

[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](#)

Dieta w ciąży bez mięsa?

„Mama na roślinach”. Pisze, że nawet weganki mogą urodzić zdrowe dziecko - i powołuje się na badania naukowe.

Najważniejsze jest zdrowe odżywianie się, a nie to, co jemy i w jakich ilościach - podkreśla Michnicka. I tylko przyklasnąć, bo to zasada ogólna. Dietetyczka przekonuje też, że „dieta roślinna, ale dobrze zbilansowana, jest możliwa na każdym etapie życia”, czyli także u kobiet w ciąży. To tak, jakby słuchać specjalistów Instytutu Żywności i Żywienia.

A co do mięsa, to zdaniem autorki książki „Mama na roślinach” nie jest ono „cudowną multiwitaminą, która uchroni nas przed niedoborami”. Bo również kobiety w ciąży, które jedzą mięso, powinny wiedzieć, jak zdrowo się odżywiać.

Dietetyczka, autorka bloga, nie twierdzi przy tym, że suplementacja u wegetarianek, a tym bardziej u weganek, nie jest potrzebna. Niektórych składników w naszej diecie jest po prostu za mało, a dotyczy to szczególnie osób, które nie jedzą mięsa.

Przykładem jest witamina B12, bardzo ważna dla organizmu, dla naszego układu nerwowego, występująca tylko w produktach odzwierzęcych. „Sama wydaję - przyznaje Michnicka - na ten suplement 11 zł miesięcznie, co wydaje się niewygórowaną ceną”.

Jeśli chodzi o dietę, kobiety w ciąży powinny przede wszystkim zadbać o spożycie odpowiedniej ilości białka. U kobiet oczekujących dziecka zapotrzebowanie na nie zwiększa się o 25 proc. Nie musi to być białko zwierzęce. Również produkty roślinne - zapewnia autorka - są pełne wartościowego białka. Przykładem są rośliny strączkowe, takie jak ciecierzycyca, groch, fasola, bób, soja i orzechy.

„Żadne dostępne badania nie wykazały problemu niedożywienia białkowego wśród ciężarnych weganek i wegetarianek, chociaż pokazują, że wegetarianki w ciąży jedzą mniej białka, a więcej węglowodanów w porównaniu do kobiet, w których diecie jest mięso” - czytamy w książce.

U kobiet w ciąży większe jest zapotrzebowanie na żelazo. To kolejny bardzo ważny składnik, jego niedobór grozi anemią, która występuje u około 40 proc. kobiet oczekujących dziecka. Na niedobór żelaza szczególnie jednak narażone są wegetarianki i weganki, bo jedynie w mięsie występuje dobrze przyswajane przez organizm żelazo.

Na to jest jednak rada, a nawet kilka rad. Asja Michnicka zaleca, żeby zadbać o odpowiednie spożycie witaminy C, ponieważ zwiększa ona wchłanianie żelaza występującego w roślinach (tzw. żelaza niehemowego). Doradza również, żeby nie łączyć w jednym posiłku produktów bogatych w żelazo z tymi, które obfitują w wapń, bo oba składniki w jelitach sobie nawzajem przeszkadzają. Tymczasem wapń jest równie cenny dla kobiet w ciąży jak żelazo.

Dziennie zapotrzebowanie na wapń u kobiet w ciąży i karmiących dziecko sięga 1000 mg (jak u wszystkich osób dorosłych). Dobrym jego źródłem jest mleko i produkty mleczne, lecz weganki ich unikają. Autorka książki „Mama na roślinach” zaleca zatem, żeby spożywały one produkty roślinne o dużej zawartości wapnia i dobrej jego przyswajalności.

Do takich produktów należą jarmuż, brokuły, kapusta pak choi (coraz częściej u nas dostępna). Dobre są także napoje roślinne wzbogacone w wapń. Mogą to być napoje sojowe, owsiane czy migdałowe, które zawierają tyle samo dobrze przyswajanego wapnia co mleko krowie.

Należy tylko unikać kwasu szczawiowego i kwasu fitynowego, bo utrudniają wchłaniania wapnia. Przykładem jest szpinak, pełen wapnia, jednak zawiera jednocześnie dużo kwasu szczawiowego blokującego jego wchłanianie.

Kobiety w ciąży często nie mogą się obyć bez suplementacji diety. Specjaliści Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie doradzają, żeby zażywały preparaty zawierające kwas foliowy (400 mg na dobę), witaminę D (1500-2000 jednostek dziennie), jod (200 mikrogramów) oraz żelazo (18-27 mg).

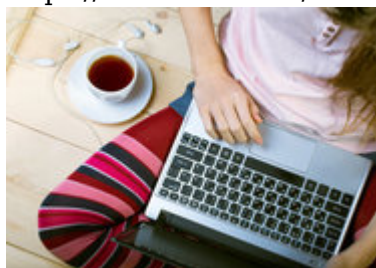
Zalecane jest też spożywanie kwasu tłuszczowego DHA (co najmniej 600 mg dziennie), szczególnie przez kobiety, które spożywają mało ryb, co w naszym kraju jest dość powszechne.

Przyznaje to autorka książki „Mama na roślinach”: Ciężarne, które jedzą mało ryb lub nie jedzą ich wcale powinny znacząco zwiększyć dawkę DHA do 600 mg, co wiąże się z łykaniem dwóch lub trzech tabletek suplementu.

Poradnik nie ogranicza się tylko do zaleceń. Uzupełnia je niemal sto przepisów na dania wegańskie. Same pyszności, nie tylko dla kobiet w ciąży.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28977.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy