


Mdłości

Ograniczaj spożycie potraw smażonych oraz picie kawy. Unikaj ostrych i pikantnych przypraw, intensywnie pachnące posiłki mogą dodatkowo nasilać objawy. Nie pij w trakcie posiłku, najlepiej między nimi lub 20-30 min po zjedzeniu. Posiłki powinny być małe objętościowo, ale często. Zaleca się picie herbaty imbirowej. W przypadku wymiotów pamiętaj o uzupełnianiu płynów i składników mineralnych.

Najważniejsze to słuchać swojego organizmu. On najlepiej informuje nas czego potrzebuje i co się z nim dzieje. W razie jakichkolwiek niepokojących dolegliwości skontaktuj się z lekarzem.



Dieta a dolegliwości
w ciąży

 @mindyourhealth_mg

www.mindyourhealth.pl

mgawronska.psychodietetyk@gmail.com

Wzdęcia

Wyeliminuj świeże pieczywo, warzywa strączkowe i kapustne, cebulę, wodę gazowaną. Pełnoziarniste pieczywo zastąp orkiszowym lub graham.

Obrzęki

Unikaj soli, możesz ją znaleźć w ogórkach kiszonych, mięsie, serach żółtych i wędlinach. Zastąp ją ziołami, sokiem z cytryny, przyprawami.

Zgaga

Ograniczaj spożycie kwaśnych owoców (pomarańczy, cytryn, grejpfrutów), pora, cebuli, ostrej papryki oraz octu. Wyeliminuj chleb razowy (zwłaszcza ten za zakwasie), ogórki, kapustę kiszoną, tłuste sosy, sos pomidorowy, słodczyce, kawę, czekoladę oraz pikantne przyprawy. Unikaj potraw tłustych, smażonych i wysokoprzetworzonych produktów. Nie jedz przed snem, posiłki powinny być małe objętościowo.

Zaparcia

Zwiększ spożycie produktów bogatych w błonnik. Jedz surowe warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, suszone owoce oraz fermentowane produkty mleczne.