

# Co może w Święta jeść mama karmiąca piersią

Kiedy przychodzą pierwsze święta młodej mamy, łapie się ona za głowę, co będzie mogła zjeść: to ciężkostrawne, tamto wzdymające, siamto alergizuje.

Nie ma sensu się zamartwiać na zapas, mleko powstaje z krwi, a nie treści jelitowej, a do krwi nie przenikają substancje, które wzdymają mamę (wszak nikt nie słyszał o gazowanym mleku), ciężkostrawne grzyby zostają strawione przez mamę i w postaci prostych mikroskładników (białka, witaminy, węglowodany, cukry proste, minerały) trafiają do krwiobiegu i wraz z krwią trafiają do wątroby gdzie są metabolizowane – czyli przerabiane na łatwowchłanianalne substancje, dopiero teraz ruszają z krwią dalej do komórek i gruczołów mlecznych, zaś alergizujące cytrusy to zwykle reakcje na chemiczne konserwanty zawarte w skórce, umycie ich przed spożyciem lub wybór ekologicznych zwykle rozwiązuje problem.

Co można więc jeść z wigilijnego stołu? Jeśli dziecko nie jest alergikiem, to mama może jeść wszystko, a jak wszystko, to także:



zdjęcie: <http://footbar.org>

- kapustę: świeżą i kiszoną, gotowaną i surową, również bigos

- pierogi z kapustą i grzybami
- uszka z grzybami
- kapustę z grochem
- makowiec
- sernik
- kutię
- makiełki
- śledzia w każdej postaci
- wszelkie ryby w każdej postaci
- orzechy i inne bakalie w każdej postaci
- miód
- wszelkie potrawy tak surowe jak i gotowane:
  - warzywa,
  - owoce (także cytrusy – należy je dokładnie umyć szczoteczką i płynem do mycia naczyń, a następnie wymoczyć w roztworze sody oczyszczonej).
- mięsa:
  - smażone,
  - duszone,
  - gotowane,
  - pieczone.
- wszelkie przyprawy:
  - ziołowe,
  - korzenne,
  - słodkie,
- wytrawne.

---

## **NIE POLECA SIĘ SPOŻYWANIA**

Choinki, bombek i wrednej teściowej – może się potem odbijać i powodować zgagę, oraz alkoholu\*

---

### **DIETA NA WSZELKI WYPADEK NIE MA SENSU**

Nawet jeśli by się zdarzyło, że coś dziecku zaszkodzi, w większości są to potrawy spożywane symbolicznie i raz w roku, więc ograniczanie się nie mam sensu.

A więc smacznego i Spokojnych, Smacznych Świąt

Polecam też obszerny artykuł „Dieta mamy karmiącej piersią„

Źródła:

<http://www.momjunction.com/>

<http://www.kobiety.med.pl/cnol/>

ZDJĘCIE W NAGŁÓWKU: GARNECZKI.PL

\* by Joanna Komenda