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 podstawowa 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 węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około ¼ talerza. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.
- Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) 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 i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Wybieraj ryby cechujące się niską zawartością związków rtęci, tj. łososia (głównie norweskiego hodowlanego), makrelę atlantycką, mintaja, sardynki, szproty, 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). Dzienne zapotrzebowanie na wapń dla kobiet ciężarnych wynosi 1000–1300 mg/ dobę.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, biała fasola, migdały, sezam, warzywa kapustne.
- 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, pestki, awokado, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Zapotrzebowanie na nienasycone kwasy tłuszczowe kobiet ciężarnych jest na poziomie 200-300 mg dha dziennie. 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). Wybieraj kiszonki odpowiednio przygotowane i przechowywane. 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.
- 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 (1500–2000 IU/dobę (37,5–50,0 µg/dobę), kwasu foliowego (0,4mg/ dobę) i jodu (150–200 mikrogramów/ dobę). 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 	wszystkie świeże i mrożone; kiszonki (prawidłowo przygotowane i przechowywane)	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek; surowe kiełki
OWOCE 	wszystkie świeże i mrożone; owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane; owoce w syropach

PRODUKTY ZBOŻOWE 	mąki z pełnego przemiału; pieczywo pełnoziarniste i graham; płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie; otręby pszenne, żytnie, owsiane; kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa; ryż: brązowy, dziki, czerwony; makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	mąka oczyszczona; pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane); płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy); drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana; biały ryż; jasne makarony: pszenne, ryżowe
NASIONA 	wszystkie, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh; makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
RYBY 	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. łosoś norweski hodowlany, szprot, sardynki, sum, pstrąg hodowlany, flądra, dorsz, ryba maślana, makrela atlantycka, morszczuk), krewetki, przegrzebki, ostrygi, krab, homar, anchois, langusta, śledzie i sardynki w olejach roślinnych, ryby wędzone na ciepło w umiarkowanych ilościach; karp, halibut, okoń, marlin, żabnica, makrela hiszpańska, śledź w ograniczonej ilości (maks. 1 porcja/tydzień)	surowe lub niedogotowane ryby i owoce morza (np. sushi, tatar), ryby drapieżne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki), łosoś i śledź bałtycki, szprotki wędzone, ryby wędzone na zimno, konserwy rybne
PRODUKTY MLECZNE 	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%); produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko); chude i półtłuste sery twarogowe; mozzarella light; serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	niepasteryzowane mleko i jego przetwory (np. niektóre sery pleśniowe), pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
ORZECHY, NASIONA, PESTKI 	orzechy (np. włoskie, laskowe) i migdały; pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
ZIEMNIAKI 	gotowane, pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła; smażone; frytki, chipsy; placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
JAJA 	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	surowe lub niedogotowane jaja; jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie); jajka z majonezem
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE 	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach; chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	surowe mięso (np. tatar) niedogotowane, niedopieczone lub niedosmażone mięso (np. stek krwisty); tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki); konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy; wędliny surowe i dojrzewające (np. szynka parmeńska, szynka serrano, chorizo)

TŁUSZCZE 	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany; mieszanki masła z olejami roślinnymi, margaryny miękkie	masło i masło klarowane; smalec, słonina, łój; margaryny twarde (w kostce); oleje tropikalne: palmowy, kokosowy; majonez
CUKIER I SŁODKIE PRZEKĄSKI 	gorzka czekolada min. 70% kakao; jogurt naturalny ze świeżymi owocami; przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku; cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku; kisiele i galaretki bez dodatku cukru; domowe wypieki bez dodatku cukru	cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy,kokosowy) miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy; słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki); dżemy wysokosłodzone; słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki), słodziki (np. sacharyna, ksylitol, stewia, erytrytol)
NAPOJE 	woda; napoje bez dodatku cukru (np. kawa- 2 filiżanki, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku, domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe; słodkie napoje gazowane i niegazowane; napoje energetyzujące; nektary, syropy owocowe wysokosłodzone; soki niepasteryzowane; czekolada do picia
PRZYPRAWY I SOSY 	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir); mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	sól (np. kuchenna, himalajska, morska), mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli; kostki rosołowe, płynne przyprawy wzmacniające smak; gotowe sosy
POTRAWY 	zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych; zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem; mix mrożonych warzyw i owoców; mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych; zupy kremy; gotowe dania na patelnię z warzywami; pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli	zupy na tłustych wywarach mięsnych; z zasmażką, zabielane śmietaną; zupy typu instant; typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab); mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych; owsianki typu instant; dania instant (np. sosy, zupy)

*Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS 2500kcal
ŚNIADANIE: 550kcal
Kanapki z hummusem, jajkiem i warzywami
Składniki:

- pieczywo pełnoziarniste, 100g
- hummus, 30g
- jajko, 1 szt.
- Awokado, 40g
- Papryka, 80g
- Ogórek, 80g
- Szczypiorek, 5g

DRUGIE ŚNIADANIE: 450kcal
Jogurt z płatkami owsianymi, bakaliami, jabłkiem i cynamonem
Składniki:

- jogurt naturalny, 200g
- płatki owsiane, 40g
- orzechy włoskie, 10g

- suszone morele, 15g
- jabłko, 150g
- cynamon, 1g

OBIAD: 750kcal
Pieczony pstrąg tęczowy z ziemniakami i brokułami
Składniki:
- pstrąg tęczowy, 200g
- sok z cytryny, 15g
- koper, 5g
- pieprz cytrynowy, 1g
- ziemniaki, 400g
- oliwa z oliwek, 10g
- przyprawy do ziemniaków: czosnek, papryka słodka, papryka wędzona, pieprz ziołowy, 1g
- brokuły, 200g

PODWIECZOREK: 350 kcal
Koktajl czekoladowo-owocowy z płatkami jaglanymi
Składniki:
- płatki jaglane, 30g
- jogurt naturalny, 150g
- kakao, 5g
- banan, 100g
- maliny, 100g
- płatki migdałowe, 5g

KOLACJA: 400kcal
Tortilla pełnoziarnista z kurczakiem i warzywami
Składniki:
- tortilla pełnoziarnista, 60g
- pierś z kurczaka, 100g
- oliwa z oliwek, 3g
- sałata, 20g
- pomidor, 80g
- ogórek, 50g
- cebula, 20g
- sos: jogurt naturalny, 40g; musztarda,5g; zioła prowansalskie,1g; sok z cytryny, 5g

LITERATURA:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (dostęp z dnia 15.09.2026r.)
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.
4. Stanowisko Grupy Ekspertów w zakresie suplementacji witamin i mikroelementów podczas ciąży, ,,Ginekologia Polska" 2011, 82 (7), s. 550–553.
5. M. Jarosz, Normy żywienia dla populacji polskiej. Nowelizacja, Instytut Żywności i Żywienia 2012.

Opracowała: mgr Oliwia Bardeli, dietetyk Wydanie I, 15.09.2026r.

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