

DIETA
DLA
PŁODNOŚCI



© Copyright by Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., Warszawa 2021
Text © copyright by Sylwia Leszczyńska 2017

Wydanie II uzupełnione i poprawione

Redakcja i korekty: **Melanż**

Okładka: **Ada Kujawa**

Makieta, ilustracje, skład i łamanie:

PANCZAKIEWICZ ART.DESIGN – www.panczakiewicz.pl

Zdjęcie autorki:

„Sanvita” Instytut Zdrowego Żywienia i Dietetyki Klinicznej

Redaktor prowadzący: **Magdalena Chorębała**

Dyrektor produkcji: **Robert Jeżewski**

ISBN: 978-83-8132-269-0

Druk: BZGraf S.A.

Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o.

ul. Widok 8, 00-023 Warszawa

tel. 22 312 37 12

Dział handlowy:

handlowy@grupazwierciadlo.pl

Wydawca zastrzega, że nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne. Stosowanie metod przedstawionych w książce powinno odbywać się po konsultacji z lekarzem.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie, w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

SYLWIA LESZCZYŃSKA

DIETA DLA PŁODNOŚCI

- **KOMPEDIUM
WIEDZY**
- **SPRAWDZONE
PRZEPISY**
- **PORADY
SPECJALISTÓW**

CZĘŚĆ I. ZAPLANUJ SWOJĄ CIĄŻĘ

- 16 Wpływ diety i stylu życia w okresie przedkoncepcyjnym na zdrowie mamy i rozwój dziecka
- 18 Jak za pomocą odżywiania przed ciążą wpłynąć na przebieg ciąży?
- 19 Odżywianie organizmu dla obniżenia ryzyka chorób u dziecka
- 21 W jaki sposób masa ciała przed ciążą wpływa na przebieg ciąży i rozwój dziecka?
- 24 Sprawdź swój skład ciała
- 25 Kwasy omega-3 i wielonienasycone kwasy tłuszczowe
- 26 Kwas foliowy w okresie przedkoncepcyjnym
- 28 Jod a planowanie ciąży
- 29 Żelazo a planowanie ciąży
- 30 Magnez
- 30 Witamina D w okresie przedkoncepcyjnym
- 32 Aktywność fizyczna w okresie przygotowawczym do ciąży
- 34 Oceń swój wiek
- 35 Planowanie ciąży a opieka stomatologiczna
- 35 Wskazówki praktyczne: jak przygotować organizm do ciąży
- 51 Lista składników, których powinnaś unikać zanim zajdziesz w ciążę

CZĘŚĆ II. ZWIĘKSZ SWOJĄ SZANSĘ NA DZIECKO

- 56 O diecie prołudnościowej
- 60 Lista czynników wpływających na płodność
- 60 Wiek a płodność
- 61 Masa ciała a płodność
- 69 Dobre i złe węglowodany
- 70 Tłuszcze dla płodności
- 72 Białko

73	Selen a płodność
74	Cynk a płodność
75	Witamina D a płodność
77	Witamina E a płodność
79	Nawodnienie
80	Kompleks witamin z grupy B
81	Antyoksydanty a płodność
84	Stan jamy ustnej
84	Używki
86	Radość z seksu
86	Wskazówki praktyczne dla diety propłodnościowej
87	Indywidualna dieta – indywidualne potrzeby
88	Kontroluj masę ciała
88	Gęstość odżywcza
92	Wybierz zdrowsze wersje. Przewodnik
93	Węglowodany
97	„Pokoloruj” swój talerz
99	Strączki
99	Poznaj się na tłuszczach
103	Białko
103	Potrzebny cynk
105	Witaminy z grupy B
109	Produkty mleczne
110	Badania
111	Być dobrze nawodnionym – być zdrowym
114	Suplementuj!
116	Antyoksydanty w obronie przed wolnymi rodnikami
123	Wysiłek fizyczny
124	Rozluźnij się
127	Uważaj na używki
127	Spotkaj się z psychologiem
128	Skontaktuj się z dietetykiem
128	Superfoods dla płodności ♀♂
132	Wskazówki dietetyczne w zależności od przyczyny niepłodności
133	Nieregularne cykle, cykle bezowulacyjne ♀
138	Stresujący tryb życia ♀♂
142	Nadwaga i otyłość ♀♂
154	Niedowaga ♀♂
158	Policystyczne jajniki ♀
163	Niskie libido, zaburzenia funkcji seksualnych ♀♂
168	Endometrioza ♀

171	Mała ilość śluzu płodnego ♀
173	Insulinooporność ♀♂
177	Niedoczynność tarczycy ♀♂
182	Nadczynność tarczycy ♀♂
184	Niedobór żelaza, celiakia ♀♂
189	Wczesne poronienia ♀
196	Wybrane zaburzenia hormonalne: ↑ FSH, ↑ prolaktyna, ↓ progesteron ♀ i ↑ estrogeny, ↓ testosteron ♂
200	Zbyt krótka faza lutealna (niedomoga fazy lutealnej) ♀
201	Niska jakość nasienia ♂

CZĘŚĆ III. MENU PROPŁODNOŚCIOWE

208	Zestaw 1
214	Zestaw 2
219	Zestaw 3
225	Zestaw 4
231	Zestaw 5
237	Zestaw 6
243	Zestaw 7
249	Zestaw 8
254	Zestaw 9
258	Zestaw 10

CZĘŚĆ IV. SPOTKANIE ZE SPECJALISTĄ

266	Kiedy spotkać się z dietetykiem
270	Wizyta u ginekologa
278	Wskazówki psychologa
281	Endokrynolog radzi
286	Fizjoterapia dla płodności
289	Odwiedź stomatologa
291	Konsultanci
294	Autor
296	Spis tabel
297	Bibliografia

Czy wiesz, że określone składniki diety są potrzebne dla płodu, zanim jeszcze będziesz w ciąży, a ich odpowiednia ilość może zmniejszyć ryzyko powikłań w ciąży oraz wystąpienia w przyszłości chorób u dziecka?

WSTĘP

Czy wiesz, że to, co jesz dziś, wpływa na zdrowie komórek jajowych i plemników za trzy miesiące? Czy wiesz, że składniki, które dostarczasz z dietą, są potrzebne do budowy i działania hormonów? Czy wiesz, że w PCOS i w staraniach o dziecko dieta ma kluczowe znaczenie? Czy wiesz, że wprowadzenie do diety określonych produktów jest równie ważne, co eliminacja tych, które mogą działać szkodliwie? Czy wiesz, że znaczna część przypadków niepłodności związana jest z zaburzeniami lub brakiem owulacji i że może być przywrócona dzięki diecie?

Jedzenie zgodnie ze wskazówkami w trakcie planowania dziecka i zgodnie z dietą propłodnościową jest czymś, co może zrobić każdy niezależnie od miejsca zamieszkania, płodności czy aktualnych zaburzeń płodności, wieku, czasu i pieniędzy. Wszyscy jemy, więc czemu jedzenia nie wykorzystać do poprawy samopoczucia, wpłynąć na lepsze zdrowie swoje i przyszłego dziecka, prawidłowy przebieg ciąży czy zwiększenie płodności?

Dieta propłodnościowa to właściwe przygotowanie do ciąży, zmniejszenie ryzyka poronień oraz wzmocnienie płodności. Przystawienie się na nią jest jedną z lepszych zmian dla zdrowia twojego i przyszłego dziecka. Dowodzą tego liczne badania. Odżywianie wpływa na zdrowie twojego organizmu i układu rozrodczego. Składniki budulcowe dla hormonów dostarczasz z produktami, które jesz. Antyoksydanty, które pomagają w ochronie komórek jajowych i plemników, znajdziesz w produktach, które jesz. Tak jak są składniki w diecie, które mogą stymulować płodność, istnieją też szkodliwe produkty i dodatki do żywności, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie, układ rozrodczy i płodność.

