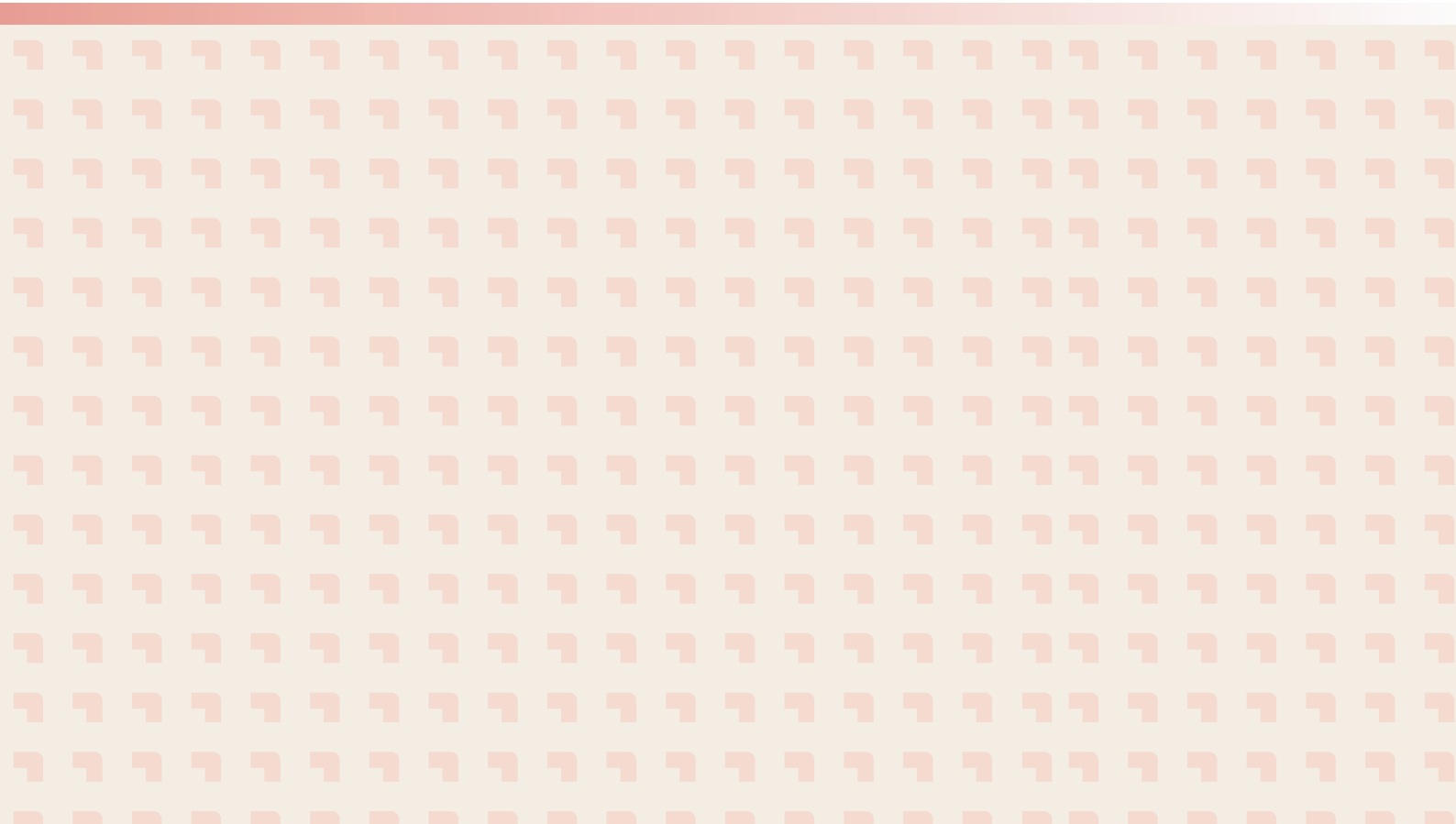


Zalecenia żywieniowe w niepowściągliwych wymiotach ciężarnych (HG)



Celem żywienia jest zapobieganie odwodnieniu, niedożywieniu i utrzymanie prawidłowej masy ciała matki oraz prawidłowego wzrostu płodu.

W tym celu aby minimalizować ryzyko wystąpienia wymiotów zaleca się:

małe porcje pokarmów w prostych kombinacjach (np. węglowodany jak ryż, ziemniaki, krakersy) mogą być łatwiej tolerowane, a także unikać silnych zapachów i tłustych pokarmów, które nasilają nudności.

Nawadnianie jest kluczowym aspektem, gdyż odwodnienie pogarsza objawy i może zagrażać zdrowiu. Cel: ≥ 3 L płynów dziennie (napoje, zupy, owoce o wysokiej zawartości wody) – jednak ostateczna ilość powinna być ustalona z lekarzem lub dietetykiem. Elektrolity jak sód, potas często trzeba uzupełniać szczególnie przy częstych wymiotach, w przypadku ich zastosowania w warunkach domowych w formie preparatów doustnych wskazana jest konsultacja z lekarzem.

Produkty, które zwykle nie nasilają wymiotów:

- ✓ Krakersy, sucharki, biały chleb – bez intensywnego zapachu
- ✓ Proste węglowodany: ryż, makaron, ziemniaki
- ✓ Galaretki, jogurty naturalne, banany
- ✓ Napoje chłodne lub o temperaturze pokojowej (czasem lepiej tolerowane niż gorące)
- ✓ Rozcieńczone soki,

Unikaj: potraw tłustych, ostrych, bardzo aromatycznych –ponieważ mogą nasilać nudności i wymioty.

Spożywaj 5–6 małych posiłków dziennie zamiast 2–3 dużych. Jedzenie jeszcze przed wyjściem z łóżka, np. suchy tost lub krakersy spożyte do 1h przed wstaniem z łóżka mogą zmniejszyć nudności.

Przykładowy jadłospis w przypadku bardzo uporczywych wymiotów.

Celem jest umożliwienie przyjmowania choć minimalnej ilości kalorii i płynów, bez wywoływania intensyfikacji wymiotów.

Rano (przed wstaniem):

- Suchy tost lub krakersy
- Herbata imbirowa (letnia) opcjonalnie,

*małe porcje i powolne spożywanie

W ciągu dnia (częste posiłki) małe porcje:

- Ryż lub makaron
- Galaretka owocowa lub mus z banana
- Jogurt naturalny
- Rozcieńczony sok lub napój izotoniczny
- Zupy lekkie (bulionowe, chłodniejsze niż gorące)



Płyny między posiłkami:

- Woda, napoje izotoniczne, herbata ziołowa – w małych łyżkach
- Unikaj gorących napojów, które mogą nasilić dolegliwości

Badania pokazują, że owoce o słodkim smaku i wysokiej zawartości wody są jednymi z najlepiej tolerowanych produktów przez kobiety z HG (mniejsza awersja do ich smaku niż np. do chleba) – szczególnie jabłka i arbuzy były najłatwiej tolerowane i najmniej wywoływały nudności.

Owoce, które mogą być dobrze tolerowane:

- świeży arbuż
- jabłka (pokrojone, chłodne)
- banany
- melon i winogrona (jeśli tolerowane)
- mrożone owoce / lody owocowe / lody na patyku — chłodne często lepiej tolerowane niż ciepłe czyli mniej zapachów.

Słodki smak i łatwa tekstura pomagają niektórym osobom utrzymać jedzenie dłużej bez wywoływania wymiotów.

Węglowodanowe przekąski, które mogą być dobrze tolerowane:

- Suchy tost, lekki chleb tostowy / bagietka
- Krakеры / paluszki
- Ryż biały samodzielnie
- Makaron biały bez sosu lub z odrobiną oliwy
- Gotowany ziemniak (bez tłustych dodatków)
- Płatki kukurydziane lub ryżowe (suche lub z odrobiną mleka)
- Chrupki ryżowe / grzanki
- Ciastka owsiane, mini muffinki (jeśli tolerowane)

Napoje zazwyczaj dobrze tolerowane:

- Zimne napoje w małych łyżkach / przez słomkę (woda, woda smakowa, lemoniada)
- Woda gazowana lub cytrynowa / ginger ale (niektórzy lepiej tolerują chłodne i gazowane – jednak szybko i w dużej ilości mogą nasilać odbijanie)
- Herbaty ziołowe – np. miętowa lub imbir (łagodzą mdłości u części osób)
- Smoothie (koktajle) – owocowe, lekko miksowane, chłodzone (np. arbuż + banan + jogurt lub mleko)
- Mrożone napoje / lodowe kostki – pomagają przyjmować płyny wolniej.

Ważne: najpierw płyny, potem jedzenie (jeśli to wywołuje mniejsze nudności) – a nie odwrotnie.

