



JAKICH PRODUKTÓW NIE POWINNO ZABRAKNAĆ W DIECIE MAMY KARMIAĄCEJ PIERSIĄ?

TE SKŁADNIKI MOGĄ MIEĆ WPŁYW NA SKŁAD MLEKA

DHA	ryby morskie i owoce morza*, oleje rybne, algi, fitoplankton morski	WITAMINA B6	mięso wołowe, drób, nasiona roślin strączkowych, ryby morskie*, jaja, zarodki pszenne, otręby pszenne, pieczywo pełnoziarniste, kasze pełnoziarniste, warzywa (marchew, brukselka, kapusta)
WITAMINA A	jaja (zwłaszcza żółtko), ryby morskie*, margaryny miękkie, masło	WITAMINA B12	ryby morskie*, owoce morza*, mleko i jego przetwory, sery twarogowe, jaja, mięso
KAROTENOIDY	<u>żółto-czerwone owoce i warzywa</u> (marchew, dynia, papryka czerwona, brzoskwinie, morele), suszone morele, suszone śliwki, szpinak, boćwina, kapusta pekińska, natka pietruszki, szczaw, szczypiorek	WITAMINA C	<u>warzywa</u> brokuły, brukselka, nasiona roślin strączkowych, kalafior, kalarepa, kapusta, papryka czerwona, papryka zielona, szpinak <u>owoce</u> agrest, grejpfrut, czereśnie, kiwi, porzeczki (zwłaszcza czarne), truskawki, poziomki, suszone owoce
WITAMINA B1	kasze pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, otręby pszenne, zarodki pszenne, nasiona roślin strączkowych, kielki, orzechy, chuda wieprzowina (schab), kalafior, kukurydza, czerwona kapusta, por, szparagi, szpinak	JOD	ryby morskie*, woda mineralna z jodem, mleko i jego przetwory, jaja
WITAMINA B2	mleko, sery twarogowe, jaja, nasiona roślin strączkowych, chude mięso, zielone warzywa (szpinak, szparagi, kapusta pekińska, natka pietruszki, brokuły, brukselka, fasolka szparagowa)	SELEN	ryby morskie i owoce morza*, mleko i jego przetwory, jaja, niektóre warzywa (czosnek, nasiona roślin strączkowych), grzyby, pszenica, kukurydza

* ze względu na możliwość występowania w niektórych gatunkach ryb i owoców morza szkodliwych substancji (rtęć, dioksyny, dioksynopodobnych polichlorowych bifenyli)
kobietom w ciąży, karmiącym piersią i małym dzieciom zaleca się spożywanie – łososia norweskiego (hodowlanego), sardynki, szprota, suma, pstrąga hodowlanego, flądry, dorsza, makreli atlantyckiej, ryby maślana, morszczuka, anchois, krewetek, przegrzebków, ostryg, kraba, langusty, homara i kałamarnicy
w mniejszych ilościach mogą jeść – karpia, halibuta, marlina, okonia, śledzia, makrele hiszpańską i żabnicę
natomiast należy zrezygnować z – rekina, miecznika, makreli królewskiej, tuńczyka, węgorza amerykańskiego, płytecznika, szczupaka, pangii, tilapii, gardłosza atlantyckiego, wędzonych – łososia bałtyckiego, szprotki i śledzia bałtyckiego