

[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, bulimie, 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>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy