

DIETA MATKI KARMiąCEJ

- 1. Zastosowanie diety**
- 2. Zalecenia żywieniowe**
- 3. Przydatne linki i materiały edukacyjne**

1. ZASTOSOWANIE DIETY

Karmienie piersią to newralgiczny okres w życiu kobiety. Proces laktacji zwiększa zapotrzebowanie na energię, wybrane makro- i mikrośkładniki oraz płyny, dlatego priorytetem staje się monitorowanie stanu odżywienia mamy. Należy pamiętać, że przy nieprawidłowym żywieniu to nie skład mleka ucierpi, a najbardziej jej organizm.

Skład mleka jest względnie stały, jednak występują pewne wyjątki, które każda mama powinna wziąć pod uwagę. Dzięki zastosowaniu zbilansowanej, różnorodnej diety może mieć wpływ m.in. na jakość tłuszczów znajdujących się w mleku, jak i na jego smak i zapach.

2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Dieta matki karmiącej nie jest rygorystyczną dietą eliminacyjną, tylko opiera się na zasadach zdrowego żywienia obowiązujących dla populacji osób zdrowych. Zaleca się zatem:

- regularne spożywanie posiłków
- zamianę nasyconych kwasów tłuszczowych, obecnych m.in. w czerwonym mięsie, na nienasycone kwasy tłuszczowe (np. oleje: z oliwek, rzepakowy, lniany i orzechy, ryby)
- zwiększenie podaży energii w diecie o ok. 500 kcal (ze względu na pokrycie dodatkowej energii zużytkowanej na proces laktacji)
- codzienne spożywanie co najmniej 2-3 porcji nabiału bez dodatku cukru
- spożywanie 2 porcji ryb w tygodniu, w tym jednej tłustej (nie polecane jest spożycie ryb drapieżnych, kumulujących metylortęć, tj. makreli królewskiej, rekina, tuńczyka białego)
- wybieranie produktów zbożowych pełnoziarnistych
- spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie; umieszczanie szczególnie warzyw w każdym posiłku
- ograniczenie słodkich przekąsek
- wypijanie 2,5-3 l płynów dziennie, w zależności od pory roku i stanu zdrowia

- suplementację witaminy D (dawka standardowa dla kobiety o prawidłowym BMI to 1,5 – 2 tys. IU)
- nie stosowanie prewencyjnie diet eliminacyjnych, lekkostrawnych

Należy także pamiętać, że każda dieta może być modyfikowana indywidualnie, w zależności od stanu zdrowia pacjentki/a. W wyznaczeniu takiej diety pomaga dietetyk.

3. PRZYDATNE LINKI I MATERIAŁY EDUKACYJNE

Zachęcamy również do zapoznania się z informacjami dostępnymi na stronach Narodowego Centrum Edukacji Zdrowotnej:

<https://ncez.pzh.gov.pl/ciaza-i-macierzynstwo/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/ciaza-i-macierzynstwo/karmienie/>