

Spis treści

1. Znaczenie prawidłowego żywienia kobiet podczas ciąży	1
<i>Dorota Szostak-Węgierek</i>	
Masa ciała matki	1
Białko	2
Kwasy tłuszczowe n-3	2
Foliany	3
Witamina D	4
Antyoksydanty	4
Witamina A	4
Cholina	4
Wapń	5
Żelazo	5
Cynk	5
Jod	6
Magnez	6
Programowanie wewnątrzmaciczne	6
Piśmiennictwo	7
2. Znaczenie prawidłowego żywienia kobiet podczas laktacji	9
<i>Agnieszka Bzikowska-Jura</i>	
Wstęp	9
Fizjologia procesu laktacji	11
Skład mleka kobiecego	12
Sposób żywienia i stan odżywienia kobiet w okresie laktacji	15
Piśmiennictwo	16
3. Zasady prawidłowego żywienia kobiet w wieku rozrodczym	17
<i>Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna</i>	
Czynniki żywieniowe wpływające na płodność	18
Bilans energetyczny	18
Białko	19
Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe	20
Węglowodany	22
Witaminy i składniki mineralne	23
Substancje psychoaktywne	26
Piśmiennictwo	27

4. Zasady żywienia kobiet ciężarnych	29
<i>Dorota Szostak-Węgierek, Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna</i>	
Zalecenia szczegółowe	32
Piśmiennictwo	45
5. Zasady żywienia kobiet karmiących piersią	47
<i>Agnieszka Bzikowska-Jura</i>	
Zapotrzebowanie energetyczne i udział makroskładników w diecie	47
Płyny w diecie kobiety karmiącej piersią	52
Używki a karmienie piersią	53
Stosowanie środków prolaktogennych	55
Dieta eliminacyjna a karmienie piersią	56
Ocena stanu odżywienia kobiety karmiącej piersią	57
Piśmiennictwo	58
6. Stosowanie suplementów diety podczas ciąży i laktacji	59
<i>Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna</i>	
Kwas foliowy	60
Witamina D	62
Żelazo	62
Jod	63
Kwas dokozaheksaenowy (DHA)	64
Piśmiennictwo	65
7. Postępowanie w dolegliwościach typowych dla ciąży	67
<i>Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna</i>	
Nienasylenie (zachcianki) i awersja	67
Nudności i wymioty	68
Niepowściągliwe wymioty ciężarnych	72
Zaparcia	74
Zgaga	77
Łaknienie opaczne (<i>pica</i> , <i>alotriofagia</i>)	78
Piśmiennictwo	79
8. Żywienie kobiet ciężarnych i karmiących piersią z niedokrwistością	81
<i>Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna</i>	
Diagnostyka	82
Przyczyny i konsekwencje	84
Leczenie	85
Inne rodzaje niedokrwistości	89
Piśmiennictwo	94

9. Żywnienie kobiet ciężarnych i karmiących piersią będących na dietach eliminacyjnych	95
<i>Agnieszka Bzikowska-Jura</i>	
Wstęp	95
Dieta wegetariańska – definicja i klasyfikacja	95
Skład i bilansowanie diet wegetariańskich	96
Makroskładniki odżywcze w dietach wegetariańskich	97
Dobór produktów do diet wegetariańskich	99
Składniki mineralne w dietach wegetariańskich	103
Witaminy w dietach wegetariańskich	106
Przykładowy jadłospis – dieta wegańska	107
Dieta bezglutenowa	109
Dieta bezmleczna u kobiet karmiących piersią	113
Piśmiennictwo	115
10. Żywnienie kobiet ciężarnych i karmiących piersią po operacji bariatrycznej	117
<i>Iwona Boniecka</i>	
Zasady żywienia kobiet planujących ciążę i ciężarnych po operacji bariatrycznej	120
Żywnienie kobiet karmiących po operacjach bariatrycznych	132
Podsumowanie	132
Piśmiennictwo	133
11. Żywnienie kobiet ciężarnych i karmiących piersią z cukrzycą	135
<i>Anna Jeznach-Steinhagen</i>	
Zmiany zachodzące w ciąży pod wpływem hiperglikemii	135
Podział zaburzeń glikemii występujący w ciąży	136
Diagnostyka zaburzeń glikemii w ciąży	137
Kontrola glikemii w ciąży	139
Uwagi dodatkowe	153
Zalecenia poporodowe	155
Piśmiennictwo	157
12. Żywnienie kobiet ciężarnych i karmiących piersią z nadciśnieniowymi stanami ciążowymi	157
<i>Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna</i>	
Nadciśnienie przewlekłe (NT)	158
Nadciśnienie ciążowe	161
Stan przedrzucawkowy	162
Piśmiennictwo	171

13. Żywnienie kobiet ciężarnych i karmiących piersią z wybranymi schorzeniami przewodu pokarmowego	173
<i>Iwona Boniecka</i>	
Zespół jelita drażliwego	173
Nieswoiste choroby zapalne jelit	183
Piśmiennictwo	190
14. Żywnienie w cholestazie ciąży	193
<i>Agnieszka Bzikowska-Jura</i>	
Charakterystyka jednostki chorobowej	193
Zalecenia dietetyczne – dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu ...	195
Piśmiennictwo	199
15. Żywnienie kobiet ciężarnych i karmiących piersią z zaburzeniami odżywiania	201
<i>Agnieszka Bzikowska-Jura</i>	
Wstęp	201
Klasyfikacja zaburzeń odżywiania	202
Pregoreksja	202
Zaburzenia odżywiania a zachowania żywieniowe w ciąży	206
Otyłość a ciąża	207
Sposób żywienia i stan odżywienia matki a karmienie piersią	209
Piśmiennictwo	211
16. Żywnienie kobiet ciężarnych z chorobą nowotworową	213
<i>Marta Dąbrowska-Bender</i>	
Epidemiologia	213
Diagnostyka i leczenie	214
Okres po porodzie (okres karmienia piersią)	215
Postępowanie dietetyczne	215
Piśmiennictwo	219
Skorowidz	221