

Ekspertki miesięcznik dla kobiet w ciąży

www.mjakmama24.pl

M

jak

mama

NR 6 CZERWIEC 2012 cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

**JAK DŁUGO
BĘDZIESZ
RÓDZIĆ**
OD CZEGO TO ZALEŻY

**PYSZNOŚCI
KONTRA
NUDNOŚCI**

**SPOSÓB
NA SZYBKIE
WYKRYCIE
CHOLESTAZY**

Stop rozstępom!

**5 strategii
pielęgnacji
ciała**

NOWE ZALECENIA LEKARZY

witaminy
które są najważniejsze dla ciężarnej

+

**EKSTRA
DODATEK:
ZBIERAJ
STRONY
O ZDROWIU
DZIECKA**



**7 GADŻETÓW
PRZYDATNYCH
PO PORODZIE**

**PIĘKNA
MAMA**

- sukienki na lato
- kremy usuwające przebarwienia
- rady kosmetologa, jak w ciąży dbać o skórę

ISSN 1897-2071



9 771897 207209

06

ISSN: 1897-2071 INDEKS: 227374

Masz *zielone*

Nie jadasz mięsa. A od kiedy jesteś w ciąży, słyszysz, że dla dobra dziecka powinnaś zmienić dietę. Dietetycy dowodzą, że możesz **pozostać wegemamą.**

tekst: Joanna Zielewska



konsultacja tekstu:
MONIKA HAJDUK,
specjalista dietetyk,
współpracuje z Healthy Lifestyle,
www.healthylifestyle.com.pl

Zjedz chociaż mięso – zapewne pamiętasz, jak rodzice powtarzali to zdanie przy obiedzie, gdy byłaś dziewczynką. Dziś lekarze coraz częściej zachęcają rodziców, by nie zmuszali pociech do jedzenia mięsa. Podobne zalecenia dotyczą też przyszłych mam oraz kobiet karmiących. Jeśli jesteś zwolenniczką „zielonej” diety, nie musisz robić sobie wyrzutów, że szkodzisz sobie i dziecku. Przeciwnie. Jeśli od lat nie należysz do „mięsożerców”, to wprowadzenie do menu steków i szynki mogłoby wywołać

dolegliwości trawienne, na które teraz i tak jesteś bardziej narażona. Możesz więc kontynuować swój sposób odżywiania, biorąc sobie jedynie do serca wskazówki dietetyków, bo menu przyszłej mamy to także menu jej dziecka. Sprawdź, co radzi specjalista.

Lżejszy kompromis

Wegetarianizm nie oznacza całkowitej rezygnacji z produktów zwierzęcych. Ten sposób odżywiania ma wiele postaci, a prawidłowo skomponowane diety wegetariańskie i wegańskie są odpowiednie także dla ciężarnych i karmiących. Dieta semiwegetarian (półwegetarian) to ograniczenie pewnych rodzajów mięsa (zwłaszcza czerwonego), z dopuszczeniem drobiu, ryb, jaj, miodu, mleka



Tego w twojej diecie nie mo

Jeśli od lat stosujesz bezmięsną dietę, to pewnie wiesz, jak komponować posiłki. Ale przypominamy, co jest ci teraz najbardziej potrzebne.

BIAŁKO – aby zapewnić odpowiedni dobór białek zwierzęcych i roślinnych, łącz produkty zbożowe z mlecznymi i strączkowymi, a nabiał z produktami roślinnymi. U weganki konieczna będzie konsultacja z dietetykiem, aby mieć stuprocentową pewność, które z akceptowanych przez dietę wegańską produktów są bogate w niezbędne i wartościowe białko.

