

# ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA MATEK KARMIĄCYCH.

## 1.ZALETY POKARMU KOBIECEGO

- swoisty
- nie działa na ustrój zakwaszająco
- lepiej jest dostosowany do trawienia i wchłaniania w przewodzie pokarmowym niemowlęcia (trawienie pokarmu kobiecego trwa 2,5h, mleka krowiego 3 – 5 h)
- zawiera lipazę i amylazę oraz przeciwciężła, które wspierają niedojrzały układ odpornościowy niemowlaka.
- naturalne karmienie zapobiega chorobie atopowej, alergiom pokarmowym oraz zapaleniu atopowemu skóry.
- niemowlęta karmione piersią w pierwszym półroczu życia 5 – krotnie rzadziej zapadają na infekcje dróg moczowych
- w mleku kobiecym jest 3 razy mniej soli, co zapobiega nadmiernemu obciążeniu pracą nerek.

## 2.KORZYŚCI DLA MATEK KARMIĄCYCH PIERSIĄ.

- utrata energii w wyniku karmienia piersią wynosi około 440 – 820 kcal dziennie.
- zmniejszone ryzyko wystąpienia nowotworów piersi przed okresem menopauzowym o połowę
- karmienie przez dwa miesiące zmniejsza ryzyko wystąpienia raka jajnika o ¼
- zmniejszenie ryzyka złamania szyjki udowej, a po 65 roku życia zmniejsza się o połowę
- kobiety w okresie menopauzowym, które karmiły piersią mają wyższą gęstość kości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, w porównaniu do kobiet nie karmiących.

## 3.POKARMY O WŁAŚCIWOŚCIACH LAKTOGENNYCH

- rutwica lekarska, owoce kopru ogrodowego i włoskiego, owoce kminku, anyżu, nasona kozieradki, ziele ogórecznika i bazylii

## 4.KOFEINA W ASPEKCIE KARMIENTA PIERSIĄ

Kofeina przechodzi do mleka. matki. Spożycie przez matkę 6 – 8 filiżanek napoi z kofeiną, spowoduje akumulację kofeiny w organizmie dziecka, co objawia się wzmożoną aktywnością ,drażliwością oraz zmniejszeniem czasu snu niemowlaka.

## 5. POKARMY NIE ZALECANE PODCZAS KARMIENTA PIERSIĄ

- nasiona strączkowe: fasola, groch, soczewica, bób, fasolka szparagowaitp.
- warzywa kapustne
- inne warzywa : por, cebula, czosnek, papryka, rabarbar, szczypior
- owoce: cytruse i pestkowe,
- ostre przyprawy: chrzan, musztarda, keczup, chile, grilowe
- w przypadku alergii dodatkowo :wyroby czekoladowe, jaja, produkty mleczne

Produkty i potrawy	zalecane	przeciwwskazane
	jabłkowy, napoje owocowo – mleczne,koktaile mleczno - owocowe	napoje alkoholowe, napoje gazowane, kakao, czekolada
pieczywo	chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe,herbatniki	chleb razowy, pumpernikiel
dotatki do pieczywa	masło, chudy i półtłusty ser, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny drobiowe, szynka, polędwica, chude ryby, galarety mięsne, rybne, ser żółte, topione	tłuste wędliny i mięsa
zupy i sosy	chude rosoly, krupnik, jarzynowe bez warzyw kapustnych, strączkowych, owocowe z jabłek z owoców jagodowych	kapuśniak, grochówka, fasolowa,sosy ciemne, pikantne,
mięso, ryby	kurczak, królik, indyk, cielęcina,gołąbek, risotto,chude ryby	tłuste , pieczone mięsa, tłuste ryby
tłuszcze	masło, oleje roślinne	smalec, boczek, słonina
warzywa	marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, szparagi, ziemniaki, sałata,	kapustne, strączkowe, cebula, czosnek, por
OWOCE	napoje owocowe, jabłka pieczone, gotowane, soki jabłkowe	soki owocowe z owoców pestkowych, owoce cytrusowe, soki z owoców cytrusowych,
desery	kisiele, budynie, galaretki, jogurty, biszkopty, ciasto drożdżowe	ciasta tłuste, czekolada i wyroby czekoladowe, ciasta francuskie i na proszku do pieczenia
przyprawy	koper, wanilia, majeranek, cukier	ostre ; ocet, musztarda, chrzan, gorczyca, kwasek cytrynowy

Sporządziła : H. Kiałka  
Dietetyk SP ZOZ  
Rawicz

Produkty i potrawy	zalecane	przeciwwskazane
napoje	mleko, jogurt, słaba herbata, sok	soki z owoców cytrusowych,

Produkty i potrawy	zalecane	przeciwwskazane
napoje	mleko, jogurt, słaba herbata, sok jabłkowy, napoje owocowo – mleczne, koktaile mleczno - owocowe	soki z owoców cytrusowych, napoje alkoholowe, napoje gazowane, kakao, czekolada
pieczywo	chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	chleb razowy, pumpernikiel
dodatki do pieczywa	masło, chudy i półtłusty ser, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny drobiowe, szynka, polędwica, chude ryby, galarety mięsne, rybne, ser żółte, topione	tłuste wędliny i mięsa
zupy i sosy	chude rosoly, krupnik, jarzynowe bez warzyw kapustnych, strączkowych, owocowe z jabłek z owoców jagodowych	kapuśniak, grochówka, fasolowa, sosy ciemne, pikantne,
mięso, ryby	kurczak, królik, indyk, cielęcina, gołąbek, risotto, chude ryby	tłuste , pieczone mięsa, tłuste ryby
tłuszcze	masło, oleje roślinne	smalec, boczek, słonina
warzywa	marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, szparagi, ziemniaki, sałata,	kapustne, strączkowe, cebula, czosnek, por
owoce	napoje owocowe, jabłka pieczone, gotowane, soki jabłkowe	soki owocowe z owoców pestkowych, owoce cytrusowe, soki z owoców cytrusowych,
desery	kisiele, budynie, galaretki, jogurty, biszkopty, ciasto drożdżowe	ciasta tłuste, czekolada i wyroby czekoladowe, ciasta francuskie i na proszku do pieczenia
przyprawy	koper, wanilia, majeranek, cukier	ostre ; ocet, musztarda, chrzan, gorczyca, kwasek cytrynowy

Produkty i potrawy	zalecane	przeciwwskazane
napoje	mleko, jogurt, słaba herbata, sok jabłkowy, napoje owocowo – mleczne, koktaile mleczno - owocowe	soki z owoców cytrusowych, napoje alkoholowe, napoje gazowane, kakao, czekolada
pieczywo	chleb pszenny, suchary, bułki,	chleb razowy, pumpernikiel

Produkty i potrawy	zalecane	przeciwwskazane
	biskopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	
dodatki do pieczywa	masło, chudy i półtłusty ser, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny drobiowe, szynka, polędwica, chude ryby, galarety mięsne, rybne, ser żółte, topione	tłuste wędliny i mięsa
zupy i sosy	chude rosoly, krupnik, jarzynowe bez warzyw kapustnych, strączkowych, owocowe z jabłek z owoców jagodowych	kapuśniak, grochówka, fasolowa, sosy ciemne, pikantne,
mięso, ryby	kurczak, królik, indyk, cielęcina, gołąbek, risotto, chude ryby	tłuste, pieczone mięsa, tłuste ryby
tłuszcze	masło, oleje roślinne	smalec, boczek, słonina
warzywa	marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, szparagi, ziemniaki, sałata,	kapustne, strączkowe, cebula, czosnek, por
owoce	napoje owocowe, jabłka pieczone, gotowane, soki jabłkowe	soki owocowe z owoców pestkowych, owoce cytrusowe, soki z owoców cytrusowych,
desery	kisiele, budynie, galaretki, jogurty, biszkopty, ciasto drożdżowe	ciasta tłuste, czekolada i wyroby czekoladowe, ciasta francuskie i na proszku do pieczenia
przyprawy	koper, wanilia, majeranek, cukier	ostre; ocet, musztarda, chrzan, gorczyca, kwasek cytrynowy

Sporządziła :H. Kiałka