

1. Jakie superfoods są najbezpieczniejsze i najbardziej wartościowe w ciąży?

W ciąży najbezpieczniej wybierać produkty naturalne, o znanym pochodzeniu, które nie są silnie przetworzone. Do wartościowych i bezpiecznych „superfoods” zaliczymy m.in.:

- Orzechy włoskie, migdały – źródło kwasów omega-3, białka i minerałów.
- Nasiona lnu, siemę złociste – dla kwasów ALA i błonnika.
- Awokado – bogate w zdrowe tłuszcze i kwas foliowy.
- Owoce jagodowe (borówki, maliny, truskawki) – antyoksydanty, witamina C.
- Warzywa zielone (szpinak, jarmuż, brokuł) – kwas foliowy, witamina K, wapń.

2. Czy warto sięgać po nasiona chia, spirulinę lub jagody goji, czy są jakieś przeciwwskazania?

- Chia – można stosować w rozsądnych ilościach (ok. 1–2 łyżki dziennie) po wcześniejszym namoczeniu. Uwaga przy skłonnościach do zaparc lub wzdęć – zwiększają ilość błonnika w diecie.
- Spirulina – tylko ze sprawdzonych źródeł, bez zanieczyszczeń metalami ciężkimi. W ciąży rzadko jest konieczna i nie jest pierwszym wyborem.
- Jagody goji – mogą powodować reakcje alergiczne i wchodzić w interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi. Ale są bezpieczne dla kobiet z ciążą fizjologiczną.

3. Jak włączyć superfoods do codziennych posiłków, aby były dobrze przyswajalne?

- Dodawaj nasiona (lnu, chia) do jogurtu, owsianki, koktajlu – po namoczeniu.
- Łącz warzywa bogate w żelazo (np. szpinak) z produktami bogatymi w witaminę C (papryka, cytrusy), aby poprawić wchłanianie.
- Orzechy najlepiej jeść świeże, nieprażone, w formie przekąski lub dodatku do sałatki.
- Awokado możesz miksować z kakao i bananem jako zdrowy deser.

4. Czy suplementy mogą zastąpić naturalne źródła superfoods?

Nie – suplementy mogą uzupełniać niedobory, ale nie dostarczą pełnego spektrum składników obecnych w żywności (np. błonnika, fitoskładników). W ciąży suplementujemy to, czego nie jesteśmy w stanie pokryć dietą (np. kwas foliowy, witaminę D, DHA), ale bazę zawsze powinna stanowić dobrze zbilansowana dieta.

5. Które produkty szczególnie wspierają rozwój mózgu i odporność dziecka?

- Kwasy omega-3 – tłuste ryby morskie, orzechy włoskie, siemę lniane.
- Cholina – jaja, wątróbka (sporadycznie), rośliny strączkowe.
- Żelazo – chude mięso, rośliny strączkowe, zielone warzywa.
- Witamina D – tłuste ryby, jaja, tran (oraz suplementacja).
- Antyoksydanty – świeże owoce i warzywa w różnych kolorach.

6. Czytałam, że ryby w ciąży lepiej wybierać tłustsze (niosą większe korzyści) – czy mogłaby się Pani do tego odnieść?

To prawda – tłuste ryby morskie (łosoś, makrela atlantycka, śledź, sardynki) są bogate w kwasy DHA, które wspierają rozwój mózgu i siatkówki oka dziecka. Ważne jest jednak, aby wybierać gatunki o niskiej zawartości rtęci i spożywać je 1–2 razy w tygodniu. Unikamy m.in. miecznika, rekina, tuńczyka świeżego. Wybierajmy też ryby występujące naturalnie w dużych akwenach wodnych np. ryby atlantyckie, rezygnujemy z ryb hodowlanych.

7. Czy może coś Pani powiedzieć o rybach w rozszerzaniu diety u maluszka?

Ryby można wprowadzać od początku rozszerzania diety (po 6. miesiącu życia), w małych ilościach, najlepiej gotowane lub pieczone, bez soli. Warto wybierać te same gatunki niskortęciowe, co w ciąży. Podajemy 1–2 razy w tygodniu.

8. Czy suplementacja choliną jest wskazana? Jeżeli tak to ile mcg? Czy tylko z naturalnych źródeł pożywienia?

Cholina jest bardzo ważna dla rozwoju mózgu dziecka. Normy dla kobiet w ciąży to ok. 450 mg dziennie. Najlepiej dostarczać ją z diety (jaja – szczególnie żółtko, mięso drobiowe, nasiona roślin strączkowych). Suplementacja może być wskazana, jeśli dieta jest uboga w te produkty lub po zaleceniach lekarza.