Wyniki badań Chavarro i wsp. opublikowane w *Obstetrics and Gynecology* zwracają uwagę na zależność między sposobem odżywiania a płodnością. Na ich podstawie wysunięto wnioski, że określone zachowania żywieniowe oraz składniki pożywienia, jak również składowe stylu życia, mogą zmniejszyć problemy z zajściem w ciążę z powodu zaburzeń owulacji nawet o 80%.

Tymczasem szacuje się, że nawet co piąta para w Polsce w wieku rozrodczym ma problem z poczęciem dziecka (około 20% par). Szacuje się, że niepłodność w Polsce dotyczy około 3 milionów osób. To problem nasilający się z każdym rokiem. Dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Uważa się, że problem niepłodności w 35% jest zależny od kobiety, w podobnym stopniu od mężczyzny (z niektórych badań wynika, że 40 do 60% par jest niepłodnych ze względu na czynnik męski), u 10% par diagnozowane są trudności u obojga partnerów, a w przypadku 20% nie można wskazać jednoznacznej przyczyny niepłodności. Powyższe szacunki dotyczą osób z niepłodnością, a miesiąc, dwa, trzy czy nawet cztery starań o dziecko to jeszcze nie niepłodność. Jedną z przyczyn mogących stać na przeszkodzie w prokreacji jest zaawansowany wiek kobiety – decydujemy się na macierzyństwo coraz później, dlatego warto zadbać o wsparcie organizmu poprzez dietę i styl życia, dzięki którym nie tylko czujemy się młodsze, ale i organizm lepiej funkcjonuje.

Planowanie ciąży to nie tylko kwestia płodności. Warto przygotować swój organizm. Jakie korzyści z tych działań wynikają dla ciebie i dziecka? Dostarczenie odpowiedniej ilości witamin i minerałów w okresie przedkoncepcyjnym ma pozytywny wpływ na wewnątrzmaciczne wrastanie płodu, zdrowie dziecka w przyszłości, lepszy przebieg ciąży i zdrowie przyszłej mamy.

Czym jest zatem dieta propłodnościowa? To wspomaganie organizmu i układu rozrodczego. To dieta bogata w kluczowe dla płodności składniki potrzebne do produkcji i działania hormonów, tworzenia komórki jajowej i plemników, zachowania regularnych owulacji, rozwoju płodu i zachowania zdrowia dziecka w przyszłości. To dieta, która skupia się na tym, aby dać tobie i twojemu przyszłemu dziecku jak najlepszy start. Zastanawiasz się jeszcze, czy jeść zgodnie z dietą propłodnościową?

Coraz większe zainteresowanie tą tematyką wynika zarówno ze zwiększającego się problemu, jak i większej świadomości w tym zakresie. Ponadto coraz częściej publikowane są badania pokazujące, jakie dieta i regulacja masy ciała mogą przynieść korzyści.

Do mojego gabinetu zgłasza się coraz więcej pacjentów szukających wsparcia w leczeniu niepłodności, staraniach o dziecko, par przygotowujących się do ciąży. Zwłaszcza po wykładach, które już jakiś czas temu prowadziłam na Międzynarodowych Dniach Płodności. Coraz częściej jestem też zapraszana do prowadzenia szkoleń czy wykładów o tej tematyce, a także do współpracy redakcyjnej przy prowadzeniu portali skierowanych do osób starających się o dziecko. Widząc, jak bardzo przyszli rodzice potrafią być zdeterminowani przy poszukiwaniu rozwiązań, oraz jak wiele można poprawić poprzez właściwe odżywianie, co jest fundamentem rozwoju kolejnego zdrowego organizmu, a jednocześnie jak wielkie jest szczęście, kiedy udaje się uzyskać ciążę i ją utrzymać, postanowiłam w szerszym zakresie zająć się wsparciem tych osób. Książka zrodziła się więc z mojej codziennej pracy z pacjentami w poradni, którą prowadzę od prawie dziesięciu lat. Dodam, że niezwykle inspiracją jest dla mnie córka Pola, która zmieniła kierunek niektórych moich działań, oraz Igor, z którym mieliśmy wspólny termin: ja zakończenia książki, on – pojawienia się w moim życiu. Skłoniło mnie to również do prowadzenia badań naukowych dotyczących diety proplodnościowej. Chciałam dotrzeć do szerszego grona odbiorców niż pacjenci, z którymi spotykam się w poradni i podzielić się pomysłami na zmianę odżywiania, a tym samym poprawę stanu odżywienia i funkcjonowania organizmu. Chciałam podzielić się wiedzą również z innymi specjalistami żywienia. Dzięki współpracy z endokrynologiem, psychologiem, ginekologiem, fizjoterapeutką uroginekologiczną wzmacniamy wzajemne efekty – pary osiągają wyczekiwany sukces, a my w pracy mamy ogromną radość i satysfakcję. Dziś rano otrzymałam kolejne podziękowania. Niezmiernie się cieszę, że mogę przekazać wam moją wiedzę i doświadczenia z tego zakresu. Mam nadzieję, że będę pomocna. Każdy kolejny rok pracy uświadamia mi, że warto podejmować takie działania i zmieniać swoje życie, samopoczucie, tworzyć życie. Nie wymagaj od siebie doskonałości, ale postępów. Zaczynaj, kiedy będziesz gotowy, ale nie czekaj zbyt długo. Zmiany wprowadzaj stopniowo, ciesz się nimi, bo każda z nich przynosi korzyści dla twojego zdrowia i przyszłego dziecka.

W jaki sposób za pomocą interwencji dietetycznych możemy wpłynąć na płodność? Badania pokazują, że styl życia, w tym dieta i aktywność fizyczna, związany jest z 80% niższym ryzykiem niepłodności w wyniku zaburzeń owulacji (w około 40% przypadków właśnie zaburzenia owulacji utrudniają zajście w ciążę). Prawidłowa masa ciała również ma znacznie. Skrajne masy ciała nie są korzystne dla płodności. Zarówno pacjentka z nadwagą, jak i niedowagą

ma mniejsze szanse na zajście w ciążę. Nieprawidłowa masa ciała zwiększa również ryzyko niepłodności u mężczyzn. W książce przedstawiony został związek między płodnością a masą ciała oraz wpływ interwencji dietetycznych na poprawę funkcji rozrodczych na podstawie aktualnych badań i doświadczeń w pracy z pacjentami. Pamiętaj, że zmiany w organizmie i poprawa stanu odżywienia czy czynników mających wpływ na płodność wymagają czasu.

Poradnik ten pomoże ci przygotować się do ciąży dla właściwego jej przebiegu oraz rozwoju płodu i zdrowia przyszłego dziecka, na co masz wpływ już w okresie planowania ciąży poprzez zmianę stylu życia. Pomoże zoptymalizować szansę na dziecko dzięki żywieniowemu wsparciu płodności. Otrzymasz również istotne porady innych specjalistów, z którymi współpracuję na co dzień: ginekologa, endokrynologa, psychologa, stomatologa, fizjoterapeutki uroginekologicznej – niezwykle ważnych na etapie planowania ciąży. Dowiesz się, które witaminy i minerały są kluczowe w niepłodności, jak działają, co jeść i gdzie szukać potrzebnych witamin i związków. Wprowadzaj zmiany w swoim tempie. Jeśli nie uda ci się wprowadzić wszystkich jednocześnie, na początek postaraj się zrealizować choć 50%, a resztę zostaw na czas, kiedy znów znajdziesz w sobie gotowość.

Potrzebujesz minimum trzech miesięcy. Tyle też trwa cykl spermatogenezy. Efekty zależą również od przyczyny niepłodności, czynników pozażywieniowych, współpracy z innymi specjalistami. Natomiast jeśli jest szansa na to, aby zminimalizować ryzyko powikłań w czasie ciąży, powikłań okołoporodowych, wpłynąć na zdrowie i lepszy rozwój dziecka, poprawić płodność, zdecydowanie warto z niej skorzystać.

Obniżenie płodności u kobiet i mężczyzn może być spowodowane przez otyłość (wysoka masa ciała związana jest ze zwiększoną produkcją estrogenu w tkance tłuszczowej), niedożywienie (niska masa ciała związana jest z zahamowaniem syntezy hormonów płciowych), a także przez nieprawidłową dietę – niedobory pokarmowe lub nadużywanie niektórych składników. Jeśli para stara się o dziecko, dieta obojga, nie tylko przyszłej mamy, ma istotne znaczenie. Jakie zmiany w diecie wprowadzić, starając się o dziecko? Jakie czynniki stylu życia są związane z obniżeniem płodności u kobiet i mężczyzn? Jakie składniki odżywcze w diecie są konieczne, aby wspomóc płodność i przygotować organizm do ciąży? Dieta proplodnościowa – dowiedz się już teraz, co jeść oraz gdzie szukać potrzebnych witamin i związków. Dieta pomoże również zapewnić zdrowy rozwój dziecka, kiedy już zajdziesz w ciążę.

Wszelkie badania, na które się powołuję, zawarte są w bibliografii.

PODZIĘKOWANIA

Dziękuję przede wszystkim moim czytelnikom, bo to już drugie wydanie dzięki tak licznej grupie odbiorców.

Serdeczne podziękowania dla konsultantów merytorycznych książki, z którymi wspólnie dla Was aktualizujemy wiedzę: Piotra Miśkiewicza, dr hab. n. med. spec. endokrynologii i chorób wewnętrznych, Małgorzaty Jolanty Kaczyńskiej, psycholog i psychodietetyk, Jakuba Rzepki, dr n. med. spec. ginekologii i położnictwa oraz onkologii, Natalii Wawszczyk, fizjoterapeutki, spec. uroginekologii i opieki okołoporodowej, Elizy Ganczarskiej-Kalishuk, lek. dent. – specjalistów, z którymi współpracuję na co dzień w leczeniu pacjentów z zaburzeniami płodności, niedoczynnością tarczycy i innymi zaburzeniami endokryologicznymi, celiakią, par starających się o dziecko i kobiet w ciąży, osób z nadwagą i otyłością, a także osób z zaburzeniami odżywiania. Dzięki wspólnym działaniom osiągamy lepsze efekty i jeszcze więcej zadowolenia, będącego udziałem naszych pacjentów.

Dziękuję Mateuszowi Gesslerowi i jego zdrowej kuchni Warszawski Dzień by Mateusz Gessler za uatrakcyjnienie swoimi przepisami menu proplodnościowego

Książkę dedykuję tym, którzy są w czasie starań o dziecko i tym, którym dzięki mojemu dietetycznemu wsparciu udało się osiągnąć cel, a jest Was coraz więcej, co daje radość i ogromną satysfakcję.



CZĘŚĆ 1

ZAPLANUJ
SWOJĄ
CIAŻĘ

Wpływ diety i stylu życia w okresie przedkoncepcyjnym na zdrowie mamy i rozwój dziecka

