Trymestr po trymestrze

PRZEPISY DLA KOBIET W CIĄŻY

WSKAZÓWKI DIETETYCZNE mgr Agnieszka Piskała

Rennie

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Jako przyszła Mama z pewnością zwracasz teraz większą uwagę na to, co jesz i jakie wartości odżywcze dostarczasz swojemu dziecku. To cenny czas dla Was obojga. Wzbogać więc swój jadłospis o wartościowe produkty. Pomoże Ci w tym dieta funkcjonalna, czyli taka, w której posiłki są komponowane ze składników korzystnie wpływających na zdrowie, poprawiających samopoczucie i zmniejszających ryzyko wystąpienia różnych chorób. Dzięki proponowanej przez nas diecie funkcjonalnej przyrządzisz w krótkim czasie pyszne i zdrowe posiłki. Dodatkowo unikniesz nadmiernego obciążenia przewodu pokarmowego, dzięki czemu zmniejszysz lub nawet całkowicie powstrzymasz nieprzyjemne dolegliwości, takie jak zgaga, odbijanie czy refluks.

Smacznego i na zdrowie!

SPIS TREŚCI

Czym jest choroba refluksowa przełyku i jak sobie z nią radzić? ..... **str. 4**

10 zasad, które pomogą zapobiec pojawieniu się zgagi ..... **str. 6**

Trymestr I ..... **str. 8**

Jadłospis na cały dzień ..... **str. 10–19**

Trymestr II ..... **str. 20**

Jadłospis na cały dzień ..... **str. 22–31**

Trymestr III ..... **str. 32**

Jadłospis na cały dzień ..... **str. 34–43**

CHOROBA REFLUKSOWA PRZEŁYKU

i jak sobie z nią radzić?

Choroba refluksowa przełyku to częste schorzenie. Jest związane z zaburzeniem pracy zwieracza dolnego przełyku, który łączy przełyk z żołądkiem. Nieszczelność zwieracza powoduje cofanie się kwaśnej treści z żołądka, co podrażnia i uszkadza błonę śluzową przełyku. Najczęstszym objawem refluksu jest zgaga.

REFLUKS W CIĄŻY

Refluks żołądkowo-przełykowy dotyka szczególnie często kobiety w ciąży.
W zależności od etapu ciąży aż 20–70% kobiet boryka się z tym problemem*.
Z czego to wynika? Podczas ciąży organizm produkuje progesteron, który spowalnia trawienie i rozluźnia mięśnie przełyku, co zwiększa ryzyko refluksu.
Kwas żołądkowy może się wtedy przedostać do przełyku i powodować piekący ból w klatce piersiowej i gardle.
Gdy dziecko rośnie, zwiększa się nacisk na żołądek, co ułatwia dodatkowo cofanie się kwasu żołądkowego do przełyku.

LECZENIE

W przypadku kobiet ciężarnych leczenie objawów choroby refluksowej polega głównie na wprowadzeniu lekkostrawnej diety. Jeśli wystąpi taka potrzeba i lekarz nie będzie miał przeciwwskazań, można dodatkowo włączyć leki o działaniu neutralizującym. W naszej książeczce koncentrujemy się na wskazówkach dietetycznych.

Pamiętaj, że stosowanie w ciąży jakichkolwiek leków wymaga konsultacji ze specjalistą.

* W zależności od etapu ciąży; za: Marrero JM et al. Determinants of pregnancy heartburn. Br J Obstet Gynaecol 1992; 99(9): 731-4.

10 zasad,

które mogą zapobiec pojawieniu się zgagi

1. **Jedz małe porcje, ale często** – najlepiej 5 razy dziennie o stałych porach. Unikaj obfitych posiłków i uczucia przepełnienia.

2. **Wybieraj lekkostrawne posiłki.** Ogranicz spożycie potraw tłustych, pikantnych, słonych i kwaśnych, a także kawy i słodyczy, które zawierają dużą ilość tłuszczu.

3. **Nadwaga sprzyja chorobie refluksowej** – jeśli Twoje BMI jest za wysokie, zmniejsz liczbę spożywanych kalorii. Skorzystaj z porady dietetyka, który ustali najlepszy dla Ciebie jadłospis.

4. **Nie popijaj w trakcie jedzenia** – spowalniasz w ten sposób swój metabolizm. Zrezygnuj też z napojów gazowanych.

5. **Kiedy jesz, przeżuwaj dokładnie każdy kęs.**

6. **Zadbaj o miłą, swobodną atmosferę podczas posiłków** – stres i pośpiech mogą nasilać niestrawność.

7. **Nie podjadaj między posiłkami.** Słone przekąski, jak np. chipsy czy krakersy, zawierają dużą ilość sodu, który sprzyja pojawianiu się zgagi.

8. **Przez 2 godziny po posiłku staraj się utrzymać pionową pozycję ciała.** Unikaj leżenia i dynamicznej gimnastyki, a także ciężkich prac fizycznych wymagających schylania się.

9. **Ostatni posiłek zjedz najpóźniej na 3 godziny przed snem. Śpij z głową** uniesioną wyżej tułowia, najlepiej na poduszce o grubości ok. 15–20 cm. Możesz też włożyć pod materac klinowy podgłówek.

10. Nie noś zbyt często obcisłych ubrań i pasków, które mocno podkreślają talię i uciskają brzuch.

www.rennie.pl

- **tabletki można ssać lub żuć**
- **smak miętowy lub owocowy**
- **24 lub 48 tabletek**

Trymestr I

ZGAGA

W czasie ciąży pod wpływem progesteronu dochodzi do naturalnego rozluźnienia zwieracza między przełykiem a żołądkiem, co powoduje cofanie treści żołądka. **Wywołuje to uczucie kwaśnego posmaku i piekący ból w przełyku, gardle oraz za mostkiem. To tak zwana zgaga. Niestety przypadłość ta dotyczy co drugiej kobiety w ciąży, szczególnie w pierwszym trymestrze.** Zdarza się, że niektóre objawy uprzykrzają życie przyszłej Mamy przez całe 9 miesięcy. Zgaga, zwana inaczej refluksem, **utrudnia normalne odżywianie, a dodatkowo wpływa negatywnie na takie procesy fizjologiczne jak odpoczynek czy sen**. Jest jednak kilka sposób, jak skutecznie z nią sobie radzić.

Aby leczenie refluksu było skuteczne, warto wprowadzić zmiany w sposobie żywienia. **Posiłki spożywaj regularnie i w niewielkich porcjach. Ważne jest, abyś jadła o ustalonych porach, a kolację spożywaj nie później niż 3 godziny przed snem.**

W przypadku pojawiania się zgagi bardzo duże znaczenie ma rodzaj zjadanych produktów, chociaż nie u wszystkich osób te same produkty odpowiadają za pojawianie się zgagi. To, co u jednej osoby ją powoduje, niekonieczne musi działać tak samo na kogoś innego. Można jednak wskazać wiele produktów, które przyczyniają się do jej powstawania. Szczególnie u osób, które mają tendencję do zgagi. **Poznaj zasady diety antyrefluksowej dla każdej przyszłej Mamy.**

ZASADY DIETY ANTYREFLUKSOWEJ

dla przyszłej Mamy

- Jedz chude mięso. Możesz spożywać chudy schab, mięso królika, cielęcinę, jagnięcinę, kaczkę, indyka, pierś z kurczaka. Dopuszczalne są także chude wędliny, najlepiej przygotowywane samemu, np. pieczony schab lub pierś z indyka.
- Spożywaj przetwory mleczne, szczególnie te o niskiej zawartości tłuszczu. W przypadku refluksu sięgnij po chude mleko, niskotłuszczowy jogurt, kefir, maślankę lub zsiadłe mleko.
- Dania gotuj na parze, dzięki temu są lekkostrawne, a jednocześnie zachowują smak i większość wartości odżywczych.
- Spożywaj duże ilości warzyw. Dieta przy refluksie pozwala na spożywanie takich warzyw jak: marchewka, korzeń pietruszki, burak, ziemniaki, szpinak. Mogą być gotowane lub pieczone.
- Potrawy doprawiaj ziołami. Świeże zioła, takie jak: bazylia, oregano, szałwia czy estragon znacznie poprawiają smak potrawy i są bardzo zdrowe. Możesz też stosować czosnek, ale z umiarem.
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie. Pamiętaj, żeby wypijać dziennie minimum 1,5 litra wody. W przypadku kłopotów z refluksem zalecane są herbatki i napary ziołowe, np. z mięty, melisy lub rumianku.

ŚNIADANIE

Kanapka z awokado i jajkiem

(2 porcje)

SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- masło
- 1 dojrzałe awokado
- 4 kromki pieczywa tostowego pszennego
- opcjonalnie ogórek
- rzeżucha
- sól i pieprz

Trymestr I

PORADA DIETETYKA

Pszenne pieczywo jest bardziej lekkostrawne i mniej wzdymające niż pieczywo razowe czy graham. *Jeśli kobieta w ciąży ma problemy gastryczne, np. zgagę lub wzdęcia, powinna wybierać pieczywo pszenne, ale za to z dodatkami warzywnymi.* ***Awokado*** *nie tylko ma delikatny i mało wyrazisty smak (to dla wielu kobiet w ciąży duża zaleta), ale przede wszystkim* ***dostarcza kwasy omega-3****, których potrzebuje mózg Maluszka, by prawidłowo rozwijać się w łonie Matki.*

PRZYGOTOWANIE:

Jajka ugotuj na twardo, obierz ze skorupek i pokrój na plasterki. Chleb opiecz w tosterze, ostudź i posmaruj masłem. Awokado umyj, przekrój wzdłuż na 4 części, usuń pestkę i obierz ze skórki. Miąższ pokrój na plasterki, ułóż na pieczywie. Dodaj jajka, opcjonalnie plasterki ogórka, majonez i rzeżuchę. Na koniec dopraw solą i pieprzem.

