

# JESTEM W CIAŻY

**PORADNIK  
DLA PRZYSZŁYCH  
MAM**



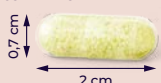


**PUERIA UNO**  
60 kaps.  
Planowanie  
+ wczesna  
ciąża do  
12. tygodnia

Zalecana dzienna porcja do spożycia:

**1 kapsułka z witaminami i minerałami + 1 kapsułka z DHA i EPA**

1 kapsułka  
z witaminami i minerałami



**Kwas foliowy**  
400 µg + 400 µg  
(400%)\*\*

**Wit. D 2000 j.m.\*\*\***  
(1000%)\*\*

**Jod 200 µg**  
(133%)\*\*

**Wit. B<sub>6</sub> 1,9 mg**  
(136%)\*\*

**Cholina 130 mg**

**Wit. B<sub>12</sub> 2,6 µg**

1 kapsułka  
z DHA i EPA



**DHA + EPA**  
360 mg

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Przy zwiększonym zapotrzebowaniu sposób użycia produktu należy skonsultować z lekarzem. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zbrzylenie wsadu kapsułki jest procesem naturalnym i nie wpływa na jakość produktu. Istotne jest prowadzenie zdrowego stylu życia i stosowanie zróżnicowanej diety dostarczającej organizmowi wystarczającą ilość składników odżywczych.

**Składniki kapsułki z witaminami i minerałami:** dwuwinitian choliny, hydroksypropylometyloceluloza (kapsułka), pirydoksal-5-fosforan (witamina B<sub>6</sub>), L-metylofolian wapnia (kwas foliowy), kwas pteroiomonoglutaminowy (kwas foliowy), jodek potasu (jod), cholekalcyferol (witamina D), metylokobalamina (witamina B<sub>12</sub>).

**Składniki kapsułki z DHA:** trójglicerydy kwasów omega-3 z ryb, w tym kwas dokozaheksaenowy (DHA) oraz kwas eikozapentaenowy (EPA), żelatyna wołowa (kapsułka), substancja utrzymująca wilgoć: glicerol.

**Warunki przechowywania:** Produkt należy przechowywać w oryginalnym opakowaniu, w suchym miejscu, w temperaturze pokojowej, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią i światłem.

\* Zimmer M. i wsp. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020; 5(4): 170-181.

\*\* Procent realizacji Referencyjnych Wartości Spożycia

\*\*\* Jednostek międzynarodowych

## Suplement diety

## PRZEWODNIK PO ZDROWYM STYLU ŻYCIA

03

**HIGIENA SNU:**

długość i jakość snu ma kluczowe znaczenie; ważna jest też pozycja do spania

02

**KONTROLNE WIZYTY U STOMATOLOGA**

01

**REGULARNE WIZYTY KONTROLNE U LEKARZA GINEKOLOGA**  
i wykonywanie niezbędnych badań

04

**UNIKANIE STRESU I NAUKA TECHNIK RELAKSACJI**, by lepiej sobie z nim radzić

05

**SPOŻYWANIE REGULARNYCH, PEŁNOWARTOŚCIOWYCH POSIŁKÓW** zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania

06

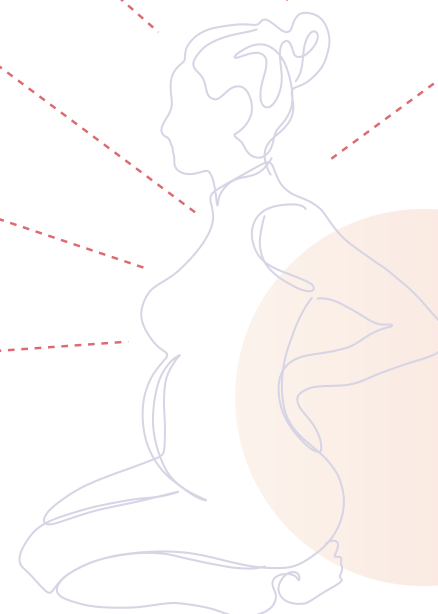
**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

dopasowana indywidualnie po konsultacji z lekarzem

07

**UROZMAIICONA DIETA**

codzienna dieta powinna być komponowana ze wszystkich grup produktów w odpowiednich proporcjach oraz uzupełniana płynami



Poradnik dla przyszłych mam

## DOBRE ZBILANSOWANA DIETA



### ZDROWE OLEJE

do gotowania i sałatek (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, z pestek winogron)

**3 PORCJE**  
(1 porcja = 1 łyżka)



### WARZYWA

im większa różnorodność, tym lepiej, w postaci surowej, gotowane na parze (np. pomidory, ogórki, papryka, sałata, cukinia, bakłażan, rzodkiewka, fasolka szparagowa)

**4-5 PORCJI**  
(1 porcja = 100 g)



### OWOCE

we wszystkich kolorach (np. jabłka, gruszki, maliny, grejpfruty, czereśnie, porzeczki, arbuzy, borówki)

**3-4 PORCJE**  
(1 porcja = 100 g)

**Najlepiej spożywać: 3 główne i 2 uzupełniające posiłki** w ciągu dnia – najlepiej o stałych porach.



### WODA

Kobieta w ciąży potrzebuje nawet do **2,5 l płynów** na dobę. Woda powinna stanowić około 60-80% przyjmowanych płynów.



### PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE

pieczywo, makarony, ryże, mąki pełnoziarniste do wypieków

**8-9 PORCJI**  
(1 kromka chleba/3 łyżki płatków, kaszy, ryżu, makaronu)



### ZDROWE BIAŁKO

produkty mleczne (np. jogurt naturalny, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, ser twarogowy, ser żółty)

**3-4 PORCJE**  
(1 szklanka/100 g sera białego/2 plastry sera żółtego)

ryby, mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych (np. fasola, groch, soczewica), orzechy, nasiona (np. dyni, słonecznika)

**1-1,5 PORCJI**  
(1 porcja = 150 g ryby lub mięsa/  
2 jajka/chuda wędlina)

**Smażenie nie jest zdrowe!**

Warto je zastąpić gotowaniem, pieczeniem i duszeniem.

**Bądź aktywna fizycznie** (zapytaj swojego ginekologa, na jakie ćwiczenia możesz sobie pozwolić w zależności od Twojego stanu zdrowia)

Opracowano w ramach programu zdrowotnego „Narodowy Program Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym”, Moduł I pn.: „Program Zapobiegania

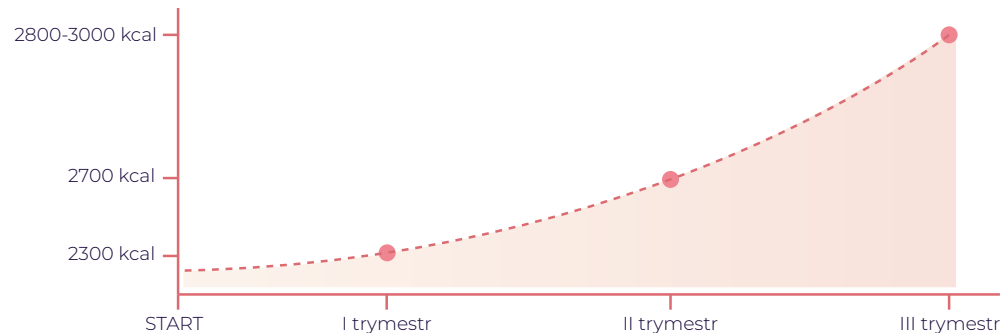
Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez Poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej POL-HEALTH na lata 2007-2011”.

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/zywnosc-i-dziecko> (dostęp: 1.01.2023).

Harvard School of Public Health The Nutrition Source: [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource) (dostęp: 1.09.2022).

## KRZYWA KALORYCZNOŚCI W CIĄŻY

### JAK POWINNA WZRASTAĆ KALORYCZNOŚĆ POSIŁKÓW W TRAKCIE CIĄŻY?



Rosnące dziecko potrzebuje coraz więcej składników odżywczych. Dotyczy to przede wszystkim białka, będącego podstawowym budulcem tkanek. Zwiększa się również ogólne zapotrzebowanie kaloryczne przyszłej matki!

Zgodnie z normami Instytutu Żywności i Żywienia u kobiet z prawidłową masą ciała (BMI 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>) w **I trymestrze** ciąży zapotrzebowanie na energię **wzrasta o 85 kcal** w stosunku do okresu przed ciążą. Płód czerpie niezbędne związki z organizmu matki, dlatego tak ważne jest prawidłowe żywienie przed zajściem w ciążę oraz w trakcie ciąży. W **II trymestrze** ciąży zapotrzebowanie na energię **wzrasta o 285 kcal** dziennie, a w **III trymestrze o 475 kcal** w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą!



1. Jarosz M. i wsp.  
Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020.

Poradnik dla przyszłych mam

## WARTO PAMIĘTAĆ



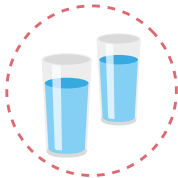
**Najlepiej spożywać:  
3 główne i 2 uzupełniające posiłki**  
w ciągu dnia – najlepiej o stałych porach.



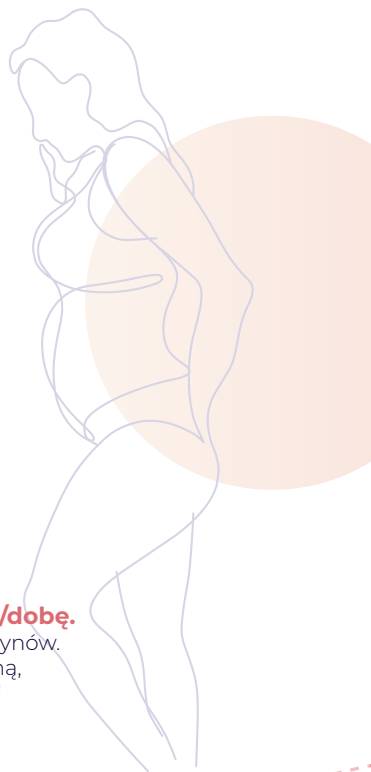
**Optymalna przerwa między posiłkami  
powinna wynosić 3-4 godziny.**



**Smażenie nie jest zdrowe!**  
Warto je zastąpić gotowaniem,  
pieczeniem i duszeniem.



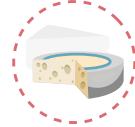
**Woda, woda i jeszcze raz woda!**  
W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na płyny nawet do **2,5 l/dobę**.  
Woda powinna stanowić około 60-80% przyjmowanych płynów.  
Pozostałą część zaleca się uzupełniać np. herbatą czerwoną,  
dozwolonymi w ciąży herbatami ziołowymi czy też sokami  
z warzyw i owoców.



## PRODUKTY NIEZALECANE W CIĄŻY



**Surowe lub niedogotowane mięso (tatar, krwisty befsztyk)**  
Może być źródłem zakażenia toksoplazmą.



**Sery pleśniowe i miękkie typu feta czy camembert**  
Mogą zawierać bakterie z rodzaju *listeria*.



**Surowe owoce morza i ryby (sushi, ostrygi)**  
Bywają zakażone groźnymi bakteriami lub pasożytami.



**Kawa, mocna herbata**  
Według rekomendacji WHO kobiety w ciąży nie powinny  
przekraczać 300 mg kofeiny na dzień.



**Napoje typu cola**  
Zawierają kofeinę, która nadmiernie pobudzając organizm  
matki i dziecka, może prowadzić do zaburzeń rytmu serca.