Ty i twój partner zdecydowaliście się, że chcecie mieć dziecko. Gratuluję! Zanim jednak zaczniecie, proponuję, abyście wprowadzili kilka zmian jeszcze przed poczęciem. Warto odpowiednio przygotować swój organizm na ten szczególnie czas. Prawidłowe odżywianie i tryb życia w okresie poprzedzającym ciążę wpływają na przebieg ciąży, stan zdrowia kobiety i są niezwykle ważne dla rozwijającego się płodu. Zdrowie dzieci formuje się jeszcze przed narodzeniem i zależy od stanu odżywienia mamy. Dzieje się to m.in. za pomocą modyfikacji epigenetycznych, czyli wpływu na aktywność genów przyszłego dziecka poprzez czynniki matczyne. Za sprawą zmian w diecie jeszcze przed poczęciem możemy wpłynąć na przebieg ciąży i zmniejszyć ryzyko powikłań ciążowych i okołoporodowych. Dostarczenie określonych witamin i składników mineralnych najważniejsze jest przed ciążą i na jej początku. Dlatego coraz częściej mówimy o tym, że planowanie ciąży mądrze jest zacząć od analizy jadłospisu przyszłych rodziców, a zwłaszcza mam. Żyjąc w szybkim tempie na co dzień, wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy z tego, że ich organizm potrzebuje więcej witamin i składników mineralnych, a deficyty mogą prowadzić do nieodwracalnych zmian. Przykładowo, niedobór magnezu u przyszłych mam może skutkować tworzeniem się kamieni nerkowych u dzieci. Dzięki prawidłowemu zaopatrzeniu w kwasy tłuszczowe omega-3 można wpłynąć na prawidłową masę urodzeniową noworodka. Zaburzenie równowagi pomiędzy składnikami, zarówno niedobór, jak i nadmiar, może nie tylko obniżyć szanse na ciążę, ale również prawidłowy dalszy jej rozwój. Codzienna, dotychczasowa dieta może zaopatrzyć organizm w potrzebne składniki, ale nie zawsze w tak kluczowych okresach, jak przygotowanie do ciąży i ciąży. Warto dobrze zaplanować ten czas. Trzy miesiące to minimalny okres, który pozwoli na właściwe odżywienie organizmu, ale optymalnie to sześć miesięcy, a nawet rok. Wykorzystajcie czas planowania ciąży jako „okno możliwości” i krok po kroku wprowadzajcie zmiany w codziennej diecie.

Choć wiedza na temat tego, jakie znaczenie ma dieta w okresie planowania ciąży i w trakcie ciąży wzrasta, nie zawsze ma to przełożenie na zachowania żywieniowe.

Z drugiej strony obserwuję pozytywną tendencję i coraz większą świadomość kobiet i par planujących dziecko, z którymi mam przyjemność widzieć się w gabinecie i razem planować optymalną dla tego okresu dietę uwzględniającą indywidualne potrzeby.

Coraz częściej zaznacza się, że okres przed poczęciem jest ważny dla zdrowia kobiet w ciąży i przyszłych pokoleń. Z raportów *Centre for Maternal and Child Enquiries* wynika, że brak opieki przedkoncepcyjnej wiąże się z większym ryzykiem powikłań w ciąży, podczas gdy dane epidemiologiczne i badania z zakresu epigenetyki podkreślają znaczenie środowiska wewnątrzmacicznego, jako wyznacznika w chorobach przewlekłych w dzieciństwie i dorosłości. Czynniki takie jak dieta matki i stan odżywienia, które mogą być modyfikowane przed poczęciem dziecka, mają ważny wpływ na środowisko wewnątrzmaciczne i rozwój płodu. Dlatego też okres przedkoncepcyjny wydaje się być okresem krytycznym, w czasie którego interwencje mogą prowadzić do szybkich korzyści, zmniejszając ryzyko powikłań w ciąży i okresie okołoporodowym, jak i zdrowotnych korzyści długoterminowych dla rozwoju dzieci. Podkreślano to w *WHO Global Action Plan for the Prevention and Control of Non-communicable Diseases*.

Stanowiska naukowe i rekomendacje są zgodne, co konkretnie opieka przedkoncepcyjna powinna zawierać. W tym szczególnym okresie powinna być prowadzona suplementacja kwasu foliowego u wszystkich kobiet w celu prewencji wad cewy nerwowej, zminimalizowania ryzyka przedwczesnego porodu i wad wrodzonych serca. Ponadto zaleca się zaprzestanie palenia tytoniu, ograniczenie picia alkoholu, uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, przeprowadzenie badań i kontroli stanu zdrowia. Dla kobiet z chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca, a przede wszystkim dla kobiet biorących potencjalnie teratogenne (powodujące wady rozwojowe) leki (np. inhibitory konwertazy angiotensyny stosowane coraz częściej u młodych kobiet w przypadku problemów z ciśnieniem tętniczym czy izotretynoina na trądzik, statyny) zalecane są dodatkowe interwencje i weryfikacja farmakoterapii. Ważność okresu przedkoncepcyjnego jest coraz częściej podkreślana również w kontekście prawidłowego odżywiania, które na tym etapie może przynieść wiele korzyści zarówno dla przebiegu ciąży, jak i rozwoju dziecka w przyszłości. Wskazany jest indywidualny dobór diety, dostosowany do potrzeb konkretnej osoby i uwzględniający wiele czynników, w tym nadwagę, otyłość, niedowagę, niedożywienie, nadciśnienie, cukrzycę, hiperinsulinemię, niedokrwistość, alergie i nietolerancje pokarmowe, celiakię, niedobory witaminowo-mineralne.

