

Zalecenia żywieniowe dla kobiet w ciąży

Żywnienie kobiet w ciąży opiera się o zasady zdrowego żywienia oraz Talerz Zdrowego Żywnienia. W okresie ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na składniki odżywcze nawet o połowę, natomiast zapotrzebowanie na kalorie zwiększa się w mniejszym stopniu i jest zależne od trymestru ciąży. Zapotrzebowanie na kalorie, zależnie od trymestru, przedstawia poniższa tabela.

Tabela 1

I trymestr	II trymestr	III trymestr
+70 kcal/dobę do całkowitego zapotrzebowania sprzed ciąży	+ 260 kcal/dobę do całkowitego zapotrzebowania sprzed ciąży	+ 500 kcal/dobę do całkowitego zapotrzebowania sprzed ciąży

ZASADY ŻYWIENIA KOBIET CIĘŻARNYCH

1. Dbaj o różnorodność posiłków. Należy spożywać regularnie 4-6 posiłków w ciągu dnia, najlepiej co 3-4 godziny. Zwrócić uwagę by pierwszym posiłkiem było zdrowe, pełnowartościowe śniadanie zawierające produkty zbożowe pełnoziarniste.
2. Dbaj o prawidłowy przyrost masy ciała. Prawidłowe wartości przyrostu masy ciała przedstawiono w tabeli nr 2.
3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem kalorii. Należy ograniczyć spożycie oczyszczonych i przetworzonych produktów zbożowych (białe pieczywo, makarony pszenne), a zwiększyć spożycie pieczywa pełnoziarnistego, grubych kasz (gryczana, jaglana, jęczmienna), płatków owsianych oraz makaronu razowego.
4. Spożywaj codziennie 3 duże szklanki mleka. W codziennej diecie uwzględnij produkty nabiałowe. Nabiał tak samo jak mleko jest dobrym źródłem wapnia, dlatego szklankę mleka można wymienić na szklankę jogurtu, kefiru, maślanki, 100 g twarogu, czy 2 plasterki żółtego sera. Wybieraj nabiał o zmniejszonej zawartości tłuszczu (do 2%), ale nie odtłuszczony (0%).
5. Mięso spożywaj codziennie, ale z umiarem. Najlepiej wybierać tylko chude mięso. Z tłustych produktów pochodzenia zwierzęcego zaleca się tylko tłuste ryby morskie.
6. Warto uwzględnić w diecie suche nasiona roślin strączkowych, które są cennym źródłem białka roślinnego.
7. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców. Dziennie powinno się spożywać minimum 500 g warzyw i owoców. Stosunek warzyw do owoców powinien wynosić odpowiednio $\frac{3}{4}$ do $\frac{1}{4}$. Uwzględniaj je w każdym posiłku. Szczególny nacisk należy położyć na udział zielonych warzyw liściastych bogatych w wapń, żelazo i kwas foliowy, zawierających także białko. Przynajmniej połowa warzyw powinna być spożywana w postaci surowej. Najlepiej jest korzystać z sezonowych warzyw i owoców. W okresie zimowym wybieraj mrożonki warzywne i owocowe.
8. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych oraz produktów zawierających dużo cholesterolu.
9. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.

10. Codziennie należy spożywać 1,5-2,5l płynów, głównie wody średniozmineralizowane + zupy, ewentualnie soki warzywne lub owocowe (ale nie powinny one być głównym napojem w diecie).
11. Ograniczaj spożycie soli.
12. Nie pij alkoholu. Ogranicz spożycie kawy i mocnej herbaty.

Tabela 2

BMI sprzed ciąży (kg/m ²)	Zalecany całkowity przyrost masy ciała podczas ciąży (kg)
<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

Produkty i potrawy

Pieczywo i produkty zbożowe

- ✓ bułki grahamki, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe, pieczywo żytnie, pieczywo z mąki mieszanej, pieczywo z ziarnami słonecznika, pestkami dyni, sezamem, chleb z otrębami, pieczywo orkiszowe, ryż brązowy, kasza gryczana, jęczmienna, jaglana, płatki owsiane, otręby, amarantus, komosa ryżowa, ryż biały, pieczywo tostowe, pszenne (w umiarkowanej ilości)
- ✗ słodkie pieczywo cukiernicze, pieczywo barwione karmelem lub z syropu glukozowo-fruktozowego

Dodatki do pieczywa

- ✓ ser twarogowy chudy / półtłusty, twarożki naturalne, serek homogenizowany naturalny, ser żółty, dżem niskosłodzony, marmolada niskosłodzona, miód pszczeli, mięso gotowane / pieczone, chude wędliny bez konserwantów, wędliny drobiowe, jajko, pasta rybna, jajeczna, z szynką, ze słodką papryką, itp., masło, hummus, pasty warzywne dobrej jakości
- ✗ ser twarogowy tłusty, ser żółty wędzony, sery z niepasteryzowanego mleka, dżem wysokosłodzony, marmolada wysokosłodzona, tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztety, parówki, ryby wędzone, miękkie sery z surowego mleka: Feta, Ricotta, sery pleśniowe

Napoje

- ✓ mleko pasteryzowane z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, woda mineralna niegazowana, herbata Rooibos, herbata owocowa, herbata ziołowa (rumianek, pokrzywa, imbir, mięta, melisa), kawa zbożowa, kakao, domowe soki owocowe, soki warzywne, napoje mleczno-owocowe, napoje mleczno-warzywne, napój sojowy, ryżowy, migdałowy i inne roślinne wzbogacane w wapń
- ✗ woda mineralna smakowa, wody gazowane smakowe, napoje energetyzujące, mocna herbata (zielona, czerwona, czarna), herbata ziołowa - koper włoski, (działanie kancerogenne), soki dosładzane, alkohol, słodkie napoje czekoladowe, napar z suszonych jagód, kwaśne mleko

Zupy

- ✓ na wywarze z jarzyn, na wywarze z mięsa rosółowego np. jarzynowa, ziemniaczana, ogórkowa, rosół, pomidorowa, krupnik, barszcz czerwony, żurek, owocowa, itp. mleczne
- ✗ na wywarze z gotowych kostek rosółowych, tłuste i zawiesiste, na zasmażce

Mięso, podroby, drób, jaja

✓ chude gatunki mięs (indyk, kurczak, schab, królik, cielęcina), ryby (łosoś norweski, sardynki, pstrąg, dorsz, morszczuk, mintaj, śledzie, halibut) gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu, duszone bez obsmażania, jaja kurze gotowane na twardo

✗ tłuste gatunki mięs, smażone, surowe mięso, ryby, jaja (tatar, ceviche, gravlax, sushi), smalec, słonina, boczek, łój, wątróbka i inne podroby, wędzone ryby i ryby z wysoką zawartością rtęci np.: łosoś i śledzi bałtycki, turbot, panga, jesiotr, tilapia, ryba maślana

Tłuszcze

✓ olej dodawany na surowo: lniany, rzepakowy, z pestek dyni, z pestek winogron, kokosowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, miękkie margaryny olej dodawany do obróbki cieplnej: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło

✗ smalec, słonina, boczek, łój, twarde margaryny, olej palmowy

Warzywa

✓ bakłażan, cukinia, marchewka, pietruszka, seler, burak, ziemniak, pomidor, ogórek (bez skórki), dynia, szparagi, szpinak, jarmuż, papryka, rzodkiewka, sałata, roszponka, rukola, pieczarki, ogórek kiszony, kalafior, brokuły, zielony groszek, kukurydza, warzywa kapustne, cebula, por, nowalijki (w ograniczonych ilościach), warzywa mrożone, warzywa w postaci surówek, sałatek, świeże, gotowane

Owoce

✓ jabłko, banan, malina, czarna i czerwona porzeczka, borówka amerykańska, winogrona, agrest, arbuzy, melon, brzoskwinia, nektarynka, mandarynki, pomarańcze, grejpfrut, owoce suszone, owoce pieczone, gotowane, na surowo, owoce suszone w ograniczonej ilości

✗ owoce marynowane, w syropie, owoce kandyzowane, nektary owocowe, napoje owocowe

Przekąski, desery

✓ biszkopty, domowe ciasto drożdżowe i biszkoptowe, serniki pieczone, koktajle owocowe na bazie jogurtu naturalnego i świeżych owoców, mus owocowy, sorbet, kisiel, galaretka owocowa, budyń, chrupki kukurydziane, sałatki owocowe, domowe wypieki

✗ ciastka kruche, ciasta z kremem i masami, ciasto francuskie, wyroby czekoladowe (batoniki, czekolady, draże), cukierki, dropsy, owoce kandyzowane, produkty z dodatkiem słodzików, lody na bazie jaj

Przyprawy

✓ sól, pieprz, pieprz ziołowy, sok z cytryny, papryka słodka, estragon, kminek, cynamon, wanilia, koperek, natka pietruszki, bazylia, papryka wędzone, czosnek, kurkuma, curry, czarnuszka, gałka muszkatołowa, imbir, kolendra, majeranek, tymianek, rozmaryn, zioła prowansalskie, liście laurowe, ziele angielskie, ostra papryka, chilli (w ograniczonej ilości)

✗ ocet, mieszanki przypraw typu Kucharek, Jarzynka, kostki bulionowe, Maggi

Zalecenia dotyczą zdrowych mam ciężarnych, bez patologii ciąży. Są to zalecenia ogólne, które mogą się zmieniać w zależności od przypadku pacjentki i jej potrzeb, dlatego każdy przypadek powinien być również rozpatrywany indywidualnie. Szczególne przypadki takie jak cukrzyca ciążowa, cholestaza i inne należy rozpatrywać indywidualnie z dietetykiem.

Źródła:

1. Narodowe Centrum Edukacji Zdrowia. Zalecenia żywieniowe w ciąży aktualizacja z dnia 26.02.2025 r.

2. Kwiatkowski, S., Torbe, A., Borowski, D., Breborowicz, G., Czajkowski, K., Huras, H., ... & Zimmer, M. (2020). Polish Society of Gynecologists and Obstetricians Recommendations on diagnosis and management of fetal growth restriction. *Ginekologia Polska*, 91(10), 634–643. <https://doi.org/10.5603/GP.2020.0158>

3. Yisahak SF, Mumford SL, Grewal J, Li M, Zhang C, Grantz KL, Hinkle SN. Maternal diet patterns during early pregnancy in relation to neonatal outcomes. *Am J Clin Nutr*. 2021 Jul 1;114(1):358-367. doi: 10.1093/ajcn/nqab019. PMID: 33742192; PMCID: PMC8246623.

4. Marshall NE, Abrams B, Barbour LA, Catalano P, Christian P, Friedman JE, Hay WW Jr, Hernandez TL, Krebs NF, Oken E, Purnell JQ, Roberts JM, Soltani H, Wallace J, Thornburg KL. The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *Am J Obstet Gynecol*. 2022 May;226(5):607-632. doi: 10.1016/j.ajog.2021.12.035. Epub 2021 Dec 27. PMID: 34968458; PMCID: PMC9182711.

5. Hart KH, Hill AJ, Gonzalez JT, de la Hunty A, Gallagher AM, Stanner SA. Diet in Pregnancy: A Review of Current Challenges and Recommendations. *A British Nutrition Foundation Briefing Paper. Nutr Bull*. 2025 Sep;50(3):365-410. doi: 10.1111/nbu.70016. Epub 2025 Jul 6. PMID: 40618386; PMCID: PMC12398648.