

Żywnienie kobiet w okresie karmienia piersią



■ mgr inż. ANNA SZCZEPAŃSKA – dietetyk

Prawidłowe odżywianie jest podstawowym czynnikiem kształtującym zdrowie człowieka. Laktacja stanowi okres życia kobiety, w którym zmienia się zapotrzebowanie na składniki pokarmowe oraz możliwości uzupełniania niedoborów makro- i mikroelementów.

Sposób żywienia matki karmiącej powinien zapewnić kobiecie jak najlepsze warunki przebiegu laktacji oraz zapewnić zdrowie nie tylko dziecku, ale również matce. Pełnowartościowe mleko mogą wytwarzać kobiety o różnym stanie odżywienia organizmu, gdyż produkcja mleka ma pierwszeństwo przed innymi potrzebami metabolicznymi matki. Nieprawidłowy sposób żywienia i zbyt niska podaż płynów może skutkować zmniejszeniem ilości produkowanego mleka, bez znaczących zmian jakościowych.

Najlepsza dieta dla matki karmiącej to po prostu **najlepsza dieta, jaką człowiek może zastosować. Właściwie dobrane składniki pożywienia w tym szczególnym okresie są istotne nie tylko dla rozwoju dziecka, ale także pozwalają zachować zdrowie matce. Dieta zdrowa dla matki karmiącej to dieta zróżnicowana, zrównoważona i naturalna. Powinna ona zawierać składniki z różnych grup produktów i nie wykluczać żadnej z nich.** Nawet przy alergii lub nietolerancji żywieniowej warto, by dieta była urozmaicona (zmieniająca się w zależności od posiłku, dnia, pory roku itd.), dzięki temu może ona pomóc zmniejszyć reakcje spowodowane powtarzającym się spożyciem dużej ilości danego produktu.

Nie należy również zapominać, że w okresie laktacji wzrasta zapotrzebowanie na większość składników odżywczych.

W szczególności należy zwrócić uwagę na: podaż energii, białka, kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, witaminy D i C, witamin

z grupy B, kwasu foliowego, wapnia i żelaza. Nie można również zapomnieć o odpowiednim poziomie nawodnienia organizmu.

Ile dodatkowych kalorii?

Ilość kalorii, których potrzebuje kobieta w okresie karmienia piersią, zależy od jej masy tłuszczowej oraz stopnia aktywności. Doradza się matkom karmiącym, żeby spożywały około 500 dodatkowych kalorii dziennie (o 500 więcej niż przed ciążą), pochodzących z produktów o wysokiej wartości odżywczej.

500 kcal dostarczają:

- 2,5 garści orzechów włoskich (75g)
- 6 łyżek pestek dyni (90g)
- Miseczka owsianki: szklanka mleka (250g), 6 łyżek płatków owsianych (60g), duży banan (150g bez skórki)
- 3 kanapki z szynką: 1,5 dużej grahamki (105g), masło (15g), 6 plasterków szynki z kurczaka (90g), 6 rzodkiewek, średni ogórek (po 100g)