Jak kobiety przygotowują się do ciąży – liczby

Przeanalizowano przedciążowy styl życia około 1200 kobiet (73% planujących ciążę, 24% mających ambiwalentny stosunek do ciąży, 3% nieplanujących ciąży). 51% spośród wszystkich kobiet i 63% kobiet planujących ciążę przyjmowały kwas foliowy przez ciążę. 21% z całej grupy paliło tytoń i 61% deklorowało spożycie alkoholu na trzy miesiące przed zajściem w ciążę. Większość kobiet, które zasięgnęły porady medycznej, były bardziej skłonne do zmiany diety i wprowadzenia suplementacji.

Ważne jest poszerzanie wiedzy na ten temat, zwłaszcza że mamy coraz więcej danych i wartych wprowadzenia wskazówek z korzyścią dla przyszłych mam i rozwoju dzieci. Warto to wykorzystać.

JAK ZA POMOCĄ ODŻYWIANIA PRZED CIĄŻĄ WPŁYNAĆ NA PRZEBIEG CIĄŻY?

Badania pokazują, że kobiety z prawidłowymi nawykami żywieniowymi jeszcze w okresie przedkoncepcyjnym częściej kontynuują je w trakcie ciąży i w efekcie częściej mają prawidłowe przyrosty masy ciała. A to z kolei wiąże się z niższym ryzykiem wystąpienia cukrzycy ciążowej i nadciśnienia indukowanego ciążą. Otyłość i wysokie przyrosty masy ciała w ciąży mogą częściej powodować takie problemy jak zaburzenia ciśnienia, stan przedrzucawkowy, rzucawka. Badania pokazują, że u osób z nadmierną masą ciała częściej obserwuje się bóle miednicy w trakcie ciąży, zakażenia układu moczowo-płciowego, krwotoki poporodowe, żylną chorobę zakrzepowo-zatorową (zakrzepicę żył głębokich), nietrzymanie moczu w wyniku makrosomii płodu (płodu o dużych rozmiarach). Ryzyko powyższych zaburzeń wzrasta wraz ze wzrostem BMI (wskaźnika masy ciała). Dlatego nie warto czekać ze zmianą do ostatniej chwili. Dobrze jest dać sobie czas na redukcję masy ciała i tkanki tłuszczowej, ale nie trzeba od razu i na siłę dążyć do osiągnięcia idealnej sylwetki, ponieważ każda, nawet najmniejsza zmiana przynosi efekt i zmniejsza ryzyko. Ważne, aby te zmiany zachodziły stopniowo i na stałe. Badania pokazują, że interwencje dietetyczne w okresie przedkoncepcyjnym i w trakcie ciąży oraz specjalnie dedykowane programy żywieniowe wraz z aktywnością fizyczną u osób z otyłością, znacznie poprawiają wyniki i redukują powikłania w ciąży. Jeśli natomiast wkracza się w ciążę z nadmierną masą ciała (przedciążowe BMI > 25), dobrze jest zadbać o prawidłowe przyrosty masy ciała w tym czasie. Dzięki temu zwiększa się szansę na powrót do formy po porodzie. O tym jak wyliczyć wskaźnik BMI i jakie są normy piszę w rozdziale *Nadwaga i otyłość*.

Dzięki właściwemu odżywianiu można zminimalizować ryzyko nudności i wymiotów w czasie ciąży, które są bardzo częste (70-80%). Zwykle rozpoczynają się w 2-4 tygodniu od poczęcia, nasilają w 9-12 tygodniu i zazwyczaj kończą się około 22 tygodnia. Najbardziej ostrą formą są niepowściągliwe wymioty ciężarnych, które występują już znacznie rzadziej. W jednym z badań Hauge-na i wsp. przeanalizowano przedciążowy sposób odżywiania i składniki diety w kontekście wzrostu ryzyka nudności i wymiotów w ciąży. Przebadano prawie osiem tysięcy kobiet, analizując ich dietę na rok przed zajściem w ciążę. Co się okazało? Kobiety, które nie miały tego typu dolegliwości, spożywały znacznie

więcej ryb i owoców morza, warzyw cebulowych i piły dużo wody przed ciążą w porównaniu do grupy kobiet z niepowściągliwymi wymiotami. Warto to uwzględnić na etapie planowania ciąży, bo jeśli jest szansa na zminimalizowanie tych dolegliwości, znacznie obniżających komfort samopoczucia, to czemu nie wykorzystać tej informacji? Prawidłowe nawodnienie na pewno będzie korzyścią dla organizmu, o czym więcej napisałam we wskazówkach: *Jak przygotować się do ciąży*. Ponadto, jak pokazują badania, kobiety, u których występują nudności i wymioty, częściej mają wysokie ciśnienie tętnicze krwi i bardziej są narażone na stan przedrzucawkowy, a u 10-35% kobiet rozwija się stan depresyjny. Powikłania te nie zależą od stopnia nasilenia nudności i wymiotów.

Okazuje się, że kobiety z prawidłowymi nawykami żywieniowymi lepiej radziły sobie z astmą w ciąży. W Cambridge University przebadano kobiety w ciąży z astmą, analizując ich nawyki żywieniowe sprzed ciąży. Jak się okazało, dieta przed ciążą o niskim udziale tłuszczów nasyconych (tłuszcze zwierzęce), cukru, oczyszczonych zbóż i jedzenia na wynos, ponadto dostarczająca większych ilości warzyw, owoców, produktów z pełnego ziarna oraz białko z ryb i drobiu, ma korzystny wpływ na kontrolę astmy w trakcie ciąży. Dlatego zmiana nawyków żywieniowych jest szczególnie wskazana u kobiet z astmą w wieku rozrodczym.

Zoptymalizujmy więc swoją dietę i styl życia już dziś, zadbajmy o stan zdrowia zgodnie z poniższymi wskazówkami i danymi z badań, a najlepiej zróbmy to z pomocą dietetyka, ginekologa, lekarza prowadzącego i fizjoterapeuty.

ODŻYWIANIE ORGANIZMU DLA OBNIŻENIA RYZYKA CHORÓB U DZIECKA

Dzięki prawidłowemu odżywianiu się w trakcie ciąży możemy istotnie wpłynąć na rozwój płodu, a prawidłowe odżywianie dziecka od najmłodszych lat będzie miało pozytywny wpływ na jego zdrowie w ciągu całego życia. Pierwsze badania epidemiologiczne w tym zakresie przeprowadził Barker. Z badań tych wynika, że nieproporcjonalna wielkość dziecka (zbyt niska lub zbyt wysoka urodzeniowa masa ciała) wynikająca z niedożywienia mamy korelowała ze zwiększonym ryzykiem negatywnych skutków zdrowotnych u dziecka (cukrzyca typu II, nadciśnienie, choroby układu krążenia) później w dorosłości. Te pierwsze obserwacje poskutkowały znaną dziś hipotezą programowania płodu, podkreślającą znaczenie odżywiania mamy w ciąży dla rozwoju przyszłego dziecka. Ale czy właściwe odżywianie jeszcze przed poczęciem dziecka może programować u niego zdrowie lub chorobę? Okazuje się, że tak. Sposób odżywiania przed ciążą może korzystnie wpłynąć na programowanie