



Dieta Łatwostrawna z  
Ograniczeniem Tłuszczu  
Cholestaza Ciężarnych  
Zalecenia Żywieniowe  
Przykładowy Jadłospis Jakościowy

---

2140 kcal  
1 dzień

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

---

ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

## Zalecenia żywieniowe

Odpowiednio zbilansowana dieta kobiet w ciąży warunkuje właściwy przebieg ciąży, rozwój płodu oraz zdrowie samej kobiety. W przypadku wystąpienia cholestazy ciążowej zaleca się stosowanie diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu. Ważne jest, aby spożywać posiłki częściej, o mniejszej objętości w odstępach 3-4 godziny.

1. Zapotrzebowanie energetyczne w ciąży wzrasta o:

I trymestr- 85 kcal

II trymestr- 385 kcal/dobę

III trymestr- 475 kcal/dobę w stosunku do okresu sprzed ciąży

Białko powinno stanowić 15-25% zapotrzebowania energetycznego. Powinno ono być pełnowartościowe i pochodzić z produktów odzwierzęcych, główne źródło to: chude mięso tj. drób, schab, chude ryby np. dorsz. W diecie kobiet ciężarnych z cholestazą zaleca się ograniczenie produktów mlecznych pełnotłustych, warto zatem wybierać te odtłuszczone. Zdecydowanie powinno się unikać tłustych mięs (wieprzowina, kaczka, baranina), smalcu, boczku, podrobów, przetworów mięsnych (kiełbas, pasztetów, parówek, konserw mięsnych i rybnych). W diecie łatwostrawnej unika się spożywania nasion roślin strączkowych (fasola, bób, ciecierzycy itp.), które również są dobrym źródłem białka roślinnego.

Tłuszcz powinny stanowić 15-25 % zapotrzebowania energetycznego. Należy wyeliminować tłuszcze nasycone, które znajdują się w czerwonym tłustym mięsie, pełnotłustych produktach mlecznych, żółtkach jaj. Należy postawić na tłuszcze roślinne (nie należy ich podgrzewać, dodawać do potrawy na zimno): oliwa z oliwek, olej lniany. W okresie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3. DHA i EPA, które znajdują się głównie w rybach morskich (dorsz). Kobiety ciężarne powinny unikać spożycia tłuszczów trans, które znajdują się w ciastkach, słodyczach, wyrobach cukierniczych. W diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu nie zaleca się spożywania orzechów, pestek, nasion.

Węglowodany- powinny stanowić 50-55% zapotrzebowania energetycznego. Głównym źródłem węglowodanów powinny być produkty zbożowe przetworzone z mniejszą ilością błonnika tj: pieczywo pszenne jasne, drobne kasze (manna, jaglana, jęczmienna perłowa), płatki owsiane błyskawiczne, drobne makarony, ryż biały, najlepiej gotowane tak aby były "lekko rozklejone"

Należy ograniczyć spożycie surowych warzyw i owoców. Aby zniwelować ilość błonnika w warzywach i owocach należy stosować metody, które spowodują, że będzie on lepiej tolerowany (rozdrabnianie, miksowanie, przecieranie przez sito, gotowanie, usuwanie skórek i pestek). Na surowo można spożywać: zieloną sałatę, startą marchew, pomidora bez skórki, banana, mango, brzoskwinie bez skórki. Należy unikać cebuli, czosnku, kapusty, kalafiora, grzybów, warzyw w occie.

W ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na produkty, które zawierają KWAS FOLIOWY. Najlepsze źródła to: buraki, zielone warzywa szpinak, brokuł, natka pietruszki, awokado. JOD- najlepsze źródła: dorsz, mintaj, owoce morze.

Kobiety ciężarne powinny zwrócić uwagę na odpowiednią podaż płynów- 30/ml na każdy kilogram masy ciała. Należy unikać spożywania soków owocowych, napojów słodzonych, energetyków, napojów typu cola, mocnej kawy i herbaty (dopuszczalna ilość kofeiny to 200 mg/dzień)

Najbardziej zalecaną metodą przygotowania potraw w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu jest przede wszystkim gotowanie na parze, w wodzie, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu.

Kobiety ciężarne nie mogą spożywać surowego mięsa, jaj, ryb, niepasteryzowanych produktów mlecznych ze względu na ryzyko zarażenia się bakteriami chorobotwórczymi, które zwiększają ryzyko poronienia oraz porodów przedwczesnych. Należy zrezygnować również całkowicie z wszelkich używek.

