

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

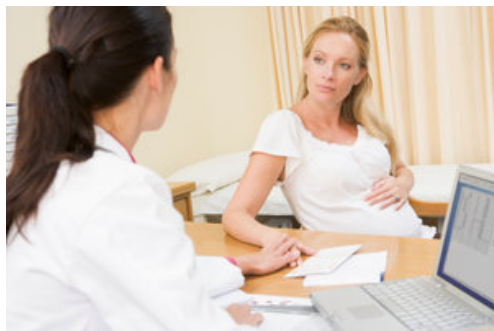
Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

"Polka w ciąży" - wyniki badań

Aż 56 proc. Polek, które były lub są w ciąży, nie zmienia nic w swoim żywieniu w tym okresie - wynika z badań pt. „Polka w ciąży”, których pierwszą część zaprezentowano we wtorek na konferencji prasowej w Warszawie.



Zdaniem obecnej na konferencji prof. Małgorzaty Kozłowskiej-Wojciechowskiej, eksperta w zakresie żywienia człowieka z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (WUM), badania te wskazują, że wśród Polek istnieją ogromne niedostatki wiedzy na temat sposobu odżywiania w okresie ciąży.

Choć blisko połowa przebadanych pań oceniła, że dieta ciężarnej powinna zawierać warzywa i owoce, to tylko 17 proc. z nich przyznało, iż starało się jeść więcej tych produktów, będąc w ciąży. Wśród pań niewykluczających zajścia w ciążę w przyszłości 25 proc. zadeklarowało, że zwiększy wówczas spożycie owoców i warzyw.

„Zasada regularnego jedzenia warzyw i owoców obowiązuje przez całe życie” – podkreśliła prof. Kozłowska-Wojciechowska. Jednak dla kobiet w ciąży mają one szczególne znaczenie, gdyż są źródłem wielu witamin i składników niezbędnych dla prawidłowego rozwoju płodu, jak witamina C, która ułatwia wchłanianie i przyswajanie żelaza, karotenoidy, foliany, które zmniejszają ryzyko wad wrodzonych układu nerwowego.

Jak ocenił prof. Krzysztof Czajkowski, kierownik II Katedry i Kliniki Położnictwa i Ginekologii WUM, warzywa i owoce w diecie kobiety ciężarnej są też ważne z powodu zawartości błonnika pokarmowego, który poprawia przemianę materii i zmniejsza ryzyko zaparc.

„W ciąży najlepiej jeść warzywa przyrządzone na parze, bo surowe są ciężiej strawne i dłużej zalegają w układzie pokarmowym. Mogą powodować więcej dolegliwości, takich jak refluks czy dyspepsja, zwłaszcza w trzecim trymestrze ciąży” – tłumaczyła prof. Kozłowska-Wojciechowska. Nie należy ich natomiast zbyt długo gotować, by nie straciły cennych składników.

Zgodnie z zaleceniami, ciężarne powinny spożywać w II i III trymestrze ok. 500 gram warzyw i 400 gram owoców. Ich asortyment powinien być urozmaicony, aby dostarczały wszystkich niezbędnych witamin, minerałów i innych związków.

Uczestniczki najnowszych badań bardzo rzadko zwracały uwagę na takie niezbędne składniki diety, jak ryby, białe mięsa, przetwory mleczne. Tylko 9 proc. z nich wskazało, że dieta ciężarnej powinna zawierać więcej ryb, które są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, mających bardzo korzystny wpływ m.in. na rozwój układu nerwowego dziecka.

Trzeba jednak pamiętać, że obecnie wiele ryb zawiera spore ilości rtęci, dlatego zaleca się, by nie spożywać ich więcej niż 100 gram tygodniowo, podkreślił prof. Czajkowski. Należą tu m.in. tuńczyk i łosoś, który bardzo łatwo kumuluje metale ciężkie. „Najlepiej jeść ryby z dużych akwenów morskich i starać się unikać ryb drapieżnych, bo one gromadzą więcej rtęci” – zaznaczył ekspert. Prof. Kozłowska-Wojciechowska dodała z kolei, że najlepsze dla ciężarnych są śledzie, które zawierają cenne tłuszcze, a nie kumulują metali ciężkich.

