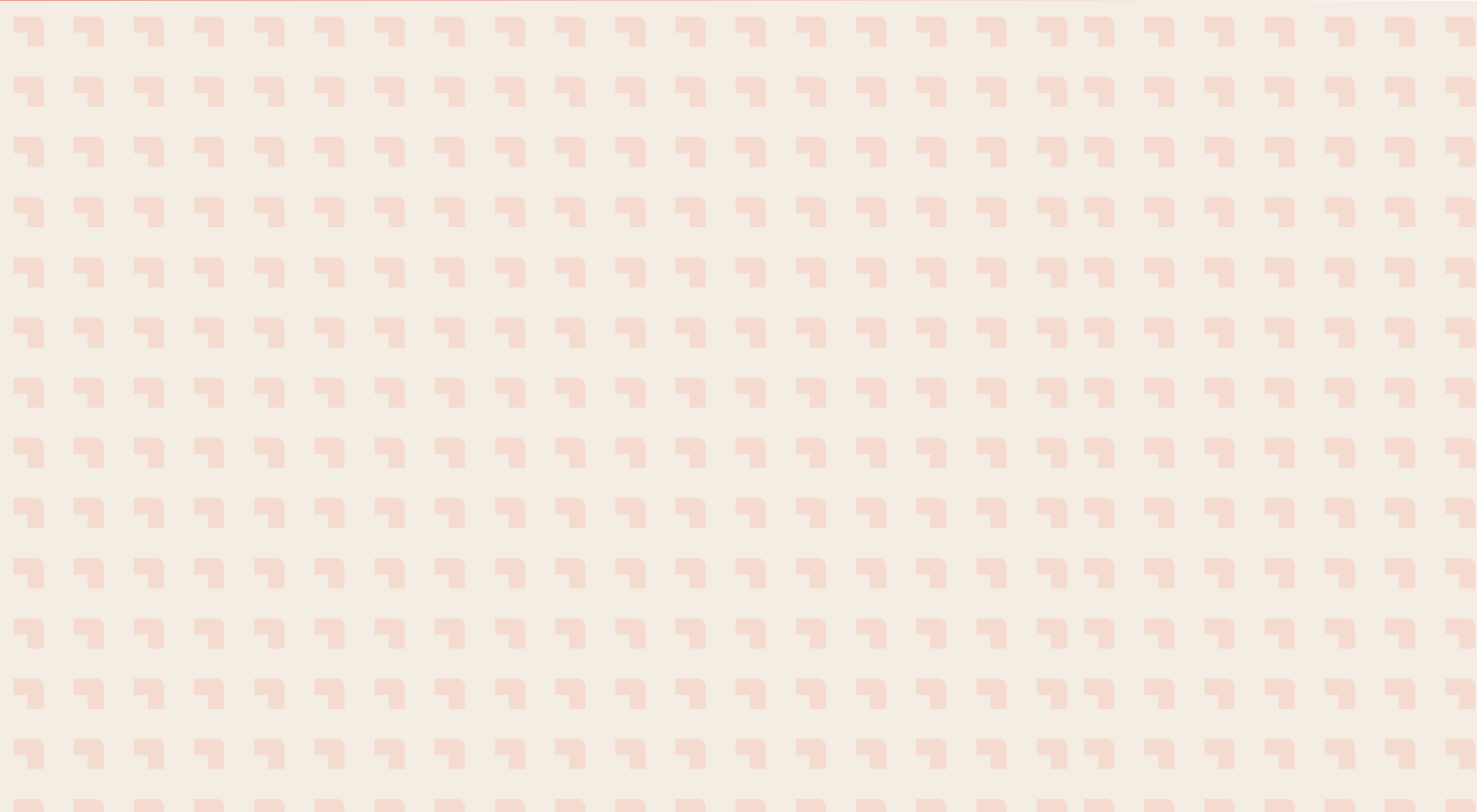


Zalecenia żywieniowe dla kobiety karmiącej



Zalecenia żywieniowe dla kobiety karmiącej

1. Zalecane jest spożywanie 5 regularnych posiłków dziennie, o stałych porach.
2. W okresie laktacji obserwuje się zwiększone zapotrzebowanie energetyczne o około 500 kcal na dobę, które powinno być pokrywane z produktów pełnowartościowych i o wysokiej wartości odżywczej.
3. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, WHO oraz ESPGHAN, kobieta karmiąca nie musi stosować specjalnej diety ani profilaktycznie eliminować jakichkolwiek produktów. Nie zaleca się restrykcyjnych diet redukcyjnych w okresie karmienia piersią.
4. Dieta kobiety karmiącej powinna być urozmaicona, racjonalna i dostosowana do indywidualnych potrzeb, obejmując produkty ze wszystkich podstawowych grup żywności, w tym: produkty zbożowe (kasze, makarony), źródła białka zwierzęcego i roślinnego, nabiał, jaja, ryby, warzywa oraz owoce. Należy pamiętać, że nie istnieje pojedynczy produkt spożywczy dostarczający wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
5. Eliminacje żywieniowe nie są zalecane rutynowo i powinny być rozważane wyłącznie w przypadku klinicznie uzasadnionego podejrzenia alergii lub nietolerancji pokarmowej u dziecka, po konsultacji medycznej. Zaleca się jednocześnie ograniczenie spożycia słodczy, słodzonych napojów, potraw smażonych, produktów wysoko przetworzonych oraz gotowych mieszanek spożywczych.
6. Należy dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, zwykle na poziomie około 2 litrów płynów na dobę, dostosowując ilość do indywidualnych potrzeb.
7. Spożycie kawy i innych napojów zawierających kofeinę należy ograniczyć do 200 mg kofeiny na dobę (co odpowiada około 1–2 filiżankom kawy). Należy uwzględnić również inne źródła kofeiny (herbata, napoje energetyczne, czekolada). Aktualne dane naukowe wskazują, że im mniejsze spożycie kofeiny w okresie karmienia piersią, tym korzystniej dla niemowlęcia, ze względu na możliwość wystąpienia pobudzenia, rozdrażnienia lub zaburzeń snu.
8. W razie pytań lub wątpliwości zaleca się kontakt mailowy: dietetyk@pro-familia.pl



Źródła:

1. Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – aktualizacja 2023, Bzikowska-Jura A., Żukowska-Rubik M., Wesółowska A. i wsp.
2. https://www.standardy.pl/artykuly/id/1951?_gl=1*imO2yx*_up*MQ..*_ga*MTExMTU4OTE2MS4xNzcwODEwNjly*_ga_FDT4WMGVSY*cZ3NzA4MTA2MjEkbzEkZzAkdDE3NzA4MTA2MjEkajYwJGwwJGgyMDY3Njk1ODUw
3. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-3552>
4. Meek JY, Noble L; Section on Breastfeeding. Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics. 2022 Jul 1;150(1):e2022057988. doi: 10.1542/peds.2022-057988. PMID: 35921640.
5. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Dieta w trakcie laktacji.
6. Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników.
7. Carretero-Krug A, Montero-Bravo A, Morais-Moreno C, Puga AM, Samaniego-Vaesken MdL, Partearroyo T, Varela-Moreiras G. Nutritional Status of Breastfeeding Mothers and Impact of Diet and Dietary Supplementation: A Narrative Review. Nutrients. 2024; 16(2):301. <https://doi.org/10.3390/nu16020301>
8. Zimmer M, Sieroszewski P, Oszukowski P, Huras H, Fuchs T, Pawtosek A. Stanowisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementów diety Pregna Start, Pregna Plus, Pregna DHA. Ginekol Perinatol Prakt. 2020;5(4):186-189.
9. Nehring-Gugulska M, Bębenek D, Krauze A, Godyń-Mysliwy Z, Popiel M. Stosowanie diety eliminacyjnej przez polskie matki karmiące piersią w świetle aktualnej wiedzy. Pediatr Dypł. 2023;06.