Źródło: Szotak-Węgierek D. 2021; Żywnienie w czasie ciąży i karmienia piersią. PZWL. Warszawa; ncez.pzh.gov.pl



Kierownik Działu Żywnienia  
Dietetyk  
Samodzielnego Publicznego Zespołu  
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie  
*Gis-Pekala*  
mgr Magdalena Gis-Pekala

# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

### Lekkostrawna owsianka z duszonym jabłkiem

mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 250 g (1 szklanka) | jabłko - 180 g (1 średnia sztuka) | płatki owsiane - 50 g (5 łyżek) | cynamon mielony - 1 g | kardamon - 1 g | kurkuma mielona - 1 g

1. Do garnka włóż płatki owsiane błyskawiczne, wlej mleko.
2. Garnek postaw na palniku i gotuj owsiankę na niedużej mocy, często mieszając.
3. W drugim garnku wsyp obrane i pokrojone jabłka i wszystkie przyprawy, praż, ciągle mieszając. W czasie prażenia jabłek dodaj wodę, aby jabłka się nie przypaliły, a zmiękły.
4. Owsiankę wyłóż do miski, a na niej ułóż duszone jabłka.

---

waga - 483.0 g | energia - 404.2 kcal | białko - 15.4 g | tłuszcz - 8.2 g | węglow. og. - 71.1 g

## II ŚNIADANIE

### Kanapki z twarogiem i dżemem

ser twarogowy chudy - 30 g (0.5 plastra) | chleb pszenny - 60 g | masło ekstra - 2.5 g (0.25 porcji) | dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 30 g (1 łyżka) 1. Chleb posmaruj masłem, nałóż ser twarogowy i odrobinę dżemu.

---

waga - 122.5 g | energia - 249.1 kcal | białko - 11.2 g | tłuszcz - 3.1 g | węglow. og. - 45.1 g

## OBIAD

### Pieczona pierś z indyka w ziołach

mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1 porcja) | oliwa z oliwek - 10 g (5 łyżeczek) | bazylia suszona - 1 g | zioła prowansalskie - 100 g

1. Mięso z piersi indyka zamarynuj w oliwie i przyprawach.
2. Zawień w folie i piecz w 180 stopniach 25 minut.

### Sałata masłowa z olejem#

Zjedz 1 porcję (163g).

Przepis na 1 porcji (158g).

sałata masłowa - 132.5 g (1 cała główka) | sok ze świeżej cytryny - 12 g (z 0.25 cytryny) | pieprz czarny - 0.5 g | koper ogrodowy - 3 g (1 łyżeczka) | olej rzepakowy uniwersalny - 15 g (2 łyżki)

1. Warzywa umyj.
2. Sałatę porwij na kawałki.
3. Z oleju posiekanego koperku, soku z cytryny, soli i pieprzu przygotuj sos i polej sałatkę.

## PONADTO

ziemniaki gotowane - 250.0 g

---

waga - 674.0 g | energia - 875.6 kcal | białko - 46.8 g | tłuszcz - 33.8 g | węglow. og. - 118.8 g

## PODWIECZOREK



## Koktajl mango, banan

mango - 121 g (0.5 sztuki) | banan - 120 g (1.5 małej sztuki)

Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę, z odrobiną wody

---

waga - 241.0 g | energia - 199.9 kcal | białko - 1.8 g | tłuszcz - 0.7 g | węglow. og. - 48.8 g

## KOLACJA

### Dorsz gotowany na parze

Zjedz 0.75 porcji (139g).

Przepis na porcję (190g). dorsz pacyficzny, świeży - 150 g | cytryna - 30 g (0.5 małej sztuki) | koper ogrodowy - 8 g (1 łyżka) | sól morską jodowana - 1 g (0.2 łyżeczki) | pieprz czarny - 1 g

1. Dorsza skrop sokiem z cytryny i posyp przyprawami.
2. Ugotuj go na parze przez 15-20 minut (saute lub zawiniętego w papilot z papieru do pieczenia).

### Lekkie warzywa na parze

brokuły - 150 g | cukinia - 100 g (0.5 małej sztuki) | marchew - 100 g (1 średnia sztuka) | oliwa z oliwek - 10 g (5 łyżeczek)

1. Warzywa umyj, marchew obierz. Pokrój na kawałki.
2. Następnie ugotuj na parze lub w wodzie.
3. Włóż je do głębokiej miski, dodaj oliwę, przyprawy i delikatnie wymieszaj.

## PONADTO

bułka pszenna wrocławska - 50.0 g (1 średnia sztuka)

---

waga - 549.0 g | energia - 411.0 kcal | białko - 27.9 g | tłuszcz - 12.2 g | węglow. og. - 51.5 g

## PODSUMOWANIE DNIA

waga - 2069.5 g | energia - 2139.8 kcal | białko - 103.2 g | tłuszcz - 58.0 g | węglow. og. - 335.3 g