WAPŃ – najlepiej przyswajalny jest z mleka (które zawiera też białko, wit. D i laktozę). Wegetarianki powinny pić jak najwięcej mleka, najlepiej zwiększyć codzienną porcję o 3 szklanki. Brak wapnia oznacza zwiększone ryzyko zachorowania na osteoporozę i osteomalację, czyli deformację kości. Weganki mogą uzupełniać wapń, jedząc takie produkty jak: migdały, soja, mak, fasola, orzechy pistacjowe, siemię lniane, figi. **KWASY OMEGA-3** – ich najlepszym źródłem są tłuste ryby morskie. Jeśli ich nie jadasz,

RADY
dla mamy
wegetarianki

Światło

i przetworów. Laktowegetarianie oprócz owoców, warzyw i nasion jedzą produkty mleczne, a laktowogetarianie – jajka i miód. Część wegetarian je ryby. Te odmiany wegetarianizmu są dla Ciebie najzdrowsze. **Pozostawie nie ryb w menu to dodatkowo plus, bo w nich są kwasy omega-3, o korzystnym wpływie na rozwój mózgu i siatkówki płodu.**

Najbardziej radykalna dieta makrobiotyczna (pełnoziarniste zboża, warzywa, rośliny strączkowe, wodorosty, orzechy i owoce) może prowadzić do zaburzeń także u płodu, więc nie jest polecana.

Broń swojej diety

Zwolennicy tradycyjnego modelu żywienia przekonują, że nasz układ trawienny potrzebuje produktów roślinnych i zwierzęcych. **Warto im przypominać, że wegetarianizm nie jest po prostu niejedzeniem mięsa.** To przemyślany sposób odżywiania, oparty na zróżnicowanych produktach, które mają dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Wegetarianie są mniej narażeni na miażdżycę, nadciśnienie, cukrzycę. Rzadziej mają hemoroidy i zaparcia, a to w ciąży częste przypadłości. Poza tym żywność roślinna jest

niskokaloryczna, a sycąca, więc cięższe napady apetytu nie są tak ryzykowne – nawet jak zjesz sporą porcję warzyw i kaszy, nie przytyjesz. Jako wegetarianka rzadziej sięgasz po słodycze. **Jeśli wegemama dobrze wybierze składniki tego, co znajdzie się na jej talerzu, może być spokojna.**

Czas na zmianę

„Roślinożerni” dokładnie czytają etykiety i lubią kulinarne eksperymenty. Gdy nie jesz mięsa, jego miejsce na talerzu zastępuje kotlet z warzyw i zbóż. W menu pojawia się zatem więcej składników, które powinny być podstawą diety. Wegetarianie chętniej sięgają po warzywa inne, często bardziej wartościowe niż marchew czy buraki. No i nie jedzą wędlin (przesolonych, co przyczynia się do obrzęków). Dieta ta jest zbawienne, jeśli chodzi o tłuszcze, bo te najbardziej niezdrowe – zwierzęce – zastępowane są roślinnymi. Warto pamiętać, że ciąża to nie jest dobry moment na przejście na zupełnie inną dietę. Ale jeśli akurat teraz postanowiłaś zostać wegetarianką, a mięso przestało ci smakować, idź do dietetyka. Stosując się do jego wskazówek, unikniesz niedoborów. ■

zabraknąć

wzbogać jadłospis o orzechy włoskie, nasiona lnu i soi.

WITAMINA B₁₂ – wytwarzana w przewodzie pokarmowym, jest też w produktach zwierzęcych. Do dobrego wchłaniania wymaga wapnia. W ciąży jej zalecane dzienne spożycie wynosi 2–4 µg na dobę. Występuje m.in. w mleku (także w proszku), serach żółtych i białych, żółtku, kefirze, maślanie i jogurcie.

WITAMINA D – jej źródłem są: mleko, masło, żółtko i... słońce. Niedobór tej witaminy może doprowadzić do demineralizacji kości i osłabienia zębów.

ŻELAZO – dieta wegetariańska, bogata w fityny i taniny, utrudnia wchłanianie tego pierwiastka, a w jego przyswajaniu pomaga witamina C. Niedobór żelaza grozi niedotlenieniem płodu i anemią u mamy. Wegetarianki mogą dostarczyć odpowiednią ilość żelaza, jedząc żółtka jaj z pietruszką lub papryką, które pomogą je wchłoniąć. Warto zwrócić uwagę na mit dotyczący szpinaku – nie zawiera on dużo żelaza, za to szczawiany, które utrudniają jego wchłanianie przez organizm.

REKLAMA



Lodger
DENIM
TOUGH

TOO TOUGH TO HANDLE...!

Prezentujemy kolekcję Denim. Kolekcję, która łączy wytrzymałość dzinsu z miękkością polaru.



BUNKER

Śpiwór składa się z dwóch oddzielnych części, które mogą służyć przez cztery pory roku. Używając ich łącznie lub oddzielnie możesz przystosować śpiwór do panującej pory roku. Bunker pokryty jest teflonem dzięki czemu jest wodoodporny.



HOPPER

Super miękki śpiworek z bawełny, z idealnym rozwiązaniem 3-kierunkowego zamka błyskawicznego. Zamek ułatwia przewijanie dziecka oraz pozwala maluszkowi podróżować bezpiecznie w każdym foteliku samochodowym.



SHELTER

Shelter łączy zalety chusty i nosidełka, w której możemy przewozić niemowlaka w foteliku samochodowym.



WRAPPER

Różek który sprawia, że maluszkowi jest ciepło i przytulnie. Może być używany również jako śpiworek do gondoli, kocyk lub mata do zabawy. Kaptur oraz dodatkowa wkładka polarowa idealnie sprawdza się w chłodne dni.

Warszawa
Bimbus Exclusive
ul. Wilcza 69, 00-679
Warszawa
www.bimbus.com.pl

JedynySklep.pl
ul. Relaksowa 33 U2,
Warszawa
www.jedynysklep.pl

Lebonbon
J.P. Woronicza 33, 02-640
Warszawa
www.lebonbon.pl

Mamagama
ul. Jaska 17 m 1, Warszawa
www.mamagama.pl

Mamamuminka
ul. Relaksowa 33 U2,
Warszawa
www.mamamuminka.pl

Mamissimma
www.mamissimma.pl

Muppetshop
ul. Borowa 61, 05-520 Kon-
stancin Jeziorna, Warszawa
www.muppetshop.pl

Tublu
ul. Śniardwy 2/41, 02-695
Warszawa
www.tublu.pl

Poznań
Studio Petito
ul. Szewska 21, 61-774
Poznań
www.studiopetito.pl

Wrocław
3Kiwi Baby Shop
Popowicka 26, 54-237
Wrocław
www.3kiwi.pl

Łódź
Zabaweo
ul. Drewnowska 43/55
lok. 15
www.zabaweo.pl



www.lodger.com



prezypisy i konsultacja tekstu:
MONIKA HAJDUK, **specjalista dietetyk**, współpracuje z Healthy Lifestyle, www.healthylifestyle.com.pl

tekst: Joanna Zielewska

Mogą dokuczać nie tylko rano, skutecznie zniechęcając do jedzenia. Dlatego **włącz do jadłospisu specjalne potrawy**, które pomogą uniknąć mdłości, a przy tym smakują doskonale.

Pyszności kontra nudności

Mówi się, że nudności to „wina” ewolucji. Natura miała w ten sposób powstrzymać kobietę przed zjedzeniem czegoś, co mogłoby dziecku zaszkodzić. Ale mimo świadomości, że niemiłe objawy pojawiają się dla dobra dziecka, możesz próbować je zwalczać. Zanim miną, a zazwyczaj następuje to po pierwszych

trzech miesiącach, warto do jedzenia wybierać produkty, które im zapobiegają lub przynajmniej osłabiają, jak np. imbir. Weź też sobie do serca kilka zasad:

- rano, zanim wstaniesz, zjedz coś, np. sucharki, niesłodkie herbatniki, banana
- jedz mniejsze porcje, za to częściej; między posiłkami pij wodę niegazowaną i herbaty owocowe lub ziołowe (np. imbirową)

- unikaj intensywnych zapachów (gotuj przy otwartym oknie, omijaj drogerie)
- przyjmuj preparaty zawierające magnez i witaminę B₆ (lekarz ustala dawkę).

