



Dieta Łatwostrawna  
Po Cesarskim Cięciu  
Zalecenia Żywieniowe  
Przykładowy Jadłospis Jakościowy

---

2217 kcal  
1 dzień

Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

---

ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

## Zalecenia żywieniowe

W pierwszych tygodniach po cesarskim cięciu powinna być stosowana dieta łatwostrawna. Jeżeli poczujesz się lepiej i nie będzie żadnych przeciwwskazań zdrowotnych stosuj zasady zdrowego odżywiania.

Najważniejsze założenia diety łatwostrawnej:

-Zrezygnuj ze spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych ( tj. chleb żytni, graham, pełnoziarniste płatki, grube kasze, razowe makarony, ryż brązowy). Zastąp je produktami zbożowymi z mniejszą zawartością błonnika (pieczywo pszenne, bułki pszenne, drobne kasze tj. kasza manna, jaglana, ryż biały, makaron pszenny, ryżowy)

-Stosuj odtłuszczone, niedosłodzane, produkty mleczne tj. kefir, jogurt serki wiejskie itp.

- Unikaj gotowanych jaj na twardo- spożywaj jajka gotowane na miękko, w formie jajecznicy i omletów gotowanych na parze.

-Wybieraj chude mięso drób, ryby, cielęcinę, zrezygnuj z tłustych mięs

- Tłuszcze spożywaj na zimno nie podgrzewaj ich.

- Ogranicz spożycie surowych warzyw i owoców. Spożywaj je w formie obranej i przetworzonej (gotowane/pieczone). Na surowo: zielona sałata, starta marchew z jabłkiem, pomidor bez skórki, banan, mango, brzoskwinia bez skórki. Unikaj cebuli, czosnku, kapusty, kalafiora, grzybów, warzyw w occie.

Unikaj słodzonych, gazowanych napojów- wybieraj wodę. Nie dosładzaj herbaty, wybieraj delikatne napary, zrezygnuj z kawy.

-Wyliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia np. tłuste czerwone mięso i przetwory mięsne (karkówka, boczek, wędliny, kiełbasy) potrawy smażone na tłuszczu, wędzone; nasiona roślin strączkowych (fasola, bób, soczewica), ostre przyprawy.

- Aby nie obciążać przewodu pokarmowego zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach ceramicznych.

Zalecenie żywieniowe w późniejszych tygodniach w okresie laktacji:

1. W pierwszym półroczu po urodzeniu dziecka kobieta powinna zwiększyć podaż energii w porównaniu do okresu sprzed ciąży o 505 kcal/dobę. Jeżeli karmienie piersią jest wydłużone do roku, w kolejnym półroczu kobieta powinna przyjmować o 400 kcal/ dobę więcej.

2. Sposób żywienia, nie wpływa znacząco na wartość odżywczą mleka, może nieznacznie modyfikować zawartość niektórych składników mleka tj. DHA, witaminy D, jodu, niektórych witamin z grupy B.

3. Odpowiednia dieta mamy przede wszystkim wpływa na jej samopoczucie, zdrowie, szybsze dojście do siebie po porodzie. Podczas karmienia piersią zaleca się stosowanie zbilansowanej urozmaiconej diety według Talerza Zdrowego Żywienia wystosowanego przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej.



4. Spożywaj 4-5 posiłków dziennie- postaraj się, aby posiłki były spożywane regularnie. Warzywa i owoce powinny stanowić połowę wszystkich spożywanych produktów. Do diety włącz produkty pełnoziarniste tj. pieczywo razowe, kasza gryczana, kasza jaglana, makarony razowe – produkty zbożowe spożywaj kilka razy dziennie. Źródłami białka powinny być: produkty mleczne (naturalne tj. jogurt kefir, serki wiejskie, sery twarogowe); mięso drobiowe, 1 x tyg mięso czerwone, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych. Należy unikać cukru dodanego, słodczy, dosalania, słonych przekąsek fast-foodów. Warto zrezygnować ze smażenia i produktów ciężkostrawnych- ze względu na swoje samopoczucie.

5. Podczas karmienia piersią nie stosuj głodówek, kaloryczność dostosuj indywidualnie.

6. Pamiętaj o obowiązkowej suplementacji kwasami DHA, ponadto warto włączyć do suplementacji witaminę D oraz jod. Jeżeli stosujesz diety eliminacyjne może być konieczna suplementacja innymi składnikami odżywczymi- zalecana konsultacja z lekarzem bądź dietetykiem.

7. Nie musisz eliminować produktów wzdymających tj. warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych, cebuli- nie będą one wywoływać kolek i wzdęć u niemowląt. Wzdęcia powstają w wyniku fermentacji niestrawionych resztek węglowodanów przez bakterie jelitowe. Wzdęcia nie przenikają do krwi- mleko matki powstaje z prekursorów składników pokarmowych, które znajdują się we krwi. W związku z powyższym- sposób żywienia matki nie powoduje powstawanie kolek u niemowląt.

8. Nie eliminuj na własną rękę produktów potencjalnie alergizujących. Alergeny rzeczywiście przenikają do mleka kobiecego, jednak nie udowodniono wpływu eliminacji z diety składników potencjalnie alergizujących na ryzyko rozwoju alergii u zdrowego niemowlęcia. Stosowanie diet eliminacyjnych na własną rękę może doprowadzić do niedoborów składników odżywczych u mamy, oraz może predysponować do wystąpienia alergii u dziecka. Jeżeli występuje ryzyko alergii pokarmowej dieta powinna być poparta badaniami oraz skonsultowana z lekarzem lub dietetykiem.

9. Jedz różnorodnie, próbuj różnych smaków- substancje smakowo-zapachowe przechodzą do jej pokarmu. Jeżeli dziecko poznaje smaki już od pierwszych dni życia łatwiej potem rozszerzyć dietę niemowlaka.

10. Mleko mamy jest najzdrowszym pokarmem dla niemowląt, przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka powinno spożywać tylko mleko mamy, zaleca się kontynuowanie karmienia piersią z jednoczesnym rozszerzaniem diety dziecka.

Kierownik Działu Żywienia  
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 - 90 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 - 152.5 g | energia - 326.5 kcal | białko - 13.8 g | tłuszcz - 3.5 g | węglow. og. - 61.4 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

Przepis na porcję (190g).

dorsz pacyficzny, świeży - 150.0 g | cytryna - 30.0 g (0.5 małej sztuki) | koper ogrodowy - 8.0 g (1 łyżka) | sól morska jodowana - 1.0 g (0.2 łyżeczki) | pieprz czarny - 1.0 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 - 2099.5 g | energia - 2217.2 kcal | białko - 105.7 g | tłuszcz - 58.4 g | węglow. og. - 351.6 g