ZUPA

Krem z soczewicy

(2 porcje)

SKŁADNIKI:

- 50 g mrożonej marchewki
- 100 g pokrojonych ziemniaków
- 60 g czerwonej soczewicy
- 400 ml bulionu warzywnego
- 2 pełne łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki mielonych migdałów (nieblanszowanych)
- 4 łyżki śmietanki kremówki
- sól, pieprz, liść laurowy, tymianek

PORADA DIETETYKA

Zupy to w pierwszym trymestrze ciąży ***najlepsze rozwiązanie na permanentne mdłości, wymioty czy brak apetytu****. Ważne, aby potrawy spożywane przez Mamę były pożywne, dające moc składników odżywczych, ale jednocześnie smakowite i zapobiegające nieprzyjemnym wzdęciom czy zgadze. Zupy krem są łatwe do spożycia (nie wymagają gryzienia czy żucia), a jednocześnie są pożywne.* ***Białko z soczewicy jest niezbędne do prawidłowego rozwoju płodu, a marchewka dostarcza prowitaminę A****, która jest niezbędna do rozwoju mózgu Małego Geniusza.*

PRZYGOTOWANIE:

Do wrzącego bulionu wrzuć czerwoną soczewicę. Po 15–20 minutach dodaj marchewkę i ziemniaki, liść laurowy i tymianek. Dopraw solą i pieprzem. Gotuj do miękkości. Wyjmij liść laurowy, dodaj przecier pomidorowy, migdały i zmiksuj całość w blenderze. Do zupy na talerzu dodaj śmietanę.
Rada: *Czerwona soczewica nie powinna być moczona przed gotowaniem.*

OBIAD

Omlet ze szpinakiem

(2 porcje)

SKŁADNIKI:

- 100 g świeżego szpinaku
- 2 łyżki masła
- ½ ząbka czosnku
- 3 duże jajka
- 5 łyżek mleka
- sól i pieprz
- 40 g tartego sera (mozzarella, parmezan lub gouda)
- kilka pomidorków koktajlowych
- opcjonalnie: szczypiorek lub dymka do posypania

PORADA DIETETYKA

Omlet, choć smażony na niewielkiej ilości tłuszczu, jest dość ***lekkostrawny, a jednocześnie pożywny*** *i dostarcza wielu ważnych składników odżywczych.*
Żółtko jajka i szpinak to doskonałe źródło żelaza*, którego kobietom w ciąży często brakuje.*

PRZYGOTOWANIE:

Liście szpinaku opłucz i osusz. Na patelni o średnicy ok. 24 cm podgrzej łyżkę masła, dodaj starty czosnek i chwilę podsmaż. Dołóż szpinak i mieszając, smaż go przez ok. 1–2 minuty, aż zwiędnie. Dopraw solą. Roztrzep energicznie widelcem jajka z dodatkiem mleka, soli i pieprzu. Dodaj szpinak z patelni oraz tarty ser i wymieszaj łyżką.
Na patelni podgrzej drugą łyżkę masła i rozprowadź je po całej powierzchni. Wlej masę jajeczną ze szpinakiem i rozłóż połówki pomidorków koktajlowych. Ustaw mały ogień, przykryj patelnię pokrywką i podgrzewaj przez ok. 5 minut, aż masa się zetnie.
Dla lepszego efektu po 2 minutach wstaw patelnię bez przykrywki do piekarnika nagrzanego do 180°C.

PODWIECZOREK

Budyń jaglany

(2 porcje)

SKŁADNIKI:

- ½ szklanki surowej kaszy jaglanej
- 2 szklanki mleka (krowiego lub roślinnego)
- 3 łyżki kakao
- 2 łyżki syropu klonowego lub cukru
- opcjonalnie: 20 g ciemnej czekolady

PORADA DIETETYKA

Kasza jaglana to przyjaciółka każdej przyszłej Mamy. ***Nie powoduje wzdęć, a jednocześnie jest pożywna i daje uczucie sytości na dłużej.*** *W wersji na słodko* ***nie powoduje szybkich skoków cukru we krwi,*** *a to ważne dla kobiet z cukrzycą ciążową.* ***Ciemna czekolada to również bogactwo magnezu****, który koi nerwy każdej przyszłej Mamy i pozwala jej się odprężyć, zajadając ten pyszny deser.*

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę jaglaną wypłucz na sitku pod strumieniem ciepłej wody. Przełóż do rondelka, wlej mleko, przykryj i zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem ok. 15 minut, aż kasza wchłonie cały płyn i będzie miękka. Dodaj kakao i syrop klonowy lub cukier, opcjonalnie możesz dodać też kilka kosteczek czekolady. Dokładnie wymieszaj do rozpuszczenia się kakao. Zmiksuj blenderem stojącym, aż budyń będzie gładki i jedwabisty (przez ok. 2 minuty). Przed podaniem polej syropem klonowym i posyp malinami (mrożone maliny podgrzej wcześniej w rondelku).

KOLACJA

Sałatka z kaszy jęczmiennej

(2 porcje)

SKŁADNIKI:

- 1 woreczek (100 g) kaszy jęczmiennej perłowej
- ¼ główki sałaty lodowej lub 1 główka sałaty rzymskiej
- 4 łyżki posiekanego szczypiorku
- 5 rzodkiewek
- 4 jajka ugotowane na twardo
- kilka suszonych pomidorów
- natka pietruszki

SOS:

- 3 łyżki oliwy extra virgin, 1 łyżka soku z cytryny, sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę ugotuj w woreczku. Do ostudzonej kaszy dodaj pokrojoną sałatę oraz posiekany szczypiorek i przełóż do szerokiej salaterki. Dodaj pokrojone na plasterki rzodkiewki oraz jajka ugotowane na twardo i pokrojone na połówki. Dodaj pokrojone w paseczki suszone pomidory (jeśli masz suszone pomidory z woreczka, mocz je wcześniej we wrzątku przez ok. pół godziny). Wymieszaj wszystkie składniki sosu i polej sałatkę. Całość posyp posiekaną natką pietruszki.

