

[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](#)

Kobiety w ciąży powinny odżywiać się racjonalnie, a nie „jeść za dwoje”

Dieta matki w czasie ciąży w znacznym stopniu decyduje o zdrowiu dziecka. Matka powinna odżywiać się racjonalnie, a nie „jeść za dwoje” - przekonywała w środę, na spotkaniu

z dziennikarzami w Warszawie dr Regina Wierzejska z Instytutu Żywności i Żywienia.

Okazją do spotkania było uruchomienie mobilnej aplikacji „Zdrowa Mama”, dzięki której kobiety w ciąży mogą się dowiedzieć jak prawidłowo powinny się odżywiać i kontrolować masę ciała oraz jakich składników w diecie nie może w tym okresie zabraknąć.

Dr Regina Wierzejska z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie podkreśliła, że błędny jest pogląd, iż kobiety oczekujące dziecka powinny jeść więcej. "Potrzeby energetyczne w tym okresie wzrastają w dużo mniejszym stopniu niż się sądzi" - powiedziała. "W II i III trymestrze ciąży średnio zwiększają się one o 20 proc., czyli o 300-400 kcal".

Trzeba jednak pamiętać, że 300 kcal zawiera 150 g łososia albo trzy średnie jabłka, 90 g kaszy jęczmiennej lub 90 g orzechów laskowych.

Zdaniem specjalistki, odżywianie się kobiet w ciąży powinno być przede wszystkim racjonalne, co oznacza, że w tym okresie należy szczególnie starannie dobierać pokarmy i składniki odżywcze. Należy przede wszystkim zrezygnować z fast foodów i ograniczyć spożycie słodczy oraz słodzonych napojów, a częściej sięgać po produkty zbożowe z pełnego ziarna, warzywa, owoce, mleko, chude mięso i ryby.

Według specjalistów Instytutu Żywności i Żywienia, suplementacja diety powinna obejmować jedynie te składniki, których nie zapewni nawet najlepiej skomponowana dieta. Kobiety w ciąży powinny zażywać preparaty zawierające odpowiednie ilości kwasu foliowego (400 mg na dobę), witaminy D (1500-2000 jednostek dziennie), jod (200 mikrogramów) i żelazo (18-27 mg).

Zalecane jest też spożywanie kwasu tłuszczowego DHA (co najmniej 600 mg dziennie), szczególnie przez kobiety, które spożywają mało ryb, co w naszym kraju jest dość powszechne. „Spożycie ryb u nas jest wciąż niewystarczające. Jedynie 10 proc. Polek sięga po nie dwa razy w tygodniu, a 20 proc. w ogóle ich nie spożywa” - podkreśliła dr Wierzejska.

Zdaniem specjalistki, kobiety w ciąży powinny spożywać ryby i nie należy się obawiać szkodliwego działania zawartych w nich metali ciężkich oraz dioksyn. Przyznała, że jest pewne związane z nimi ryzyko, ale jest ono niewielkie. Znacznie większe są korzyści zdrowotne wynikające ze spożycia ryb, gdyż zawierają one wiele cennych składników, takich jak kwasy omega 3.



„Kobietom w ciąży nie zaleca się spożywania niektórych gatunków ryb, które u nas nie występują lub są zjadane bardzo rzadko, np. rekin (żarłacz błękitny) oraz miecznik” - przekonywała dr Wierzejska. Jeśli chodzi o inne gatunki, to kobiety oczekujące dziecka mogą i powinny spożywać od jednej do czterech porcji ryb tygodniowo.

„Wiele osób narzeka, że ryby są w naszym kraju zbyt drogie, jednak może warto czasami je kupić” – powiedziała dr Wierzejska. Zwróciła też uwagę, że aż 60 proc. kobiet w ciąży nie ogranicza spożycia słodczy, a 50 proc. nadal używa zbyt dużo soli.

Specjalistka przyznała, że cennym źródłem kwasów DHA i witaminy D są jajka, jednak nie wolno sięgać po nie zbyt często. W rozmowie z PAP powiedziała, że kobiety oczekujące dziecka nie powinny spożywać ich więcej niż trzy, cztery razy w tygodniu.

Z przytoczonych podczas konferencji badań przeprowadzonych w różnych krajach na świecie wśród 1 mln kobiet w ciąży wynika, że 47 proc. z nich nadmiernie tyje. Skutkiem tego jest to, że coraz więcej dzieci przychodzi na świat z nadmierną masą ciała przekraczającą 4 kg.

„Minęły czasy, kiedy w rodzinie cieszą się, że noworodek dużo waży. Teraz coraz częściej waży on zbyt dużo, co zwiększa u takiego dziecka ryzyko otyłości i chorób cywilizacyjnych. Tymczasem aż 80 proc. dzieci, które przyszły na świat z wagą ponad 4 kg, to noworodki mam, które w ciąży przytyły za dużo” – przekonywała dr Wierzejska.

Tomasz Szymański z Instytutu Żywności i Żywienia wyjaśnił, że aplikacja „Zdrowa Mama” pozwala kobietom na bieżąco kontrolować masę ciała i stosować się do zaleceń w zależności od poszczególnych etapów ciąży. „Jak dotąd ściągęło ją 30 tys. osób” – dodał.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28787.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy