



Zalecenia żywieniowe w cholestazie ciężarnych

Wewnątrzwątrobową cholestazą ciężarnych (wcc) jest schorzeniem spowodowanym przez zastój żółci w wątrobie.

Jej podstawowym objawem jest świąd skóry, zaczynający się od stóp i dłoni. Śwędzenie zaostrza się zwykle w godzinach wieczornych i w nocy, stając się przyczyną bezsenności. Cholestaza w ciąży występuje na skutek nadwrażliwości na hormony płciowe, zwłaszcza estrogeny i progesteron. Objawy pojawiają się najczęściej w III trymestrze ciąży, kiedy stężenie tych hormonów jest najwyższe. WCC towarzyszą podwyższone stężenia kwasów żółciowych w surowicy krwi, wzrost aktywności transaminaz, stężenia bilirubiny i poziomu fosfatazy alkalicznej.

Wewnątrzwątrobową cholestazą ciężarnych to zazwyczaj łagodne schorzenie, które ustępuje samoistnie w okresie 2-3 tygodni po porodzie. Może jednak stanowić zagrożenie dla rozwijającego się płodu oraz zwiększać ryzyko porodu przedwczesnego i powikłań okołoporodowych. Jeśli stwierdzono u Ciebie wewnątrzwątrobową cholestazę ciężarnych powinnaś szczególnie zadbać o odpowiednie odżywianie oraz odpoczynek fizyczny i psychiczny. Zalecana jest dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu, której zadaniem jest dostarczenie Tobie i dziecku niezbędnych składników oraz uregulowanie pracy wątroby. Będzie to możliwe, gdy wprowadzisz do swojego codziennego jadłospisu odpowiednie produkty ze wszystkich podstawowych grup:

Produkty zbożowe – dostarczają witamin z grupy B, stanowią źródło energii i węglowodanów, wybieraj produkty zbożowe drobnoziarniste.

Warzywa i owoce – zawierają składniki mineralne, witaminę C i β -karoten.

Mięso, ryby, wędliny, jaja – źródło

żelaza, cynku, miedzi oraz białka zwierzęcego.

Mięso „czerwone” – najlepiej chude wołowe powinno pojawić się co najmniej 1 raz w tygodniu, ze względu na istotne znaczenie w zapobieganiu anemii.

Chude ryby powinny zagościć na Twoim talerzu 2 razy w tygodniu. Ogranicz żółtko jaja.

Mleko i przetwory mleczne – dostarczają

wapnia, magnezu, pełnowartościowego białka, witaminy D oraz witamin z grupy B. Wybieraj produkty mleczne odtłuszczone.

Oleje roślinne i masło – zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, są źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach A, D, E i K. Powinny być spożywane w bardzo niewielkich ilościach lecz codziennie. Woda - jest źródłem składników mineralnych m.in. wapnia i magnezu, pij 2l wody dziennie, wybieraj wody mineralne niegazowane.

Zalecenia:

- Jedz 5-6 posiłków dziennie, z przerwami około 3 godzin, stosując zasadę „jem mniej, a częściej” Twój organizm lepiej przyswaja składniki odżywcze i nie brakuje mu energii.
- Wybieraj produkty, które łatwo ulegają trawieniu i nie obciążają przewodu pokarmowego.
- Przygotowuj posiłki poprzez gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
- Wyklucz z diety smażone i surowe pokarmy, staraj się jeść produkty gotowane, nawet warzywa i owoce.
- Wyklucz produkty ciężkostrawne, zawierające dużo błonnika, wzdymające oraz ostro przyprawione.



- Ogranicz tłuszcze, zrezygnuj ze słodczy oraz słodzonych i gazowanych napojów.
- Jedz w spokojnej atmosferze, nigdy w pośpiechu.

Dieta w cholestazie ciążowej		
Produkty	Polecane	Niepolecane
Produkty zbożowe	• pieczywo: jasne, sucharki, ryż biały, • kasze drobnoziarniste: manna, jaglana, krakowska, kukurydziana, kuskus, bulgur, jęczmienna łamana, • płatki: jaglane, kukurydżiane, owsiane błyskawiczne, • wafle: ryżowe, kukurydżiane • drobne makarony, • komosa ryżowa,	• pieczywo pełnoziarniste • rogaliki francuskie • kasze gruboziarniste: gryczana, pęczak • pełnoziarniste makarony
Warzywa	• gotowane: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, ziemniaki, brokuły • na surowo: sałata, kapusta pekińska, cykorja, pomidor bez skórki, drobno starta surówka z marchewki lub selera	kapusta, kalafior, brukselka, strączkowe, papryka, cebula, szczypiorek, rzodkiewka, warzywa konserwowe
Owoce	w postaci gotowanej, pieczonej lub przetartej, dojrzałe, bez skórki i pestek: jabłka, banany, brzoskwinie, morele, winogrona, pomarańcze, mandarynki, truskawki, maliny	gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, kandyzowane, w syropie, orzechy
Nabiał	produkty mleczne o obniżonej zaw. tłuszczu, twaróg chudy, białko jaj	produkty mleczne tłuste, mleko, skondensowane, śmietanka do kawy, sery żółte i topione, sery pleśniowe, całe jaja
Ryby	• chude: dorsz, mintaj, morszczuk, sola, szczupak, pstrąg • gotowane, w galarecie, duszone, • pieczone, girllowane bez dodatku tłuszczu	• tłuste: łosoś, halibut, karp, makrela, • sardynki, śledzie, • smażone, marynowane, wędzone • konserwy i gotowe sałatki rybne
Mięso	• chude: królik, indyk, kurczak (bez skóry), cielęcina, wołowina • chude wędliny: drobiowe, wołowe	• tłuste: wieprzowina, kaczki, gęsi, baranina, dziczyzna • tłuste wędliny: wieprzowe, kiełbasy, salami, parówki, pasztety • podroby, • konserwy mięsne
Tłuszcze	w ograniczonych ilościach: olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej z pestek dyni, olej lniany, margaryna miękka	smalec, słonina

Produkty	Polecane	Niepolecane
Zupy	na bazie bulionu warzywnego	na wywarach mięsnych, zabiela- ne śmietaną, z dodatkiem zasmażki
Desery	biskopki, galaretki, budynie na mleku, odtłuszczonym, koktajle na bazie odtłuszczonych produktów mlecznych i dozwolonych owoców	słodycze, ciasta z kremem, bita śmietana, lody
Napoje	• woda mineralna niegazowana • herbata, herbata owocowa • herbatki ziołowe: rumianek, mniszek lekarski • kompoty owocowe • kawa zbożowa	napoje gazowane, soki z kartonu, gotowe syropy do rozcieńczania, napoje alkoholowe
Sosy i przyprawy	• zioła i łagodne przyprawy, • sosy na bazie jogurtu odtłuszczonego	• ostre przyprawy, • ocet, majonez, musztarda, ketchup, • tłuste sosy

Przykładowy jadłospis

I śniadanie: bułka wrocławska, margaryna, ser twarogowy chudy, pomidor bez skórki, jabłko pieczone, kawa zbożowa z mlekiem odtłuszczonym

II śniadanie: chleb pszenny posmarowany cienko margaryną, wędlina drobiowa, sałata zielona, herbata z cytryną

Obiad: zupa pomidorowa czysta z drobnym makaronem, ziemniaki puree posypane koperkiem, gotowana pierś z indyka surówka z marchwi i jabłka, kompot truskawkowy

Podwieczorek: jogurt naturalny odtłuszczony, sucharki, mały banan herbata owocowa

Kolacja: ryba gotowana w jarzynach, ryż biały, herbata z cytryną

Bibliografia:

G. H. Bręborowicz, Położnictwo i ginekologia T. 1., Warszawa 2015.

S. R. Sendnd, Nutritional Management of Cholestasis, "Clinical Liver Disease", nr 9-12 (15) 2020.

P. Milkiewicz, Cholestaza ciążowa – wybrane aspekty, „Gastroenterologia Kliniczna”, nr 10-13 (2) 2010.

B. Leszczyńska-Gorzela, J. Oleszczuk, B. Marciniak i in., Rekomendacje Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego dotyczące postępowania w wewnątrzwątrobowej cholestazie ciężarnych, „Ginekologia Polska”, nr 713-717 (83) 2012.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka, Warszawa 2014.

<https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>