**Surowe jaja, niepasteryzowane mleko**  
Bywają zakażone *salmonellą*.



## CO ZMIENIAĆ W DIECIE W ZALEŻNOŚCI OD DOLEGLIWOŚCI W POSZCZEGÓLNYCH TRYMESTRACH

### I trymestr

#### Mojeści

- Ogranicz jedzenie potraw smażonych
- Unikaj intensywnych i pikantnych przypraw
- Nie pij napojów w trakcie lub bezpośrednio przed posiłkiem
- Niewskazane są posiłki duże objętościowo – lepiej częściej w mniejszych porcjach
- Wyeliminuj z diety produkty zawierające znaczne ilości tłuszczu i cukru
- Ulgę może przynieść napar, herbata z imbiru

#### Podczas całej ciąży może pojawić się huśtawka emocjonalna...

Pamiętaj, w tym wyjątkowym okresie doświadczysz całej gamy emocji. Obawy o to, czy dziecko będzie zdrowe albo jak przebiegnie poród, to całkowicie normalne objawy. Nie tłum ich w sobie. Porozmawiaj o nich z kims, z kim czujesz się komfortowo. Zadbaj o swoje dobre samopoczucie.

### II trymestr

#### Pieczenie w przełyku

- Ogranicz lub całkowicie zrezygnuj w diecie z: tłustych i smażonych potraw, produktów wysoko-przetworzonych, ostrych przypraw, owoców cytrusowych i soków z tych owoców, warzyw cebulowych, czekolady, kawy, napojów gazowanych
- Posiłki jedz często, ale w niewielkich porcjach, nie jedz przed snem
- Staraj się spać z głową uniesioną wyżej niż reszta ciała
- Czasową ulgę mogą przynieść mleko i jego naturalne przetwory

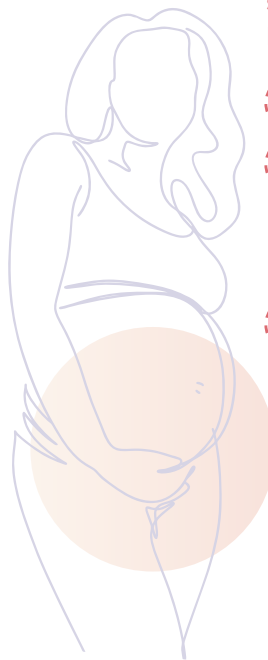
### III trymestr

#### Problemy trawienne

- Zwiększ spożycie różnych źródeł błonnika, jedz więcej takich produktów, jak warzywa surowe (głównie marchew, kapusta biała, pekińska, sałaty), jabłka ze skórką, kasza gryczana, pęczak
- Do potraw i produktów mlecznych naturalnych dodawaj otręby i naturalne płatki owsiane, żytnie, musli bez dodatku cukru
- Uwzględnij w diecie suszone śliwki, morele, rodzynki, pestki dyni i słonecznika
- Codziennie pij naturalne fermentowane napoje mleczne (jogurt, kefir, maślanka)
- Dodawaj do potraw przyprawy, takie jak koper, kminek, majeranek
- Zrezygnuj z picia wody gazowanej

## PLAN PORODU, CZYLI...

**PLAN PORODU to twoje oczekiwania wobec przebiegu narodzin dziecka spisane jako dokument. Dzięki niemu personel medyczny będzie mógł poznać Twoje założenia i wizje dotyczące przebiegu porodu.**



01

Warto spisać go na spokojnie i skonsultować wcześniej z położną lub lekarzem prowadzącym ciążę.

02

Plan porodu można spisać zarówno gdy planowane jest przyście dziecka na świat siłami natury, jak i cięciem cesarskim.

Dobrze, gdy jest spisywany przez oboje rodziców.

Wymaga to zaangażowania partnera i pogłębienia jego wiedzy na temat przebiegu i faz porodu, co daje bezcenne wsparcie.

03

Podczas przygotowywania własnego planu dobrze skupić się na aspektach, które są dla Ciebie najistotniejsze. Może on poruszać kwestie, takie jak:

- czynności okołoporodowe, na które wyrażasz zgodę, oraz te, których wolałabyś uniknąć,
- postępowanie z noworodkiem (np. jak wyobrażasz sobie pierwszy kontakt z dzieckiem),
- preferowany przez Ciebie sposób karmienia dziecka,
- procedury, które są dla Ciebie najbardziej stresujące (np. obawa przed igłami).



