**Obalamy 5 mitów – dieta w ciąży, co warto o niej wiedzieć?**

**Jadłospis przyszłej mamy powinien zawierać składniki mineralne, odżywcze i wiele witamin. Nie tylko po to, aby zapewnić zdrowy oraz prawidłowy rozwój dziecka, ale także dla jej własnego dobra. Zbilansowana dieta w ciąży to gorący temat wielu dyskusji w sieci. Nie brakuje w nich wciąż powielanych mitów, które mogą przysporzyć nie tylko niepotrzebnego stresu mamie, ale i negatywnych skutków zdrowotnych dla przyszłego maluszka. Czas obalić 5 najpopularniejszych.**

Odpowiednie odżywianie kobiet w ciąży ma realny wpływ na zdrowie dziecka i gwarantuje jego prawidłowy rozwój. Przyszłe mamy muszą zatem zwracać szczególną uwagę nie tylko na swój tryb życia, ale również na sposób żywienia. Dieta powinna opierać się na regularnych, zróżnicowanych posiłkach. O ile tylko nie ma ku temu żadnych przeciwwskazań, powinny się w niej znaleźć zarówno warzywa, owoce, jak i wyroby mleczne, mięsa, ryby, jaja itd. Mimo to wiele przyszłych mam nie do końca wie, jak odnieść się do niektórych „zaleceń”, znalezionych w internecie.

**Mit 1 – sery pleśniowe są zabronione**

Jednym z najczęściej pojawiających się mitów na temat diety w ciąży jest informacja, że jedzenie serów pleśniowych jest kategorycznie zabronione i może zagrozić zdrowiu dziecka. Jest to jednak tylko po części prawda, a to za sprawą odzwierzęcej bakterii Listeria monocytogenes, która może wywołać listeriozę, a ta z kolei poronienie czy ciężkie wady wrodzone. Bakteria dostaje się do żywności głównie w wyniku nieprzestrzegania odpowiedniej praktyki produkcyjnej czy higieny w zakładach, a także na skutek niewystarczającej obróbki cieplnej produktów. Co jednak istotne, źródłem infekcji listeriozą oprócz serów pleśniowych mogą być także inne produkty, jak np. jaja, wędzone ryby czy surowe mięso.

Czy przyszłe mamy, amatorki serów, mają więc powody do obaw? Dla własnego spokoju mogą pozostać przy serach żółtych, zwłaszcza tych rodzimej produkcji. – Polskie sery żółte zawierają w sobie mleko poddane mikrofiltracji bądź pasteryzacji co sprawia, że spożywanie ich dla kobiet w ciąży jest jak najbardziej bezpieczne, gdyż bakterie listerii giną w wysokiej temperaturze. – podkreśla Ewa Polińska, ekspertka MSM Mońki. Polskie zakłady mleczarskie przed wypuszczeniem produktu stosują bardzo rygorystyczne procedury pod kątem wystąpienia bakterii. Z tego względu przyszłe mamy, spożywając dobrej jakości sery, nie muszą obawiać się o zdrowie dziecka.

**Mit 2 -zakaz spożywania mleka i przetworów mlecznych**

W Internecie można przeczytać bardzo wiele mitów dotyczących diety w ciąży, które później mają swoje przełożenie na rozwój dziecka. Jednym z nich jest całkowity zakaz spożywania mleka i przetworów mlecznych w celu zmniejszenia ryzyka alergii u maluszka. Nie ma jednoznacznego potwierdzenia tej tezy, dlatego zawsze warto wcześniej skonsultować się z doświadczonym dietetykiem, który dobierze odpowiednio zbilansowaną dietę i sprawdzi możliwą nietolerancję na niektóre pokarmy u przyszłej mamy.

**Mit 3 – jedna lampka wina nie zaszkodzi**

W sieci można się spotkać także z przyzwoleniem na wypicie „niewielkiej” ilości alkoholu w ciąży. Niestety część przyszłych mam nie weryfikuje jak bardzo może tym zaszkodzić nienarodzonemu maluszkowi. Wykazano to w badaniach przeprowadzonych przez Instytut Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki. Ich wyniki jasno wskazały, że aż 37,9% kobiet nie jest świadoma ryzyka związanego z konsumpcją nawet niewielkiej ilości alkoholu dla zdrowia płodu i matki. \*\* Podkreślmy to z całą mocą – każda ilość alkoholu, nawet najmniejsza, ma realny wpływ na rozwój dziecka. Dlatego przyszłe mamy, którym leży na sercu dobro dziecka, powinny absolutnie na czas ciąży wystrzegać się jego spożywania.

**Mit 4 – powinnaś jeść za dwoje**

Przyszła mama powinna jeść dla dwojga, nie za dwoje. A to oznacza, że zapotrzebowanie kaloryczne podczas pierwszego trymestru ciąży nie powinno się zasadniczo zmienić. Z kolei zaleca się zwiększenie energetyczności diety od II trymestru o 360 kcal i 475 kcal w III trymestrze\*. To mniej więcej tyle co jedna, dodatkowa przekąska.

Od samego początku ciąży warto jednak zwrócić szczególną uwagę na zwiększenie podaży witamin, kwasu foliowego, magnezu i innych składników mineralnych. Niezwykle ważnym elementem diety u kobiet w ciąży jest nabiał. – Możemy go spożywać np. w postaci żółtego sera. Jest on bowiem cennym źródłem witamin A, D i B, oraz dostarcza białka, wapnia, magnezu, cynku czy potasu. - tłumaczy Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Mit 5 - tłuszcze w diecie matki są niezdrowe dla dziecka**

Kolejny mit dotyczy spożywania tłuszczy. Rozprzestrzeniane w sieci nieprawdziwe informacje o całkowitym wyeliminowaniu tego składnika z diety, mogą mieć katastrofalne skutki. Tłuszcze są bowiem niezbędne do prawidłowego rozwoju maluszka. – Cennym źródłem kwasów tłuszczowych są orzechy włoskie, czy ryby np. łosoś, makrela czy halibut. Można również uzupełniać dietę stosując olej rzepakowy czy oliwę z oliwek – tłumaczy dietetyk kliniczny MajAcademy, Roksana Środa. – Do diety warto także włączyć dobre tłuszcze. Moim pacjentkom oraz subskrybentom MajAcademy polecam zawsze dobre sery żółte, awokado czy humus. – dodaje.

Chociaż prawdą jest, że niektóre tłuszcze niosą ze sobą zagrożenie dla zdrowia, tłuszcz jest ważnym źródłem energii i pomaga organizmowi przyswajać pewne składniki odżywcze. Dostarcza również niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, których organizm nie jest w stanie wytworzyć, ale które są niezbędne dla rozwoju dziecka podczas ciąży.

*\*https://ncez.pzh.gov.pl/ciaza-i-macierzynstwo/dieta-kobiety-ciezarnej-w-swietle-zalecen-miedzynarodowych/*

*\*\* Zachowania zdrowotne kobiet w ciąży. Lublin 2013. Instytutu Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki. https://www.ciazabezalkoholu.pl/images/file/RozpowszechnianieFASD/Zachowania.pdf*

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175