



Dieta Podstawowa
Okres Laktacji
Zalecenia Żywieniowe
Przykładowy Jadłospis Jakościowy

2453 kcal
1 dzień

Samodzielny Publiczny
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

ul. Piłsudskiego 11
22-500 Hrubieszów

Zalecenia żywieniowe

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.

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.

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.

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, kaszę gryczaną, kaszę jaglaną, płatki owsiane, makarony razowe – produkuj te spożywaj kilka razy dziennie. Źródłem białka powinny być: produkty mleczne (naturalne, do 2 % tłuszczu, tj. jogurty kefir, serki wiejskie, sery twarogowe); mięso drobiowe, 1 x tyg mięso czerwone, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych. Należy unikać cukru dodanego, słodyczy, dosalania, słonych przekąsek, fast-foodów. Warto zrezygnować ze smażenia i produktów ciężkostrawnych- ze względu na swoje samopoczucie.

Pamiętaj o właściwej podaży płynów- 30/ml na każdy kilogram masy ciała. Unikaj spożywania soków owocowych, słodzonych napojów, energetyków, napojów typu cola, mocnej kawy i herbaty (kofeina przenika do mleka matki dopuszczalna jej ilość to 200 mg/dzień)

Podczas karmienia piersią nie stosuj głodówek, kaloryczność dostosuj indywidualnie.

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.

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 powstawania kolek u niemowląt.

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.

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

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.

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

Kierownik Działu Żywności
Dietetyk
Samodzielnego Publicznego Zespołu
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie
Gis-Pekata
mgr Magdalena Gis-Pekata



DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Owsianka na mleku z kiwi

płatki owsiane - 60 g (6 łyżek) | mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 szklanka) | płatki z ziaren amarantusa - 5 g | migdały, płatki - 10 g (1 łyżka) | kiwi - 81 g (1 mała sztuka) | rodzynki, bez pestek, suszone - 15 g | jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątница) - 100 g (0.3 butelki)

1. Do garnka włóż płatki owsiane, wlej mleko.
2. Garnek postaw na palniku i gotuj owsiankę na niedużej mocy, często mieszając.
3. Owsiankę wyłóż do miski, a na niej ułóż pokrojone owoce, płatki amarantusa, migdałów, skyr i rodzynki.

waga - 521.0 g | energia - 589.8 kcal | białko - 27.4 g | tłuszcz - 17.5 g | węglow. og. - 86.0 g

II ŚNIADANIE

Kanapki z hummusem i sałatką śródziemnomorską

pomidory, czerwone - 108 g (1 mała sztuka) | chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki) | hummus, gotowy - 40 g | sałata rzymska - 8 g | cebula - 5 g (0.1 małej sztuki) | oliwa z oliwek - 2 g (1 łyżeczka) | sól morską jodowana - 1 g (0.2 łyżeczki) | pieprz czarny - 1 g

1. Pieczywo posmaruj pastą hummus.
2. Z umytych warzyw zrób sałatkę, dopraw i polej oliwą z oliwek.

waga - 225.0 g | energia - 272.8 kcal | białko - 7.9 g | tłuszcz - 10.4 g | węglow. og. - 41.9 g

OBIAD

Kurczak pieczony z warzywami

cukinia - 150 g (0.5 średniej sztuki) | pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym - 125 g (0.5 szklanki) | mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (3 porcje) | bakłażan - 80 g (0.3 sztuki) | papryka czerwona, słodka - 75 g (0.5 średniej sztuki) | cebula - 35 g (0.5 małej sztuki) | koper ogrodowy - 8 g (1 łyżka) | pieprz czarny - 1 g | tymianek suszony - 3 g (1 duża szczypta) | oliwa z oliwek - 10 g (5 łyżeczek)

1. Do naczynia żaroodpornego włóż mięso.
2. Warzywa umyj, pokrój na mniejsze kawałki i poukładaj obok mięsa.
3. Polej pomidorami z puszki.
4. Wszystko polej oliwą z oliwek i posyp przyprawami.
5. Upiecz w piekarniku w 180°C przez 40 minut.

Surówka z marchewki z olejem

marchew - 100.0 g (1 średnia sztuka) | jabłko - 50.0 g (0.5 małej sztuki) | oliwa z oliwek - 15.0 g (2 łyżki) | sok ze świeżej cytryny - 4.0 g (z 0.1 cytryny)



1. Marchewkę i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na tarce.
2. Dodaj śmietanę, pieprz, sól, sok z cytryny i wymieszaj.

PONADTO

ziemniaki - 300 g

waga - 1087.0 g | energia - 795.1 kcal | białko - 39.7 g | tłuszcz - 34.2 g | węglow. og. - 90.4 g

PODWIECZOREK



Koktajl truskawka, szpinak

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (9 łyżek) | truskawki, mrożone - 100 g (0.2 opakowania) | szpinak - 20 g (1 średnia porcja) | banan - 120 g (1.5 małej sztuki)

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

waga - 440.0 g | energia - 272.6 kcal | białko - 11.0 g | tłuszcz - 4.8 g | węglow. og. - 48.4 g

KOLACJA

Łosoś na warzywnych frytkach

Zjedz 1 porcję (558g).

Przepis na 2 porcje (1120g).

łosoś, atlantycki, hodowlany, świeży - 300 g | batat (patat) - 260 g (2 sztuki) | cukinia - 225 g (1 mała sztuka) | seler korzeniowy - 180 g (3 mały kawałek na zupę) | marchew - 105 g (1 średnia sztuka) | sok ze świeżej cytryny - 24 g (z 0.5 cytryny) | czosnek - 10 g (1 duży ząbek) | oliwa z oliwek - 4 g (0.5 łyżki) | sól biała - 3 g (0.5 łyżeczki) | papryka, mielona - 3 g | pieprz biały - 2 g

1. Łososia przypraw czosnkiem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
 2. Warzywa umyj, obierz i pokrój w słupki.
 3. Do miski dodaj warzywa, oliwę oraz przyprawy. Dokładnie obtocz warzywa w oliwie.
 4. Ułóż na blasze z papierem do pieczenia.
 5. Piecz w 180°C przez 45 minut.
 6. Łososia piecz w 180°C przez 25 minut.
-

waga - 558.0 g | energia - 522.6 kcal | białko - 36.7 g | tłuszcz - 22.9 g | węglow. og. - 45.2 g

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 2831.0 g | energia - 2452.9 kcal | białko - 122.6 g | tłuszcz - 89.9 g | węglow. og. - 311.9 g