**Trzeba pamiętać, że poród przebiega dynamicznie i wraz z jego postępami plan może ulegać modyfikacji. Najważniejsze jest dobro Twoje i dziecka.**

## ETAPY ROZWOJU DZIECKA

Nasionko jabłka



### 3 TYGODNIE

Powstają listki zarodkowe, z których dalej różnicują się (powstają) wszystkie tkanki i narządy człowieka. Powoli zaczynają się wykształcać załączki serca, naczyń krwionośnych oraz pierwsze komórki krwi. Zaczyna rozwijać się łożysko oraz zawiązki układu nerwowego, z których formuje się cewa nerwowa.

Groszek



### 4 TYGODNIE

Powstają zawiązki kończyn, kręgosłupa, wątroby, trzustki, żołądka, nerek, tchawicy, płuc oraz oczu i uszu. Dochodzi do zamknięcia cewy nerwowej oraz rozpoczyna się rozwój mózgu i rdzenia kręgowego. Zaczyna bić serce.

Jagódka



### 5 TYGODNI

W dalszym ciągu wykształcają się narządy i następuje intensywny rozwój mózgu. Serce zaczyna bić coraz mocniej. Powstaje nerka ostateczna oraz zawiązki oskrzeli głównych. Pojawiają się rysy twarzy.

Wisienka



### 6 TYGODNI

Zarodek jest coraz większy i zaczyna przybierać kształt ludzkiego ciała. Pojawiają się barwnik siatkówki, załączki małżowin usznych oraz zębów. Kończyny ulegają wydłużeniu. Rozwijają się palce u rąk. Tworzą się mięśnie przepony, grzbietu, brzucha i kończyn. Łożysko jest już dobrze wykształcone.

Oliwka



### 7 TYGODNI

Zarodek ma wykształcone powieki. Kończyny kończyn zaczynają przypominać dłonie i stopy. Rozpoczyna się proces kostnienia. Następuje dalszy, intensywny rozwój mózgu – powstają pierwsze synapsy. Zaczynają się kształtować narządy płciowe.

Fasolka



### 8 TYGODNI

Główne narządy są już ukształtowane i spełniają swoje podstawowe funkcje. Wykształcają się gruczoły dokrewne: grasica, tarczyca, nadnercza oraz rozpoczyna się produkcja hormonów. Pojawiają się dziurki w nosie oraz kanaliki łzowe. Zanika błona pomiędzy palcami kończyn i pojawiają się główne linie papilarne.

## ETAPY ROZWOJU DZIECKA

Jabłko



### 14 TYGODNI

Ruchy kończyn u płodu stają się coraz bardziej skoordynowane. Na tym etapie ciąży nieraz można zaobserwować ssanie kciuka, poruszanie palcami u rąk i stóp oraz zginanie kończyn. Narządy wykonują już wiele funkcji, np. tarczyca asymiluje jod i wydziela tyroksynę. Mózg intensywnie się rozwija – powstają neurony i synapsy.

Mango



### 24 TYGODNIE

Płód rośnie bardzo intensywnie. Zmienia się głównie ilość tkanki tłuszczowej. Płuca są już w pełni wykształcone. Płód reaguje na dźwięki oraz otwiera i zamyka oczy. Rosną włosy i paznokcie.

Ananas



### 36 TYGODNI

W tym okresie wzrost płodu jest niewielki. W dalszym ciągu rozwija się podskórna tkanka tłuszczowa. Paznokcie pokrywają opuszki palców dłoni i stóp. Kości czaszki pozostają miękkie, z ciemiączkami.

Awokado



### 18 TYGODNI

Płód jest pokryty cienkimi włosami (zwanymi lanugo), ma trochę włosów na skórze głowy. Rozwijają się układ odpornościowy. Rozpoczyna się proces pokrywania włókien nerwowych osłonką mielinową.

Bakłażan



### 32 TYGODNIE

Płód intensywnie zaczyna wykonywać chwytanie, prostowanie i zginanie nóżek, ruchy oddechowe. Obraca głowę, mruga. Skóra robi się coraz gładsza i grubsza – przypomina już kolorem skórę donoszonego noworodka.

Arbuza



### 38 TYGODNI

Płód jest dobrze rozwinięty i ma więcej podskórnej tkanki tłuszczowej. Klatka piersiowa jest uwypuklona, z zaznaczonymi gruczołami sutkowymi, a paznokcie wyrastają poza opuszki palców dłoni i stóp.

## SUPLEMENTACJA W CIĄŻY

**Podstawowym źródłem witamin i minerałów powinna być dobrze zbilansowana i zróżnicowana dieta.** Podczas ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze, dlatego Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników rekomenduje, aby dieta zdrowej kobiety w okresie ciąży była wzbogacona o **4 kluczowe składniki: kwas foliowy, witaminę D, jod, DHA w postaci suplementów diety.** Suplementację żelaza w ciąży zaleca się jedynie w warunkach niedoboru tego pierwiastka<sup>1</sup>.

### ● KWAS FOLIOWY

Kwas foliowy jest uważany za kluczową witaminę – bierze udział w procesie podziału komórek, przyczynia się do wzrostu tkanek macicznych w czasie ciąży oraz pomaga w prawidłowej produkcji krwi.

Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników zaleca wszystkim kobietom w wieku prokreacyjnym 400 µg/dobę kwasu foliowego w postaci suplementów jako uzupełnienie naturalnej, bogatej w foliany diety. W I trymestrze (do 12. tyg. ciąży) zalecane jest stosowanie kwasu foliowego w ilości 400-800 µg/dobę. Po 12. tygodniu ciąży i w okresie karmienia piersią w populacji kobiet bez dodatkowych czynników ryzyka zalecane jest stosowanie kwasu foliowego w ilości 600-800 µg/dobę<sup>1</sup>.

### ● WITAMINA D

Odpowiednia podaż witaminy D jest ważna zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka. Witamina D bierze udział w procesie podziału komórek, pomaga w prawidłowym wchłanianiu oraz wykorzystywaniu wapnia i fosforu. Witamina D wspiera także zdrowie kości i prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

PTGiP zaleca suplementację witaminy D u kobiet w okresie ciąży i laktacji bez obciążeń sugerujących deficyt witaminy D i prawidłowym BMI w ilości 1500-2000 j.m./dobę<sup>1</sup>.

### ● JOD

W czasie ciąży wzrasta podstawowa przemiana materii, a wraz z nią zapotrzebowanie na jod. Pierwiastek ten pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz tarczycy, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Rekomendowana przez PTGiP dobowa ilość jodu dla kobiet w ciąży (bez chorób tarczycy w wywiadzie) wynosi 150-200 µg/dobę<sup>1</sup>.

1. Zimmer M. i wsp. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020; 5(4): 170-181. 2. Oświadczenie zdrowotne: Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 200 mg DHA dziennie ponad zalecane dzienne spożycie 250 mg kwasów tłuszczowych omega-3 dla dorosłych.

## SUPLEMENTACJA W CIĄŻY

### ● DHA

Podczas ciąży, a w szczególności w III trymestrze i podczas karmienia piersią, ważne jest również wysokie spożycie wielonienasyconego kwasu tłuszczowego omega-3: DHA. Jego odpowiednia suplementacja jest niezwykle ważna, ponieważ wspiera prawidłowy rozwój mózgu i oczu u płodu oraz niemowląt karmionych piersią<sup>1</sup>.

PTGiP zaleca suplementację co najmniej 200 mg DHA dziennie u wszystkich kobiet w ciąży. Po konsultacji ze specjalistą kobiety spożywające małe ilości ryb w ciąży i okresie przedkoncepcyjnym mogą rozważyć stosowanie większych ilości DHA. W grupie kobiet obciążonej ryzykiem porodu przedwczesnego zalecane jest przyjmowanie kwasu DHA w ilości 1000 mg/dobę<sup>2</sup>.

### ● ŻELAZO

Żelazo to również ważny składnik diety ciężarnej, pomaga m.in. w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. **Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami Polskiego**

**Towarzystwa Ginekologów i Położników suplementację żelaza zaleca się jedynie w konkretnych przypadkach, gdyż nadmiar żelaza w ciąży może mieć niekorzystny wpływ na jej przebieg. Wybranim wskazaniem do suplementacji w ciąży jest stężenie hemoglobiny poniżej 11 g/dl wraz z obniżonym poziomem ferrytyny przed 16. tyg. oraz stężenie ferrytyny poniżej 60 µg/l po 16. tyg. ciąży.** Każdorazowo decyzję o potrzebie suplementacji żelaza u kobiety w ciąży powinien podjąć lekarz po ocenie wyników badań krwi<sup>3</sup>.

Sięgając po suplementy, zwracaj uwagę na ich jakość, zawartość substancji dodatkowych, oraz czy zawierają składniki rekomendowane przez PTGiP.

**Produkty Pueria Uno (dla kobiet planujących macierzyństwo, do 12. tygodnia ciąży) i Pueria Duo (dla kobiet od 13. tygodnia ciąży do końca karmienia piersią) to suplementy diety, które posiadają pozytywną opinię Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników<sup>3</sup>. Co ważne, mają czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników oraz konserwantów.** W składzie produktów Pueria znajdziemy: kwas foliowy (w tym aktywną postać: L-metylofolian wapnia), witaminę D, jod, DHA w naturalnej trójglicerydowej postaci, cholinę. Pueria Uno została wzbogacona dodatkowo o witaminę B<sub>6</sub> i B<sub>12</sub>.

W razie jakichkolwiek wątpliwości związanych z suplementacją, najlepiej skonsultuj się ze swoim ginekologiem.

1. Oświadczenie zdrowotne: Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 200 mg DHA dziennie ponad zalecane dzienne spożycie 250 mg kwasów tłuszczowych omega-3 dla dorosłych. 2. Zimmer M. i wsp. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020; 5(4): 170-181. 3. Zimmer M. i wsp. Stanowisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementów diety: PUERIA UNO, PUERIA DUO. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2021; 6(2): 109-112.

# WITAMINY, MINERAŁY, DHA – ŹRÓDŁA W DIECIE

## ŻELAZO

Czerwone mięso (wołowina, polędwica wołowa), drób, wędliny, żółtko jaja, ryby, płatki pszenne, owsiane, szpinak, natka pietruszki, suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja), sałata, rukola, szpinak, orzechy, pestki dyni, kasza gryczana, pieczywo razowe.

Przyswajalność żelaza z produktów zwierzęcych jest dużo wyższa niż z roślinnych, ponadto produkty bogate w witaminę C zwiększają przyswajalność żelaza. Dlatego warto zwrócić uwagę na łączenie w jednym posiłku produktów bogatych w żelazo z produktami bogatymi w witaminę C.

## WITAMINA D

Tłuste ryby: śledź, makrela, łosoś, sardynki, jaja (głównie żółtko), mleko (głównie pełnotłuste w proszku), tłuste sery (głównie żółty).

Witamina D<sub>3</sub> jest w 80% syntetyzowana w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Pozostałe 20% tej witaminy dostarczane jest z diety.

## JOD

Ryby morskie, zwłaszcza białe (dorsz, mintaj, makrela, flądra), owoce morza oraz algi, niektóre rodzaje wód mineralnych, jodowana sól kuchenna.

## KWAS FOLIOWY

Rośliny strączkowe (fasola, groch, soja), warzywa liściaste, szczególnie zielonolistne (sałata, szpinak, kapusta, natka pietruszki) oraz brokuły, brukselka, szparagi i kalafior, niewielka ilość znajduje się w pomarańczach, pomidorach, płatkach owsianych, pełnoziarnistym pieczywie, otrębach, mleku, jogurcie, serach, jajach oraz tłustych rybach.