PORADA DIETETYKA

Sałatka z suszonymi pomidorami to ***smaczne i zdrowe rozwiązanie dla przyszłych Mam, które cierpią na nocne skurcze. Pomidory zawierają dużo potasu****, którego niedobór często doskwiera kobietom w ciąży, powodując bolesne skurcze.* ***Kasza perłowa natomiast pobudza jelita do pracy, zapobiegając zaparciom.***

Trymestr II

Rosnąca macica przesuwa narządy jamy brzusznej w górę i uciska żołądek oraz jelita, co przyczynia się do zgagi. Pieczenie w przełyku może doskwierać do ostatnich dni ciąży. Osłabienie motoryki przewodu pokarmowego i zwiotczenie mięśni jelit może powodować zaparcia. Czasami jednak organizm kobiety ciężarnej zwiększa wydzielanie gruczołów ślinowych. Wzmaga się wtedy przemiana materii, zwłaszcza między posiłkami. Dzięki temu polepsza się trawienie i przyswajanie witamin oraz składników mineralnych.

Uczucie ciężkości na żołądku, ospałość, a także towarzyszące im nudności, odbijanie i nieprzyjemne gazy albo zgaga to powody, by dokładnie przyjrzeć się swoim posiłkom. Być może za te przykre dolegliwości odpowiada częste przejadanie się, które bardzo źle wpływa na układ pokarmowy. Prowadzi do niestrawności i wielu poważnych chorób układu trawiennego. Warto zatem zadbać o swoją dietę, zwłaszcza w ciąży.

Męczące objawy można zminimalizować dzięki wprowadzeniu do diety naturalnych produktów. Najskuteczniejsze w tych dolegliwościach będą **zioła w postaci naparów i herbatek**.

Herbatka z melisy ma działanie rozkurczowe i przeciwbólowe. Łagodzi też nudności. Ulgę może przynieść także napar z nasion kopru włoskiego. Działa przeciwbólowo i pobudzająco na układ trawienny. Równie skutecznym ziołem na bóle brzucha jest **majeranek**, który zmniejsza ilość gazów nagromadzonych w przewodzie pokarmowym. Na niestrawność pomoże także **imbir, kminek oraz pietruszka**. Imbir działa przeciwzapalnie i hamuje nudności. Można żuć surowe plasterki korzenia, wypić herbatkę lub stosować jako przyprawę. Żucie liści natki pietruszki bezpośrednio po posiłku likwiduje nieprzyjemny zapach z ust, nawet po czosnku. Pomaga też na uczucie pełności po posiłku. Dodatkowo działa wiatropędnie. Zmielony kminek wymieszany z wodą warto spożywać profilaktycznie, ponieważ działa rozkurczowo i znacznie przyspiesza trawienie.

Trymestr II

ŚNIADANIE

Owsianka kokosowa z malinami

(3 porcje)

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka płatków owsianych górskich
- 1 łyżka ksylitolu lub cukru
- 1 szklanka mleka kokosowego (z puszki)
- 1 szklanka mrożonych lub świeżych malin
- opcjonalnie: syrop klonowy lub świeży sok z pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

Wypłucz płatki owsiane. Powtórz 2–3 razy, aż woda będzie czysta, bez resztek łusek ziarna. Zalej płatki świeżą wodą (1½ szklanki) i zagotuj. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj ok. 10 minut. Zamieszaj od czasu do czasu. Dodaj mleko kokosowe i ksylitol lub cukier do smaku. Wymieszaj i zagotuj. Gotuj przez ok. 5 minut, co chwilę mieszając. Podgrzej maliny w garnku, aż się rozpadną (mrożone maliny gotuj nieco dłużej). Podaj owsiankę z malinami – możesz ją też polać syropem klonowym lub sokiem pomarańczowym.

PORADA DIETETYKA

Owsianka to proste i szybkie do przygotowania śniadanie. Jest zdrowa, smaczna i pożywna. Płatki owsiane nie tylko ***dostarczają energii, ale również obniżają poziom cukru i cholesterolu. Zapobiegają także częstym zaparciom u ciężarnych. Owsianka wspomaga układ pokarmowy****, dzięki czemu zmniejsza problem nadmiernego apetytu czy zgagi. Porcja nie powinna być większa niż wielkość piłki tenisowej, żeby Mama czuła się dobrze, a Maluszek dostał odpowiednią ilość energii na dzień dobry.*

ZUPA

Krem z brokułów

(2 porcje)

SKŁADNIKI:

- 400 g różyczek mrożonych brokułów
- 300 ml bulionu warzywnego
- 6 łyżek śmietany 30%
- 6 łyżek płatków migdałowych
- łyżka zarodków pszennych
- ząbek czosnku
- sól, pieprz
- opcjonalnie: 2 łyżki tartego sera do posypania (parmezan lub edam)

PORADA DIETETYKA

Brokuły to jedne z najzdrowszych warzyw. *Gotowane w wodzie lub na parze* ***zachowują swoje właściwości, a jednocześnie są lekkostrawne. Nie wywołują zgagi i wzdęć u przyszłej Mamy. Śmietanka 30% w niewielkiej ilości*** *jest odpowiednim paliwem energetycznym dla dziecka, a jako produkt mleczny* ***zapobiega nieprzyjemnej zgadze****, która występuje również w drugim trymestrze.*

PRZYGOTOWANIE:

Dodaj oczyszczone brokuły do wrzącego bulionu i gotuj przez kilka minut na małym ogniu.
Obierz czosnek i rozgnieć go nożem.
Zmiksuj zupę z czosnkiem i śmietaną (możesz też przetrzeć ją przez sitko). Podgrzej i dopraw solą oraz pieprzem. Praż płatki migdałowe na suchej patelni przez 1–2 minuty. Podawaj zupę posypaną płatkami i opcjonalnie tartym serem.
Rada: *Zamiast tartego sera możesz dodać łyżkę pokruszonego twarogu półtłustego.*

OBIAD

Naleśniki (10 sztuk) bezglutenowe z cukinią

SKŁADNIKI:

- 50 g mąki kukurydzianej
- 50 g mąki ryżowej
- 15 g mąki ziemniaczanej
- szczypta soli morskiej
- 2 duże jajka
- 300 ml mleka (np. migdałowego)
- 30 g oleju kokosowego lub roztopionego masła

NADZIENIE:

- ½ cebuli
- 1 cukinia (ok. 300 g)
- 6–7 suszonych pomidorów
- 100 g sera koziego (pleśniowego w roladce)
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- oliwa lub masło, sól i pieprz, suszony tymianek

PRZYGOTOWANIE:

NALEŚNIKI:
Wsyp do miski wszystkie mąki. Dodaj sól, jajka oraz mleko i zmiksuj lub wymieszaj na gładkie ciasto. Dodaj roztopiony tłuszcz i ponownie wymieszaj. Przykryj ściereczką i odstaw na min. 30 minut. Na dobrze rozgrzaną patelnię wlej porcję ciasta. Rozprowadź po całej patelni. Smaż przez ok. pół minuty z każdej strony. Usmaż tak samo resztę naleśników.

NADZIENIE:
Rozgrzej na patelni łyżkę oliwy i zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodaj startą cukinię (ze skórką, ale bez nasion ze środka) oraz łyżeczkę tymianku. Smaż na większym ogniu przez ok. 5 minut, co chwilę mieszając. W trakcie dodaj pokrojone suszone pomidory. Dopraw solą, pieprzem i chwilę podgrzewaj. Odstaw z ognia. Dodaj pokrojony ser kozi i mieszaj, aż się rozpuści. Posyp natką pietruszki. Nałóż nadzienie na naleśniki. Złóż je w trójkąty i chwilę podsmaż.

PORADA DIETETYKA

Naleśniki bezglutenowe to propozycja dla Mam, które musiały odstawić zboża glutenowe, i dla tych, które szukają ciekawych rozwiązań kulinarnych. ***Mąki bezglutenowe o niskiej zawartości błonnika są lekkostrawne, a dodatek mleka migdałowego działa antyrefluksowo****, co jest ważne dla Mam z nadkwasotą żołądka i nawracająca zgagą. Proponowane naleśniki doskonale komponują się też ze słodkim serem.* ***Obecnie wszystkie sery pleśniowe produkowane są z mleka pasteryzowanego,*** *więc nawet kobiety w ciąży mogą po nie sporadycznie sięgać bez obawy przed niebezpieczną dla dziecka toksoplazmozą.*

PODWIECZOREK

Galaretka truskawkowa

(2 porcje)

SKŁADNIKI:

- 200 g truskawek (świeżych lub mrożonych)
- ⅓ szklanki cukru (lub do smaku)
- sok z 1 pomarańczy
- 2 łyżki soku z cytryny
- żelatyna (w ilości 1½ łyżeczki na każdą szklankę musu z truskawek)

PRZYGOTOWANIE:

Truskawki opłukać, osuszyć i oderwać szypułki. Zmiksuj je blenderem na mus (po zmiksowaniu można przetrzeć go przez sitko w celu uzyskania gładkiego musu, ale nie jest to konieczne).
Do truskawek dodaj cukier oraz sok z pomarańczy i cytryny. Mieszaj, aż cukier się rozpuści. Sprawdź, ile szklanek musu otrzymałaś, aby odmierzyć odpowiednią ilość żelatyny. Odlej ok. ⅓ szklanki powstałego musu, podgrzej go i rozpuścić w nim żelatynę, cały czas mieszając. Sprawdź czy na pewno cała żelatyna się rozpuściła. W razie potrzeby dodaj jeszcze 2–3 łyżki musu i całość ponownie podgrzej. Żelatynę wlej do reszty musu i dokładnie wymieszaj. Galaretkę przelej do silikonowej formy z wgłębieniami i karbowanymi brzegami (jak do babeczek) lub najprościej – do zwykłych pucharków. Wstaw do lodówki na kilka godzin, aby galaretka stężała.

PORADA DIETETYKA

Galaretka z owoców to jeden z najsmaczniejszych i najzdrowszych deserów. Dostarcza całe dobrodziejstwo owoców, z których jest przygotowana, a żelatyna, jako składnik białkowy, zapobiega refluksowi. Dodatkowo żelatyna zawiera kolagen, który jest niezbędny do prawidłowego rozwoju dziecka, a jednocześnie dba o elastyczność skóry Mamy, która w ciąży jest mocno nadwyrężona pod wpływem rosnącego Maluszka.

KOLACJA

Kurczak z warzywami

(4 porcje)

SKŁADNIKI:

- 2 pojedyncze filety z kurczaka (ok. 500 g)
- 1 mała cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka masła
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- 1 szklanka bulionu
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- po ½ łyżeczki mąki pszennej i ziemniaczanej
- opcjonalnie: 4–5 pomidorków koktajlowych

PRZYGOTOWANIE:

Filety oczyść z kostek i błonek i pokrój wzdłuż na 3 części. Dopraw solą i pieprzem. Cukinię i papryki pokrój w kostkę, cebulę w piórka. Czosnek obierz i zetrzyj. W dużym garnku na 1 łyżce oliwy podduś cebulę. Następnie dodaj cukinię i papryki. Smaż przez ok. 5 minut, co chwilę mieszając. Przełóż na talerz. Do tego samego garnka wlej drugą łyżkę oliwy i obsmaż kurczaka z każdej strony, przez ok. 8 minut. Dodaj masło, tarty czosnek i odłożone warzywa. Dopraw solą, pieprzem i oregano. Wymieszaj i podgrzej. Wlej gorący bulion i zagotuj. Przykryj i duś przez ok. 15 minut, aż mięso zmięknie i zacznie się rozpadać. Pod koniec dodaj pokrojone pomidorki koktajlowe (opcjonalnie), natkę i koncentrat pomidorowy. Zagęść sos oboma rodzajami mąki (wsypuj je do wywaru bezpośrednio przez sitko). Wymieszaj i gotuj jeszcze przez 1 minutę.

PORADA DIETETYKA

Takie jednogarnkowe danie z warzyw i kurczaka można przygotować nawet na 2 dni. ***Czosnek, cebula i papryka*** *spożywane na surowo mogą wywołać problemy żołądkowe, ale* ***gotowane, duszone lub pieczone są lekkostrawne, a jednocześnie zachowują większość składników odżywczych****. Kobiety w ciąży, które mają problemy z refluksem, mogą spożywać to danie z dodatkiem ziemniaków lub białego ryżu. Jeśli spodziewasz się dziecka i dokuczają Ci zaparcia, wybierz pełnoziarnisty makaron lub kaszę gryczaną.*

Trymestr III

Zgaga może nasilać się zwłaszcza w ostatnich miesiącach ciąży, kiedy przyszła mama najbardziej przybiera na wadze. Dochodzi wtedy do osłabienia zwieracza przełyku i niestrawiony pokarm wraz z kwasami żołądkowymi dostaje się do gardła, co powoduje piekący ból.

Dziewiąty miesiąc ciąży to również czas, kiedy przyszła mama ma trudności z najprostszymi czynnościami, jak zawiązanie sznurowadeł, przyniesienie zakupów czy schylenie się po jakiś przedmiot. **Każdy wysiłek fizyczny oznacza ogromną pracę wszystkich mięśni: brzuch raz się unosi, a raz opada. Dziecko bardziej napiera na żołądek i nawet zwykłe czynności mogą wywoływać zgagę.**

Dobry sposób na zgagę to unikanie wszelkiego wysiłku, np. sprzątania.
Jeśli jednak sprzątanie jest konieczne, warto pamiętać, aby **nic nie jeść godzinę przed robieniem porządków**.
Inny sposób na zgagę w ciąży to **rozsądne jedzenie**. Należy **unikać zjadania dużych posiłków** – lepiej jeść mniej, ale częściej (np. 9 razy w ciągu dnia).
Po posiłku najlepiej chwilę odpocząć.

Zgaga w ciąży najczęściej pojawia się po zjedzeniu: cebuli, kwaśnych owoców i warzyw, a także po wypiciu napojów gazowanych i mięty.
Domowym sposobem na zgagę są migdały. Powinno się je jeść przez cały okres ciąży, ponieważ zawierają magnez i wapń. **Kobietom w ciąży zaleca się zjadanie kilku migdałów po każdym posiłku.**
Codzienna porcja mleka również powinna zmniejszyć dolegliwości. W ciąży zaleca się **spożywanie przetworów mlecznych, np. kefirów lub jogurtów.** Warto jednak pamiętać, że mleko, choć jest źródłem wapnia, zawiera także wiele alergenów, które mogą uczulać płód.
Uciążliwą zgagę można leczyć farmakologicznie. Należy jednak pamiętać, że kobiety w ciąży powinny konsultować ze swoim lekarzem zażywanie jakichkolwiek leków.
Dobrym rozwiązaniem dla przyszłych mam jest **reorganizacja kuchni**, np. przestawienie garnków tak, aby musiała po nie się schylać. Wszystkie potrzebne naczynia powinny się znajdować w zasięgu wzroku, zwłaszcza w trzecim trymestrze. W razie potrzeby warto mieć pod ręką niski stołek, na którym można usiąść, i z tej pozycji wyciągać rzeczy z dolnych szafek. **Nie wolno opuszczać głowy poniżej żołądka.**

PORADA DIETETYKA

Takie danie wydaje się bombą kaloryczną, ale ***w trzecim trymetrze jest wręcz wskazane, żeby przyszła Mama miała dużo energii****. Rozwijające się dziecko również potrzebuje sił, żeby w końcu wydostać się na świat.* ***Jajka to przede wszystkim źródło energii, szparagi dostarczają dużo błonnika, który delikatnie działa na jelita, a wędzony łosoś pobudza kubki smakowe*** *i sprawia, że nawet mała porcja daje uczucie sytości. Wszystko delikatne i lekkostrawne, by tuż przed godziną zero nie mieć wzdęć i zgagi.*

Trymestr III

ŚNIADANIE

Omlet ze szparagami

(2 porcje)

SKŁADNIKI:

- ½ pęczka zielonych szparagów
- 1 łyżka masła
- 3 duże jajka
- 5 łyżek mleka
- 100 g łososia wędzonego
- 50 g sera gorgonzola (lub brie, camembert)
- kilka pomidorków koktajlowych
- świeży koperek
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Umyj szparagi. Odłam twarde końce. Łodyżki pokrój ukośnie na mniej więcej półcentymetrowe kawałki, główki zostaw w całości. Wrzuć szparagi do lekko osolonego wrzątku, gotuj ok. 2 minuty i odcedź. W misce roztrzep widelcem jajka z dodatkiem mleka, soli i pieprzu. Dodaj szparagi, pokrojonego łososia i gorgonzolę w kosteczkę. Wymieszaj. Na patelni o średnicy ok. 24 cm rozpuść łyżkę masła i podgrzej na średnim ogniu. Wlej masę jajeczną z dodatkami. Dodaj połówki pomidorków (rozcięciem do góry). Podgrzewaj na małym ogniu pod przykryciem ok. 5 minut, aż masa się zetnie. Dla lepszego efektu po 2 minutach wstaw patelnię bez przykrycia do piekarnika nagrzanego do 180°C na ok. 3 minuty lub do ścięcia się masy. Gotowy omlet posyp świeżo zmielonym pieprzem i koperkiem.

ZUPA

Krem z marchwi i papryki

(2 porcje)

SKŁADNIKI:

- drobno posiekana cebula
- łyżka oleju
- 2 ziemniaki
- 250 g marchewki
- ½ czerwonej papryki
- 500 ml bulionu warzywnego
- sól i pieprz, curry, imbir
- 4 pełne łyżki śmietany
- 2 łyżki posiekanych świeżych ziół (koperek, szczypiorek, kolendra)
- 2 łyżeczki zmielonego siemienia lnianego

PORADA DIETETYKA

Ta zupa ze względu na smak, składniki i prostotę przygotowania może zagościć w jadłospisie przyszłej Mamy ***w każdym trymestrze ciąży****.* ***Ziemniaki zapobiegają bolesnym skurczom mięśni****, które mogą zdarzać się przez całą ciążę.* ***Marchewka dostarcza ważnej dla rozwoju dziecka witaminy A. Ostre przyprawy poprawiają metabolizm****, czyli zapobiegają odkładaniu się nadprogramowego tłuszczu. Im bardziej wyraziste smaki dziecko poznaje w łonie matki, tym bardziej jest otwarte na nowe doznania smakowe i zapachy w pierwszych 3 latach życia.*

PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki umyj, obierz i wypłucz. Paprykę umyj, usuń nasiona i pokrój w kostkę. Podsmaż cebulę na oleju, dodaj paprykę, przypraw imbirem i curry. Wlej bulion, dodaj marchewkę i pokrojone w drobną kostkę ziemniaki. Kiedy zupa zacznie wrzeć, przykryj ją i gotuj przez ok. 10 minut na małym ogniu. Dopraw solą i pieprzem. Gotową zupę zmiksuj, dodaj ewentualnie trochę wody. Na talerzu dodaj śmietanę i posyp ziołami.

Rada: *Do zupy możesz podać kromkę razowego pieczywa z plastrem wędzonego indyka.*

OBIAD

Sałatka (2 porcje) z batatów

SKŁADNIKI:

- 2 małe bataty
- ½ szklanki ugotowanej ciecierzycy (może być ze słoika lub puszki)
- ½ bulwy kopru włoskiego
- sól i pieprz, kmin rzymski, słodka papryka w proszku, suszone oregano
- oliwa extra virgin
- roszponka lub rukola
- opcjonalnie: pestki granatu i świeża kolendra

SOS:

- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżeczki musztardy np. dijon
- 1½ łyżki soku z cytryny
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz

PORADA DIETETYKA

Sałatki to dobry pomysł na posiłek w każdym trymestrze ciąży. Niestety przyszłe ***Mamy, które cierpią na problemy gastryczne (np. wzdęcia, niestrawność, odbijanie czy refluks), powinny unikać surowych warzyw****, mogą one bowiem te problemy nasilić. Sałatka z pieczonych warzyw, w tym słodkich batatów i aromatycznego kopru, to świetny pomysł na* ***smaczny i lekkostrawny posiłek****. Dodatek kminu i oregano sprawi, że potrawa będzie aromatyczna. Dziecko już w łonie mamy polubi ten smak, a za kilka lat z przyjemnością będzie jadło tę sałatkę razem z rodzicami.*

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik nagrzej do 220°C. Bataty umyj i pokrój wzdłuż na 4 plastry. Koper włoski opłucz i pokrój na ok. 3 mm plasterki. Bataty dopraw solą, pieprzem i natrzyj łyżką oliwy. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Dodaj odcedzoną ciecierzycę i plasterki kopru włoskiego. Całość dopraw solą, pieprzem i skrop oliwą. Warzywa posyp kminem rzymskim, słodką papryką oraz suszonym oregano. Wstaw do piekarnika i piecz przez ok. 20 minut lub do czasu, aż bataty będą miękkie (widelec będzie gładko wchodził w miąższ). Na półmiski wyłóż umytą i osuszoną roszponkę lub rukolę, dodaj upieczone warzywa. Danie możesz też posypać wyłuskanymi nasionami granatu i listkami kolendry. Na koniec polej sosem.

PORADA DIETETYKA

Gruszki zawierają sklereidy, które doskonale regulują pracę jelit *i zapobiegają powszechnym w ciąży zaparciom. Owoc ten poddany obróbce termicznej jest lekkostrawny i nie powoduje refluksu ani bolesnych wzdęć. Cynamon to aromatyczna przyprawa, która cudownie pachnie i smakuje. Jest* ***szczególnie polecana w trzecim trymestrze ciąży, ponieważ może zwiększyć wydzielanie oksytocyny, która przyspiesza poród****.*

PODWIECZOREK

Pieczone gruszki

(2 porcje)

SKŁADNIKI:

- 2 duże gruszki
- 2 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki cukru trzcinowego
- 2 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii lub cukru wanilinowego
- 4 łyżki bezalkoholowego likieru kokosowego
- 125 g serka ricotta
- 4 łyżeczki płynnego miodu

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik nagrzej do 220°C. Gruszki przekrój na pół. Łyżką do melona lub lodów wydrąż gniazda nasienne. Powstałe wgłębienia skrop sokiem z cytryny. Na talerzyku wymieszaj cukier i cynamon. Przyłóż połówki gruszki rozcięciem do dołu i dociśnij. Ułóż gruszki w naczyniu żaroodpornym rozcięciem do góry. We wgłębienia wlej po ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii, po 1 łyżce likieru kokosowego i wstaw bez przykrycia do piekarnika. Piecz przez ok. 15–30 minut lub dłużej do czasu, aż gruszki będą miękkie, a cukier zacznie się karmelizować. Podawaj z łyżką ricotty i łyżeczką miodu.

KOLACJA

Fitburgery z indyka

(6 sztuk)

PORADA DIETETYKA

Zachcianki żywieniowe w ciąży to normalna rzecz, ale zjedzenie ciężkostrawnego, tłustego mielonego może popsuć samopoczucie Wzdęcia, odbijanie, refluks... Alternatywą może być kotlet z chudego mięsa indyka z dodatkiem warzyw i przypraw ułatwiających trawienie. ***Drobiowe mięso jest lekkostrawne i nie zalega długo w żołądku, a warzywa neutralizują nadmiar kwasów żołądkowych.*** *Taki kotlet można zjeść z dodatkiem gotowanych ziemniaków lub w formie burgera w bułce. Taka kanapka to dobre rozwiązanie dla mam, które np. idą na dłuższy spacer lub wizytę kontrolną. Kiedy dopadnie Cię głód, taki* ***burger zaspokoi na dłuższy czas apetyt*** *zarówno Twój, jak i Maluszka.*

SKŁADNIKI:

- 400 g mielonego mięsa indyka
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- ½ pora
- 1 marchewka
- 300 g kalafiora
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- 1½ łyżeczki przyprawy garam masala
- 1 szklanka bulionu lub wody
- ½ pęczka natki pietruszki
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Do zmielonego mięsa indyka dodaj 2 łyżki zimnej wody i chwilę wyrabiaj dłonią. Na patelni rozgrzej oliwę i zeszklij drobno pokrojonego pora. Dodaj obraną i startą na dużych oczkach marchewkę oraz pokrojonego w kostkę kalafiora. Dodaj wyciśnięty czosnek, sól, pieprz, suszone oregano i garam masalę. Smaż warzywa przez ok. 5 minut. Wlej bulion lub wodę, przykryj i gotuj do miękkości przez ok. 10 minut. Na koniec odparuj w razie potrzeby, ciągle mieszając. Rozdrobnij warzywa w malakserze z listkami natki pietruszki i przestudź. Połącz z mięsem i dopraw solą i pieprzem. Uformuj 6 kotletów i osmaruj je oliwą. Smaż na rozgrzanej patelni (najlepiej grillowej) na średnim ogniu przez ok. 3,5 minuty. Potem przewróć na drugą stronę na kolejne 3 minuty.

RENNIE® ANTACIDUM I RENNIE® FRUIT

Rennie® Antacidum – 1 tabletka do ssania zawiera 680 mg wapnia węglanu (272 mg wapnia) i 80 mg magnezu węglanu ciężkiego oraz substancje pomocnicze.
Rennie® Fruit – 1 tabletka do ssania zawiera 680 mg wapnia węglanu (272 mg wapnia) i 80 mg magnezu węglanu ciężkiego oraz substancje pomocnicze.

Wskazania: do objawowego leczenia dolegliwości związanych z nadkwaśnością soku żołądkowego, takich jak: zgaga, niestrawność, wzdęcia, nudności, uczucie pełności lub ciężkości w nadbrzuszu, odbijanie.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, ciężka niewydolność nerek, hiperkalcemia i/lub stany powodujące hiperkalcemię, kamica nerkowa z kamieniami zawierającymi osady wapniowe, hipofosfatemia.

Podmiot odpowiedzialny:
Bayer Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 158, 02-326 Warszawa
tel. (22) 5723500, fax (22) 5723500
www.bayer.com.pl

L.PL.MKT.07.2019.7304