Ważne! Jeśli nudności są bardzo silne, wymiotujesz po kilka razy na dobę, czujesz się po nich osłabiona, drżą ci mięśnie i masz dreszcze – od razu zgłoś się do szpitala położniczego.

Omlet z papryką i zielonym groszkiem

Składniki:

- 2 jaja
- 2 łyżki mąki orkiszowej
- 1 łyżka mleka
- garść zielonego groszku (lepszy jest mrożony, ale może być również ten z puszki)
- kawałek papryki
- 1 średni plasterek chudej szynki (najlepiej drobiowej)
- szczypta soli i pieprzu
- 1 łyżka oliwy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jaja, mleko i mąkę dokładnie rozbić, wędlinę i paprykę pokroić w kostkę. Do masy jajecznej dodać zielony groszek, wędlinę i paprykę. Starannie wymieszać ze sobą wszystkie składniki, doprawić niewielką ilością soli oraz pieprzem. Na niedużej patelni rozgrzać oliwę i wlać masę jajeczną. Smażyć na wolnym ogniu do zarumienienia z obu stron. Złożyć na płó i zsunąć na talerz.

Same
warzywa



Zupa-krem z brokułów z imbirowo-migdałową nutą

1 porcja: 300 ml

SKŁADNIKI:

- 1 brokuł
- 2 ziemniaki
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- kawałek selera
- szczypta soli, pieprzu, bazylii, listek laurowy, ziele angielskie
- 1 ząbek czosnku
- 1 plasterki imbiru
- łyżka płatków migdałowych
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- woda

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pokrojoną w kostkę marchew, pietruszkę, ziemniaki, seler, ząbek czosnku, imbir i przyprawy włożyć do garnka, zalać wrzącą wodą. Gotować 15 minut. Garnek zdjęć z ognia, zupę zmiksować blenderem na krem. Podzielić brokuł na różyczki, dodać do zupy i gotować bez przykrycia ok. 15 minut. Zabielić jogurtem naturalnym. Podawać z migdałami.



Imbirowa herbata z pomarańczą

SKŁADNIKI:

- 1 łyżeczka liści czarnej herbaty
- 2 plasterki obranego korzenia imbiru
- 1 goździk
- sok z 1 pomarańczy
- wrząca woda

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do zaparzarki wsypać herbatę, dodać imbir, goździk, zalać wrzącą wodą. Pozostawić na 3 minuty do zaparzenia, przecedzić, dodać sok wyciśnięty z pomarańczy. Przebrać do filiżanki. Można pić na ciepło lub na zimno, o dowolnej porze dnia.

*Ładny
aromat*

Chrupiące, sezamowe udka z kurczaka z imbirem

SKŁADNIKI:

- 2 udka z kurczaka
- 1 ząbek czosnku
- 2/3 łyżeczki startego imbiru
- 1 łyżka sezamu
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- szczypta soli, pieprzu, ziół prowansalskich

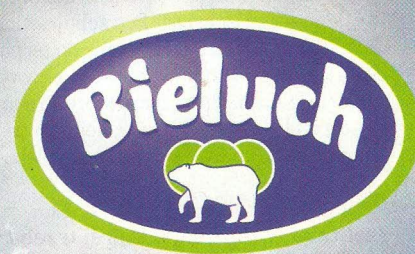
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do miski wlać ocet, olej, starty imbir, sezam, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz i zioła, wymieszać. Umyte mięso (bez skóry) posmarować marynatą i pozostawić w lodówce na godzinę. Następnie ułożyć w brytfannie i wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika. Piec około godziny, skrapiając co jakiś czas odrobiną wody.



REKLAMA

Naturze nie można się oprzeć!



www.bieluch.eu