Białko

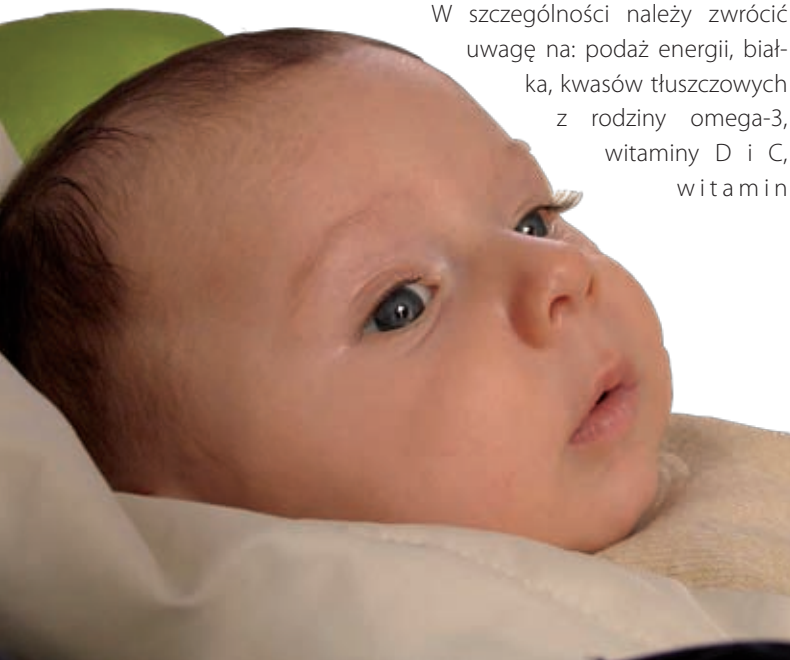
Spożycie białka nie ma wpływu na jego zawartość w mleku kobiecym. Jego podaż w diecie należy zwiększyć o ok. 20 g/dobę w porównaniu do zapotrzebowania w okresie ciąży. Jego najlepszym źródłem w diecie jest: nabiał (mleko, jogurty naturalne, kefir, maślanka, ser biały), kurczak, indyk, cielęcina, ryby, rośliny strączkowe (fasola, groch, soja). Te ostatnie mogą jednak okazać się przyczyną występowania u naszego maleństwa wzdęć lub kolki, dlatego też należy je spożywać z umiarem.

Węglowodany

W okresie karmienia piersią głównym źródłem energii powinny być węglowodany, w związku z tym nie należy ich eliminować ze swojego jadłospisu. Zalecane jest spożywanie węglowodanów złożonych, których źródłem jest: chleb żytni, razowy, grahamki, bułeczki z ziarnami, ryż brązowy, makarony razowe, kasze (jęczmienna, jaglana, gryczana), płatki owsiane. Należy unikać słodyczy, będących źródłem cukrów prostych oraz izomerów „trans”.

Tłuszcze

Całkowita zawartość tłuszczu w mleku kobiety w małym stopniu zależy od diety, natomiast rodzaj spożywanego tłuszczu ma wpływ na skład kwasów tłuszczowych w pokarmie. U kobiet karmiących występuje zwiększone zapotrzebowanie na niezbędne



Napoje zalecane

- woda
- mleko i napoje mleczne, będące również źródłem wapnia
- soki warzywne (pomidorowy, marchwiowy) – będące również źródłem witamin i składników mineralnych
- soki owocowe (pomarańczowy, z czarnej porzeczki – będące również źródłem witamina C
- herbaty owocowe

Napoje niezalecane

- alkohol
- napoje zawierające kofeinę (kawa, mocna herbata – szczególnie czarna) – kofeina i teina pobudza i rozdrażnia niemowlę
- napoje energetyzujące
- napoje typu coca-cola
- napoje gazowane
- soki dodatkowo dosładzane

nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) z rodziny omega-3. Kwasy te w organizmie dziecka biorą udział w intensywnym rozwoju układu nerwowego, budują mózg, biorą udział w rozwoju narządu wzroku (siatkówka) oraz wątroby, a także stymulują odporność organizmu. Prawidłowa podaż tych kwasów w diecie karmiącej przynosi korzyści także dla jej organizmu: zmniejszają stężenie trójglicerydów (TG), korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy, wpływają korzystnie na stan skóry i włosów, podnoszą odporność organizmu na infekcje, chronią przed niektórymi nowotworami, wykazują pozytywny wpływ na układ nerwowy.

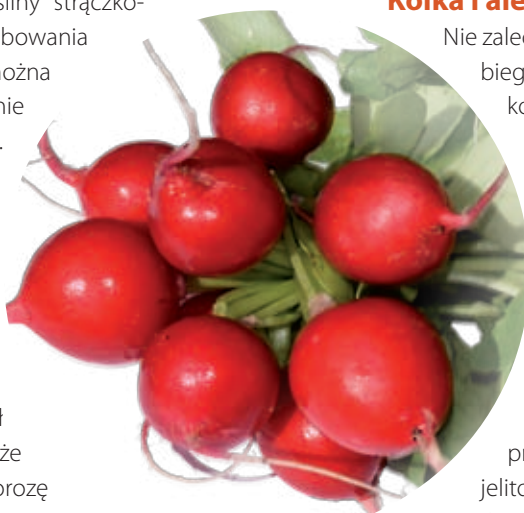
Zalecane źródła kwasów omega-3, to:

- oleje roślinne (liniany, sojowy, rzepakowy)
- orzechy (głównie włoskie)
- ryby (zaleca się spożywanie 2-3 porcji tygodniowo: śledź, makrela, dorsz, flądra, halibut)

Należy jednak zachować ostrożność w spożywaniu ryb morskich ze względu na ryzyko zakażenia ich metalami ciężkimi (rtęć) oraz dioksynami, które kumulują się szczególnie w organizmach dużych. Należy więc unikać mięsa miecznika, szczupaka, sandacza czy tuńczyka.

Wapń

Kobieta karmiąca piersią powinna codziennie spożywać z dietą około 1000-1300 mg wapnia. Głównym źródłem tego pierwiastka są mleko i produkty mleczne oraz ciemnozielone warzywa (kapusta, kapusta włoska, brokuły), rośliny strączkowe i suszone owoce. Pokrycie zapotrzebowania na wapń u kobiety w okresie laktacji można osiągnąć poprzez codzienne spożywanie 4 porcji mleka i produktów mlecznych. 1 porcja odpowiada: 1 szklance mleka, ¾ szklanki jogurtu, maślanki lub kefiru, 2 plasterkom sera żółtego i około 80 g półtłustego sera twarogowego. Kobiety karmiące tracą z mlekiem średnio 250 mg wapnia na dobę. Jeśli jego podaż z dietą nie jest wystarczająca organizm, będzie go czerpał z organizmu matki, czego skutkiem może być wzrost zachorowalności na osteoporozę w wieku starszym.



Żelazo, kwas foliowy, witamina C, witamina D, witaminy z grupy B

W okresie karmienia zaleca się również zwiększoną podaż powyższych mikrośladników, dlatego też należy zadbać, aby produkty będące ich źródłem znalazły się w codziennym jadłospisie karmiącej mamy:

Żelazo – czerwone mięso, zielone warzywa (szpinak, boćwina, groszek zielony), pieczywo razowe (chleb żytni razowy, pumpernikiel), kasze gruboziarniste (jaglana, gryczana, jęczmienna), orzechy (głównie pistacje), owoce suszone (morele, figi, rodzynki), nasiona (pestki dyni, słonecznika, sezam)

Kwas foliowy - zielone warzywa, kalafior, ziemniaki.

Witamina C - owoce i warzywa (porzeczki, cytrusy, truskawki, papryka, natka pietruszki).

Witamina D – tłuste ryby morskie (makrela, śledź, węgorz), jaja oraz ekspozycja na światło słoneczne.

Witaminy z grupy B - pełnoziarniste produkty zbożowe, przetwory mleczne, mięso.

Nawodnienie organizmu

Kobieta karmiąca powinna wypijać dziennie około 2,5-3 litrów płynów. Prawidłowe nawodnienie organizmu stanowi podstawę do produkcji odpowiedniej ilości mleka przez kobiety chcące karmić piersią. Przeciętnie, kobieta karmiąca piersią produkuje ok. 750 ml pokarmu dziennie, stąd wzrost zapotrzebowania na wodę w tej grupie o 800-1000 ml na dobę.

Kolka i alergia...

Nie zaleca się diety eliminacyjnej w celu zapobiegania wystąpieniu alergii u dziecka ani kobietom ciężarnym, ani karmiącym piersią. Należy pamiętać, że do mleka matki przenika smak i zapach spożywanych przez nią posiłków, przez co dziecko ma szansę je poznać i przygotować się w ten sposób do rozszerzania diety w II półroczu. Należy pamiętać, iż najistotniejsze jest uważne obserwowanie dziecka – jeżeli po jakimś produkcie spożytym przez matkę występuje niepokój, kolka jelitowa, wysypka, to należy go chwilowo wyeliminować z diety matki.