SZPITAL SPECJALISTYCZNY
w PILE
im. Stanisława Staszica
64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat **67210 62 00**
Centrala **67 210 66 66**
Fax **67 212 40 85**
e-mail **sekretariat@szpital.pial.pl**
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży i w czasie laktacji

Odpowiednia dieta ma duże znaczenie w zapewnieniu właściwego rozwoju płodu. W ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na energię i składniki pokarmowe. W pierwszym trymestrze zapotrzebowanie na energię rośnie w niewielkim stopniu, w drugim jest wyższe z powodu rozwoju tkanek matczynych, a w trzecim jest najwyższe ze względu na intensywny rozwój płodu. W przypadku kobiet, które przed zajściem w ciążę miały prawidłową masę ciała zapotrzebowanie na energię zwiększa się w zależności od trymestru o:

- I trymestr +70 kcal
- II trymestr +260 kcal
- III trymestr +500 kcal i 0-6 mc po porodzie

Począwszy od drugiego trymestru. waga powinna zwiększać się o:

- 0,5-0,6 kg na tydzień, jeśli zaczynałaś ciążę z niedowagą,
- 0,35-0,5 na tydzień, jeśli zaczynałaś ciążę z prawidłową masą ciała,
- 0,2-0,3 na tydzień, jeśli zaczynałaś ciążę z nadwagą,
- 0,15-0,25 na tydzień, jeśli zaczynałaś ciążę z otyłością.

Orientacyjny przyrost masy ciała w ciągu 9 miesięcy wynosi od 11,5 do 16 kg. Pamiętaj, że ciąża to nie jest czas na stosowanie diety niskoenergetycznej i odchudzanie się! W celu pokrycia zapotrzebowania na wszystkie składniki pokarmowe zaleca się stosowanie urozmaiconej diety, opartej na zaleceniach zdrowego żywienia tj. regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków. Nie należy podejmować prób redukcji masy ciała w ciąży, ponieważ zwiększa to ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych, co może wiązać się z poważnymi zdrowotnymi konsekwencjami m.in. wadami układu nerwowego u płodu. Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjentki. W tym celu warto skonsultować się z dietetykiem, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE



- Spożywaj posiłki regularnie, co około 3 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem. Nie pomijaj śniadań.
- Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Staraj się, aby około połowę talerza zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
- Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo.
- Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory) powinny zajmować około ¼ talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami. Wybieraj ryby cechujące się niską zawartością związków rtęci, tj. łososia (głównie norweskiego hodowlanego), makrelę atlantycką, mintaja, sardynki, dorsza, pstrąga, morszczuka i flądrę. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe. Zrezygnuj ze spożywania wątróbki, która cechuje się bardzo wysoką zawartością witaminy A – jej nadmierne spożycie sprzyja wadom rozwojowym płodu.
- Codziennie spożywaj 3 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 mały kubek jogurtu lub szklanka kefiru). Wybieraj produkty niskotłuszczowe,

zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady. Alternatywnie źródłem wapnia mogą być też produkty roślinne – napoje roślinne wzbogacane w wapń, tofu, migdały.

- Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości. Wybieraj przede wszystkim oleje roślinne (np. olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek), orzechy, nasiona, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Ograniczaj produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło. Spośród tłuszczów szczególne znaczenie mają kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dekozaheksaenowy (DHA), które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego, mózgu i siatkówki płodu. Ich źródłem są tłuste ryby morskie i algi. Realizacja zapotrzebowania wymaga spożywania 1-2 porcji tych produktów tygodniowo oraz wprowadzenia suplementacji po konsultacji z lekarzem.
- Ogranicz spożycie słodyczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Nie zaleca się stosowania fruktozy jako zamiennika cukru. Badania naukowe wskazują na potencjalnie negatywny wpływ substancji słodzących na przebieg ciąży.
- Żywność może być źródłem mikroorganizmów chorobotwórczych niebezpiecznych dla płodu (np. *Listeria monocytogenes, Toxoplasma gondii, Salmonella sp., Campylobacter jejuni*). Z tego względu zwracaj uwagę czy produkty spożywane na surowo są dokładnie umyte (np. warzywa i owoce). Wyeliminuj z diety niepasteryzowane produkty, np. soki, mleko i jego przetwory (informację o wykorzystaniu niepasteryzowanego mleka producent zobowiązany jest zamieścić w składzie produktu). Wyeliminuj z diety również surowe lub niedogotowane mięso, ryby i jaja.
- Zalecane techniki obróbki termicznej: gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie bez wcześniejszego obsmażania; pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.
- W ciąży dzienne zapotrzebowanie na płyny zwiększa się średnio o 300 ml. Wybieraj głównie wodę. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Ogranicz spożycie kawy i mocnej herbaty, ponieważ duże ilości kofeiny mają negatywny wpływ na rozwój płodu. Bezpieczna dawka kofeiny dla kobiety w ciąży wynosi maksymalnie 200 mg na dobę według wytycznych Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) oraz American College of Obstetricians and Gynergists (ACOG), choć część organizacji (np. WHO) dopuszcza do 300 mg na dobę. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
- Najczęściej występującymi dolegliwościami w ciąży są nudności i wymioty. W celu ich złagodzenia zaleca się spożywanie częstszych i mniejszych objętościowo posiłków, unikanie produktów pikantnych i ciężkostrawnych (np. tłustych, smażonych). Pomocne może być również stosowanie imbiru jako przyprawy do potraw, dodatek do napojów lub preparatu w kapsułkach, a także rozpoczynanie dnia od spożycia porcji suchych produktów zbożowych (np. chrupkiego pieczywa, płatków kukurydzianych).
- W ciąży rekomenduje się suplementację niektórych składników odżywczych, m.in. witaminy D, kwasu foliowego i jodu. Nie zaleca się rutynowego stosowania preparatów multiwitaminowych. Suplementację wybranych składników pokarmowych powinien zalecić lekarz prowadzący.
- Całkowicie wyeliminuj alkohol z diety. Spożywanie nawet najmniejszych jego ilości może prowadzić do wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych u dziecka, m.in. zaburzenia rozwoju ośrodkowego układu nerwowego, uszkodzenia narządów, opóźnionego rozwoju psychomotorycznego, a także przedwczesnego porodu i poronienia.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zarówno czynne, jak i bierne narażenie na dym tytoniowy (tzw. bierne palenie) w ciąży zwiększa ryzyko wystąpienia u dziecka poważnych następstw w postaci m.in. niskiej masy urodzeniowej, przedwczesnego porodu, zespołu nagłej śmierci noworodka, nieprawidłowości w rozwoju układu nerwowego czy upośledzonego rozwoju płuc.

PRODUKTY ZALECANE W DIECIE

PRODUKT/ GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECENE
WARZYWA 	warzywa świeże lub mrożone po obróbce termicznej (gotowane, pieczone, duszone) - szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata); świeże warzywa liściaste – sałata, rukola, roszponka, itp.;koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru; ogórek kiszony	warzywa kapustne, cebulowe; surowe kiełki roślin; grzyby; warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zwartością tłuszczu
OWOCE 	owoce świeże, mrożone – w zależności od tolerancji - wskazane po obróbce termicznej np. gotowane, pieczone; przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru; dżemy owocowe 100% owoców (bez dodatku sacharozy i substancji	świeże owoce; owoce w syropie; owoce suszone; owoce kandyzowane; owoce niedojrzałe; przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy)

