii chorobotwórczych lub pasożytów.
* **Zbyt wiele kawy** – kobiety w ciąży powinny ograniczyć spożycie kawy. Uważaj na kofeinę ukrytą w niektórychnapojach. Wybierz raczej kawę zbożową lub ogranicz się do jednej filiżanki dziennie.

**Poniżej idealne propozycje na zdrowe posiłki dla kobiet w ciąży i nie tylko[[5]](#footnote-5). Smacznego!**

**SAŁATKA Z BROKUŁEM I MIGDAŁAMI**

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

20 min

**WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 300 G:**

Białko: 20 g

Tłuszcz: 18 g

Węglowodany: 60 g

Błonnik: 16 g

**WARTOŚC ENERGETYCZNA 1 PORCJI:**

560 kcal

**WŁAŚCIWOŚĆI:**

Migdały – bardzo dobre źródło wapnia, na którego niedobory są narażone kobiety karmiące

**SKŁADNIKI NA TRZY PORCJE:**

- 1 brokuł (500 g)

- ½ opakowania sera sałatkowego (50 g)

- ½ szklanki płatków migdałów (40 g)

- 9 kromek chleba żytniego razowego (300 g)

**DRESSING:**

- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)

- 2 łyżki soku z cytryny (12 g)

- 1 łyżeczka miodu (5 g)

- 1 ząbek czosnku (5 g)

**PRZEPIS:**

Zagotować wodę, w międzyczasie umyć i pokroić różyczki brokułu. Wrzucić do wrzątku i gotować ok. 6-8 min. W międzyczasie podprażyć migdały. Przygotować grzanki. Następnie połączyć wszystkie składniki dressingu. Ser pokroić w kostkę. Wszystko delikatnie wymieszać. Podawać z grzankami.

**GRZANKI Z AWOKADO, PIECZONYM SCHABEM I POMIDOREM**

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

110 MIN

**WARTOŚĆ ODŻYWCZA JEDNEJ PORCJI 415 G:**

Białko: 33 g

Tłuszcz: 32 g

Węglowodany: 41 g

Błonnik: 7 g

**WŁAŚCIWOŚCI:**

Awokado – dobre źródło witaminy K, biorącej udział w procesach krzepnięcia krwi oraz wysycenia kośćca wapniem.

**SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:**

- 2 kromki chleba żytniego

- 2 plasterki schabu pieczonego 100 g

- 1 pomidor 100 g

- ½ awokado 70 g

- ½ cebuli 70 g

- 10 listków bazylii 10 g

- ½ łyżki oliwy z oliwek

- pieprz i sól

**PRZEPIS:**

Pomidora sparz, obierz ze skórki i posiekaj w drobną kostkę. Awokado pokrój na cząstki. Cebulę posiekaj jak najdrobniej. Bazylię porwij na kawałki. Wymieszaj pomidora z cebulą i bazylią oraz czarnym pieprzem, dodaj oliwę z oliwek lub olej lniany.

Pieczywo opiecz w tosterze lub piekarniku. Przygotowane grzanki posmaruj wymieszanymi warzywami, a na wierzch połóż plastry awokado.

Więcej informacji oraz eksperckie porady edukacyjne na temat żywienia na etapie ciąży, karmienia piersią oraz rozszerzania diety dziecka i właściwego żywienia dziecka do 3. roku życia można znaleźć na stronie ogólnopolskiego programu edukacyjnego „**1000 pierwszych dni dla zdrowia**”: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl), zaś edukacyjny mini serial, na stronie: <https://www.youtube.com/channel/UCn8IlVQcFg3v2tcGqPXIRzA>.

**O kampanii:** Ogólnopolska kampania społeczno-edukacyjna „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych ich dzieci. Przyzwyczajenia i zachowania żywieniowe, które uda się wypracować z dzieckiem podczas 1000 pierwszych dni życia czyli od poczęcia do około 3. roku życia, będą miały istotny wpływ na jego zdrowie teraz i gdy dorośnie. Kampania została objęta honorowym patronatem Rzecznika Praw Dziecka. Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem kampanii jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych pokoleń o kluczowej roli odpowiedniego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl)

Kontakt dla mediów:

Zuzanna Bieńko

LoveBrands Relations

tel. 533 310 339

e-mail: 1000dni@lbrelations.pl

1. Aktualne informacje odnośnie żywności i koronawirusa: <https://gis.gov.pl/zywnosc-i-woda/qa-dotyczace-zywnosci-i-koronawirusa/> [↑](#footnote-ref-1)
2. Raport „Bezpieczeństwo żywności a potrzeby żywieniowe niemowląt i małych dzieci”, pod red. Stowarzyszenia Promocji Zdrowego Żywienia Dzieci „Zdrowe Pokolenia” we współpracy z Fundacją NUTRICIA 2015. [↑](#footnote-ref-2)
3. *Poradnik żywienia kobiet w ciąży*, Instytut Matki i Dziecka, opracowanie merytoryczne: Dorota Świątkowska, 2016 [↑](#footnote-ref-3)
4. *Poradnik żywienia kobiet w ciąży*, Instytut Matki i Dziecka, opracowanie merytoryczne: Dorota Świątkowska, 2016 [↑](#footnote-ref-4)
5. Źródło: Dr n. med. Magdalena Warchoł, *Zdrowe i smaczne dania dla Mam* [↑](#footnote-ref-5)