Kwas foliowy jest trudno przyswajalny i stosunkowo łatwo ulega rozkładowi, dlatego też staraj się jeść surowe warzywa.

## KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3

Tłuste ryby (makrela, śledź, łosoś, sardynki), algi, orzechy włoskie, pestki dyni, migdały, siemię lniane, olej rzepakowy i lniany.

Ryby morskie mogą kumulować substancje szkodliwe związane z zanieczyszczeniem zbiorników wodnych – największe stężenia stwierdza się w rybach znajdujących się na szczycie łańcucha pokarmowego, takich jak rekin, miecznik czy tuńczyk. Według Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników najbezpieczniejszym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 są małe ryby. U kobiet spożywających małe ilości ryb w ciąży należy uzupełniać kwasy tłuszczowe omega-3 w postaci suplementów zawierających wysokiej jakości i czystości nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (DHA, EPA).

Opracowano na podstawie: Praktyczny podręcznik dietetyki pod red. M. Jarosza. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010; Szajewska H. i wsp. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatría 2021; 18: 805-822.

Poradnik dla przyszłych mam

**PUERIA**  
suplement diety



**PUERIA DUO**  
90 kaps.  
Cięża od 13. tygodnia + karmienie piersią

Zalecana dzienna porcja do spożycia:  
**1 kapsułka z witaminami i minerałami + 2 kapsułki z DHA i EPA**

1 kapsułka z witaminami i minerałami



**Kwas foliowy**  
300 µg + 312 µg  
(306%)\*\*

**Wit. D 2000 j.m.\*\*\***  
(1000%)\*\*

**Jod 200 µg**  
(133%)\*\*

**Cholina 130 mg**

2 kapsułki z DHA i EPA



**DHA + EPA**  
720 mg

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Przy zwiększonym zapotrzebowaniu sposób użycia produktu należy skonsultować z lekarzem. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zbrzylenie wsadu kapsułki jest procesem naturalnym i nie wpływa na jakość produktu. Istotne jest prowadzenie zdrowego stylu życia i stosowanie zróżnicowanej diety dostarczającej organizmowi wystarczającą ilość składników odżywczych.

**Składniki kapsułki z witaminami i minerałami:** dwuwodnian cholina, hydroksypropylometylceluloza (kapsułka), L-metylofolian wapnia (kwas foliowy), kwas pteroilomonoglutaminowy (kwas foliowy), jodek potasu (jod), cholekalcyferol (witamina D).

**Składniki kapsułki z DHA:** trójglicerydy kwasów omega-3 z ryb, w tym kwas dokozaheksaenowy (DHA) oraz kwas eikozapentaenowy (EPA), żelatyna wołowa (kapsułka), substancja utrzymująca wilgoć: glicerol.

**Warunki przechowywania:** Produkt należy przechowywać w oryginalnym opakowaniu, w suchym miejscu, w temperaturze pokojowej, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią i światłem.

\* Zimmer M. i wsp. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020; 5(4): 170-181.

\*\* Procent realizacji Referencyjnych Wartości Spożycia

\*\*\* Jednostek międzynarodowych

**Suplement diety**



**FAZOWE WITAMINY**  
**I MINERAŁY**

dopasowane do  
kolejnych etapów  
ciąży i laktacji



60 kapsułek

90 kapsułek

**SUPLEMENTACJA**  
**MONOSKŁADNIKOWA**

magnez, wapń, folian



60 kapsułek

60 kapsułek

90 kapsułek

**CZYSTY**  
**SKŁAD\***

**NATURALNE SKŁADNIKI**

wspierające odporność  
i drogi oddechowe\*\*



14 saszetek

**NOWOŚĆ**

\* Bez substancji wypełniających, barwników i konserwantów syntetycznego pochodzenia.

\*\* Imbir wspiera naturalne siły obronne organizmu, prawidłowe funkcjonowanie dróg oddechowych oraz komfort oddychania.