	słodzących) i niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); kompoty bez dodatku cukru	
PRODUKTY ZBOŻOWE 	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach); suchary	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy; pieczywo pełnoziarniste; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony; dania mączne, np.: naleśniki; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
NASIONA 	-	produkty z nasion roślin strączkowych
RYBY 	ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, makrela, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki); karp, okoń, pstrąg (w ograniczonych ilościach).	duże ryby drapieżne (np. tuńczyk, miecznik, rekin); łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoce morza; ryby wędzone na zimno; konserwy rybne
PRODUKTY MLECZNE 	mleko – 2–3,2% tłuszczu pasteryzowane lub UHT, naturalne napoje mleczne fermentowane: jogurty, sery i serki twarogowe półtłuste i chude; śmietana 9 - 12% tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach).	sery dojrzewające i serki topione; desery mleczne słodzone; produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego; mleko skondensowane; mleko w proszku; sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.
ORZECHY, NASIONA, PESTKI 	w zależności od tolerancji - w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane (w ograniczonych ilościach); „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	nasiona, pestki, orzechy; orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście; masło orzechowe z dodatkiem soli i cukru; wiórki kokosowe
ZIEMNIAKI 	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku.
JAJA 	jaja gotowane na twardo; jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie	jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone; potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE 	mięso z drobiu, z królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina; wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica).	mięso surowe (np. tatar); mięso niedogotowane; mięsa peklowane i z dużą zawartością soli; mięsa smażone z dużą zawartością tłuszczu; mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina); wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki); wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska

TŁUSZCZE 	oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego; masło (w ograniczonych ilościach); margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach)	produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy; „masło" kokosowe; frytura smażalnicza
CUKIER I SŁODKIE PRZEKĄSKI 	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ciasta drożdżowe niskosłodzone; ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie i półfrancuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne; desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki
NAPOJE 	woda; słaby napar z imbiru; lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; kawa zbożowa; bawarka; kompoty owocowe; napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; Słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach)	mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; napary ziołowe; mocna kawa; napoje energetyzujące; napoje słodzone i napoje gazowane syropy wysokosłodzone; wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru
PRZYPRAWY I SOSY 	naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru	kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; ostre przyprawy np. pieprz cayenne, papryka chili; musztarda, ocet, keczup; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)

*Źródło: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Standardy Żywienia; ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS ok. 2500kcal
ŚNIADANIE: 470kcal
Kanapki z twarożkiem, jajkiem i gotowaną marchewką
Składniki:
• pieczywo pszenne, 100g
• twarożek półtłusty, 60g
• jajko ugotowane na twardo, 1 szt.
• marchewka gotowana, 100g
• sałata, 15g
• koperek, 5g

DRUGIE ŚNIADANIE: 458kcal
Jogurt naturalny z płatkami owsianymi, bananem i mielonymi orzechami
Składniki:
• jogurt naturalny, 200g
• płatki owsiane błyskawiczne, 50g
• banan, 120g
• mielone orzechy włoskie, 5g
• cynamon, 1g

OBIAD: 760kcal

Pieczony dorsz z ziemniakami, marchewką i cukinią
Składniki:
• filet z dorsza, 200g
• ziemniaki, 450g
• marchewka, 150g
• cukinia, 200g
• oliwa z oliwek, 15g
• koperek, 5g
• pietruszka, 10g
• delikatne suszone zioła, 2g

PODWIECZOREK: 350kcal
Koktajl bananowo-jabłkowy z jogurtem
Składniki:
• jogurt naturalny, 200g
• banan, 150g
• jabłko pieczone lub gotowane, 150g
• płatki jaglane, 15g
• niewielka ilość mielonych migdałów, 2g

KOLACJA: 470kcal
Kanapki z pieczoną piersią z kurczaka i warzywami
Składniki:
• pieczywo pszenne, 100g
• pierś z kurczaka pieczona, 70g
• sałata, 15g
• gotowana marchewka, 50g
• twarożek półtłusty, 30g
• koperek, 5g

LITERATURA:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (dostęp z dnia 22.09.2026r.)
2. Barańska M., Issat T., Jeznach Steinhagen A., Strucińska M., Weker H., Więch M., Zaręba Szczudlik J.: Żywienie kobiet w okresie ciąży- teoria i praktyka. PZWL, 2021.
3. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Standardy Żywienia; ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.

Opracowała: mgr Oliwia Bardeli, dietetyk

Wydanie I, 22.09.2026r.

Przedstawione zalecenia żywieniowe mają charakter ogólny i edukacyjny oraz nie zastępują indywidualnej porady lekarskiej ani dietetycznej.