Według specjalistów, w ciąży powinno się raczej unikać serów pleśniowych (głównie z niebieską pleśnią), ze względu na obecność bakterii i grzybów, aby uniknąć infekcji. Największym zagrożeniem

mogą być bakterie z rodzaju *Listeria*, wywołujące listeriozę.

Aż 30 proc. badanych pań uznało, że w ciąży powinno się spożywać witaminy bądź produkty bogate w witaminy. Prof. Kozłowska-Wojciechowska przypomniała jednak, że witaminy i przeciwutleniacze są najlepiej przyswajalne z żywności. Ponadto, wiele składników suplementów wchodzi w reakcje z pokarmami i innymi lekami, co może nieść ze sobą zagrożenie dla zdrowia. W przeciwieństwie do leków, preparaty te przeważnie nie są testowane w badaniach klinicznych.

Dlatego, eksperci podkreślali, że stosowanie każdego suplementu w czasie ciąży powinno się skonsultować z lekarzem.

„Suplementacja diety witaminami i mikroelementami czasem ma sens, bo nie zawsze możemy sobie dostarczyć tych składników wraz z dietą. Dotyczy to na przykład kwasu foliowego, który obniża ryzyko wad wrodzonych” – zaznaczył prof. Czajkowski. Z badań wynika też, że stosowanie preparatów z kwasami omega-3 może korzystnie wpływać na rozwój intelektualny dzieci. Ginekołg ocenił, że uzupełnianie niektórych składników diety preparatami jest niezbędne u ciężarnych na diecie wegańskiej, tj. ściśle roślinnej, która zwiększa ryzyko niedoboru pewnych aminokwasów oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Eksperti zwrócili też uwagę, że jeśli chodzi o wiele pokarmów i napojów, to podczas ciąży bardzo ważny jest umiar. Dotyczy to na przykład słodyczy czy kawy. „Glukoza jest niezbędna do rozwoju płodu, a poza tym kobiety w ciąży mają ochotę na różne smaki, więc potrzeba zjedzenia czegoś słodkiego nie powinna wywoływać u nich frustracji” – tłumaczyła prof. Kozłowska-Wojciechowska. Ważne jest jednak, by nie zastępować słodyczami innych pokarmów. Specjalistka dodała też, że w ciąży można pić umiarkowane ilości kawy – do dwóch filiżanek dziennie. Zaleca się natomiast rezygnację z picia alkoholu.

Zdaniem prof. Czajkowskiego, kobiety powinny pamiętać, że w ciąży jedzą dla dwóch, a nie za dwóch. Szacuje się, że w tym okresie powinny przybrać na wadze do ok. 20 proc. masy sprzed ciąży, przy czym te, które miały bardzo wysoki wskaźnik masy ciała nie powinny się niepokoić, jeśli nie przytyją wcale.

„Z drugiej strony, trzeba zdawać sobie sprawę, że kobieta w ciąży nie tyje, ale przybiera na wadze. To jest fizjologia” – zaznaczyła. Jej zdaniem, część ciężarnych przekłada współczesny stereotyp dbania o linię na czas ciąży i niepotrzebnie ogranicza się w jedzeniu.

Specjalistka oceniła, że zdrowo odżywiać się w ciąży mogą nie tylko kobiety zamożne, ale i te o niższych dochodach. Ważne jest, by wybierać jak najmniej przetworzoną żywność. A jeśli sięgamy po żywność tzw. ekologiczną, sprawdzać, by miała atesty.

Badania „Polka w ciąży” zostały przeprowadzone przez TNS OBOP w grupie 750 pań w wieku 20-55 lat, które były w ciąży, są w ciąży lub nie wykluczają ciąży w przyszłości. Zostały objęte patronatem Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego. Partnerem projektu jest polska firma Adamed.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.com.pl>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/12601.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy