

### [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](#)

## **Eksperci przestrzegają przed pregoreksją**

**Nadmierne ograniczanie jedzenia i intensywne ćwiczenia fizyczne w ciąży, aby wkrótce po porodzie mieć idealną sylwetkę - to zaburzenie odżywiania, które specjaliści uznają za odmianę anoreksji, określaną jako pregoreksja.**

Niebezpiecznemu, a coraz częściej obserwowanemu zjawisku, sprzyja kultura masowa, lansująca perfekcyjne kobiece ciało - przestrzegają specjaliści ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

"Kult idealnej sylwetki osiągniętej niemal bez wyrzeczeń po ciąży narzuciły celebrytki i gwiazdy mediów społecznościowych. Często tuż po porodzie chwalą się zdjęciami figury nienaruszonej wręcz przez ciążę. Oczywiście część pań rzeczywiście w czasie ciąży zdrowo się odżywia, ćwiczy i łatwiej im wrócić do dawnej masy ciała. Część, z różnych powodów - także trudnego przebiegu ciąży - ma z tym problem" - wskazuje dr Mateusz Grajek z bytomskiego Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Jak poinformował, określenia "pregoreksja" po raz pierwszy użyto w Stanach Zjednoczonych, w programie telewizyjnym "The Early Show" w stacji Fox News. Zdefiniowano je jako "zaburzenie odżywiania u kobiet w ciąży, przejawiające się celowym ograniczeniem podaży energetycznej oraz zwiększoną aktywnością fizyczną w celu ograniczenia przyrostu masy ciała". "W Stanach Zjednoczonych oraz w Wielkiej Brytanii zarejestrowano pierwsze przypadki pregoreksji" - przestrzega dr Grajek.

Przyznaje, że wiele kobiet narzuca sobie presję sprostania współczesnemu kanonowi piękna, zgodnie z którym każdy powinien być szczupły, modny i piękny. Rzutuje to na powstanie zaburzeń natury psychicznej, do których zaliczamy anoreksję, bulimię, czy kompulsywne objadanie się. "Anoreksję ciążową częściej diagnozuje się u kobiet, które wcześniej miały tego typu zaburzenia. Kobiety te, czego też dowodzą badania, w większości negatywnie reagują na informację o ciąży" - dodaje dr Grajek.

Pregoreksja może wywołać poważne skutki zdrowotne nie tylko u mamy, ale też nienarodzonego dziecka. W skrajnych przypadkach może doprowadzić do ich śmierci. Z doświadczeń lekarzy wynika, że panie cierpiące na pregoreksję stosują m.in. środki moczopędne i przeczyszczające, aby nie przytyć. Długotrwałe niedożywienie organizmu niesie za sobą skutki niedoboru witamin oraz mikro- i makroelementów. Jednym z ważniejszych pierwiastków, który jest niezbędny do prawidłowego rozwoju płodu, jest żelazo. Wśród kobiet cierpiących na zaburzenia odżywiania jego niedobory występują bardzo często, a właśnie żelazo ma szczególne znaczenie dla ukształtowania centralnego układu nerwowego. Jego niedobór może skutkować powstaniem zaburzeń neurologicznych u dzieci.

"Do komplikacji występujących w czasie ciąży wśród kobiet z zaburzeniami odżywiania zalicza się poronienia, depresję, w tym depresję poporodową, oraz słabe przywiązanie do niemowlęcia. Kobiety cierpiące na zaburzenia odżywiania i równocześnie będące w ciąży, narażają swoje nienarodzone dziecko na poważne komplikacje zdrowotne, takie jak wyższa zachorowalność na poszczególne choroby, stany przedrzucawkowe oraz niższą masę urodzeniową" - wskazuje dr Grajek.

Kierownik Kliniki Ginekologii i Położnictwa Śląskiego Uniwersytetu Medycznego prof. Krzysztof Nowosielski przyznaje, że coraz częściej przeprowadza z ciężarnymi pacjentkami rozmowy dotyczące właśnie wagi w czasie ciąży. "Sprawa wymaga edukacji i odpowiedniej wiedzy. Generalnie kobieta w ciąży nie powinna przytyć więcej niż 12-16 kilogramów. Przyrost masy ciała w ciągu pierwszych 16 tygodni ciąży nie powinien być większy niż 2 kg, zaś potem w każdy kolejny tydzień aż do rozwiązania, nie powinno to być więcej niż 0,5 kg" - wyjaśnia ginekolog.

Specjalista radzi przyszłym mamom, by korzystały z dostępnych aplikacji, które "czuwają" nad przyrostem wagi w ciąży, a także - gdy miały zaburzenia odżywiania lub gdy chcą fachowej rady - by udały się do dietetyka. "W ciąży jemy nie za dwóch, ale dla dwóch. Mniej posiłków, a częściej. Są przypadki, że mama nie tyje w czasie ciąży wcale, a płód doskonale się rozwija. Jednak brak przyrostu wagi przyszłej mamy zawsze musi być skonsultowany z ginekologiem" - podsumowuje prof.

Nowosielski.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30297.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**