Produkty białkowe, które bywają lepiej tolerowane lub łatwiejsze do strawienia w małych ilościach to:

- Jogurt naturalny lub grecki (często łagodny i chłodny)
- Jajka na miękko lub jajecznica (bardzo łagodna) – jeśli tolerowane
- Serki twarogowe / sticksy serowe – małe ilości
- Masło orzechowe na chlebie (bardzo cienka warstwa)
- Białkowe smoothies lub napoje proteinowe – często łatwiej wypić niż zjeść stały posiłek



Przykłady obiadów dla kobiet z niepowściągliwymi wymiotami ciężanych (HG)

Lekki ryż z warzywami i mięsem

Składniki:

- Gotowany biały ryż
- Marchewka i cukinia gotowane na parze
- Droбно posiekany fileć z kurczaka gotowany lub pieczony bez przypraw

Opcje dla łatwiejszego przyjmowania: puree ryżowo-warzywne, bardzo mała ilość oliwy

Dlaczego dobre: łagodne węglowodany + delikatne białko, niskotłuszczowe, neutralny zapach

Puree ziemniaczane z jogurtem i gotowanym indykiem

Składniki:

- Ziemniaki gotowane i ubite na puree (bez masła lub z minimalną ilością)
- Gotowany fileć z indyka lub kurczaka, zmiksowany lub drobno posiekany
- Jogurt naturalny wymieszany z puree dla gładkiej konsystencji

Dlaczego dobre: łatwe do przełknięcia, delikatne białko, brak intensywnych zapachów

Makaron biały z odrobiną oliwy lub puree z dyni

Składniki:

- Makaron biały lub drobny (np. kolanka)
- Puree z dyni lub marchewki jako lekki sos
- Minimalna ilość oliwy z oliwek

Opcja: dla lepszej tolerancji – podawać w temperaturze pokojowej lub lekko schłodzone

Dlaczego dobre: węglowodany są łatwe do strawienia, puree dodaje wilgotności, neutralny smak

Zupa krem warzywna

Składniki:

- Marchew, ziemniak, dynia, cukinia, gotowane do miękkości
- Zblendowane na krem, ewentualnie odrobina wody lub bulionu warzywnego
- Można dodać odrobinę jogurtu dla gładkości lub mozzarella mini, aby zwiększyć ilość białka w diecie

Dlaczego dobre: łatwa do przyjęcia nawet przy silnych mdłościach, mała objętość jednorazowego posiłku



Delikatna ryba gotowana na parze z ryżem

Składniki:

- Filet z dorsza, mintaja, dorady lub pstrąga gotowany na parze
- Biały ryż lub ziemniaki gotowane
- Kilka gotowanych warzyw (marchew, cukinia)

Dlaczego dobre: łagodne białko rybne, niskotłuszczowe

*szukaj ryb z certyfikatem MSC

Jajko na miękko z ziemniakami i warzywami

Składniki:

- Jajko gotowane na miękko
- Ziemniaki gotowane lub puree
- Marchewka lub dynia gotowane

Dlaczego dobre: delikatne białko, neutralny zapach, łatwe do strawienia

Źródła:

1.Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG).

The management of nausea and vomiting of pregnancy and hyperemesis gravidarum: Green-top Guideline No. 69. London: RCOG; 2016 (aktualizacja 2024).

2.<https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/the-management-of-nausea-and-vomiting-of-pregnancy-and-hyperemesis-gravidarum-green-top-guideline-no-69/>

3.American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).

Practice Bulletin No. 189: Nausea and Vomiting of Pregnancy. Obstetrics & Gynecology. 2018;131:e15–e30.

<https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-bulletin/articles/2018/04/nausea-and-vomiting-of-pregnancy>

4.Matthews A, Haas DM, O'Mathúna DP, et al. Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. Cochrane Database Syst Rev. 2015;2015(9):CD007575.

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD007575.pub4/full>

5.Koot MH, Boelig RC, Saccone G, et al. Nutritional consequences and management of hyperemesis gravidarum: a narrative review. Nutr Res Rev. 2021;34(2):204–219.

<https://www.cambridge.org/core/journals/nutrition-research-reviews/article/nutritional-consequences-and-management-of-hyperemesis-gravidarum-a-narrative-review/23F4AB3DCAEA146CFFFB346D3BC0B652>

Hyperemesis Education & Research Foundation (HER). Food Strategies for Hyperemesis Gravidarum.

<https://www.hyperemesis.org/who-we-help/mothers-area/get-info/food-strategies>

Hyperemesis Ireland. Eating and Drinking with Hyperemesis Gravidarum.

<https://www.hyperemesis.ie/get-help/eating-and-drinking/>

American Pregnancy Association. Hyperemesis Gravidarum Nutrition.

<https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/hyperemesis-gravidarum-nutrition/>

Polskie Towarzystwo Ginekologów i Potożników (PTGiP). Rekomendacje kliniczne dotyczące postępowania w ciąży i powikłań.

<https://ptgin.pl/rekomendacje-ptgip>

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEŻ) – zalecenia żywieniowe dla kobiet w ciąży (ogólne, nie specyficzne dla HG).

https://ncez.pzh.gov.pl/sdm_downloads/ciaza-zalecenia-zywniowe/

