

# ZAGADNIENIA SZKOLENIA ZDROWA MAMA – AJWEN DIETA

1. Co może mieć wpływ na płodność
2. PCOS – symptomy, predyspozycje, skutki, diagnostyka prosta i rozbudowana
3. Hormony a płodność - badania hormonalne, kiedy i jakie wykonać, w którym dniu cyklu
4. Gonadotropiny, co to takiego, co na nie wpływa, normy laboratoryjne
5. Fazy cyklu menstruacyjnego
6. Prolaktyna, a PCOS
7. Androgeny, SHGB
8. Testosteron – za dużo, za mało, diagnostyka, terapia, czyli co wpływa na poziom, jak obniżyć u kobiety i podwyższyć u mężczyzny
9. Insulina, glukoza, insulinooporność - wpływ na wagę matki, wagę dziecka i skutki zdrowotne w dalszym życiu obojga
10. Estradiol i progesteron
11. Tarczycza i jej hormony, czyli co jest co i jak oznaczyć
12. Niedobór jodu wpływ na tarczycę i wpływ na dziecko
13. Tarczycza – wpływ jej pracy na dziecko
14. Choroby autoimmunologiczne w ciąży i przed ciążą
15. Hashimoto w ciąży, jakie są przyczyny tej choroby, jak przetrwać ciążę i co może wydarzyć się po porodzie
16. Badania markerów, przeciwciał i badania genetyczne, które przy Hashimoto, a które przy innych chorobach
17. Jod w ciąży
18. Selen w ciąży i selen w autoimmunologii
19. Nadczynność tarczycy i choroba Graves-Basedowa
20. Jakie badania tarczycy przed ciążą, w ciąży i po porodzie
21. Ile powinno być węglowodanów w diecie by nie zabrakło dla dziecka, tarczycy i by zapobiec cukrzycy ciążowej
22. Zespół antyfosfolipidowy – badania, objawy, powiązanie z poronieniami i toczeniem
23. Zaburzenia metylacji i powiązanie z folianami, witaminą B12, metalami ciężkimi i autyzmem dziecka
24. Oznaczenie genu MTHFR c677T i jego sens
25. Kwas foliowy a Kwas lewomefoliowy (5-metylotetrahydrofolian) – nie zawsze kwas foliowy jest wskazany w ciąży, kiedy wybrać coś innego
26. Witamina B12 (cyjanokobalamina) a metyl witaminy B12
27. Suplementacja w zaburzeniach metylacji by urodzić zdrowe dziecko
28. Homocysteina i jej związek z poronieniami
29. Protokół autoimmunologiczny – produkty dozwolone w chorobach autoimmunologicznych, jak dietą naprawić to czego leki nie potrafią, jak przygotować się do ciąży i jak urodzić zdrowe dziecko
30. Zielone warzywa – ich moc, składniki, wpływ na organizm
31. Zielone warzywa a siarka i jej wpływ na organizm
32. Brokuł i jarmuż
33. Żywa żywność – surowe jaja, mięso, warzywa, sposób obróbki
34. Dlaczego warto jeść surowe mięso i kiedy można to robić
35. Warzywa psiankowate
36. Płodność – jak żywienie i czynniki zewnętrzne wpływają
37. Spermatogeneza – co na nią wpływa
38. Leki obniżające płodność
39. Hormonalne zaburzacze – czyli co może wpłynąć na zaburzenia pracy hormonów: chemia, GMO, opakowania, jedzenie, ryby, mięso, woda
40. Wpływ hormonalnych zaburzaczy na organizm

41. Wpływ na płodność: rośliny strączkowe, nietolerancje pokarmowe, martwa żywność, aflatoksyny, ryby – metale ciężkie/parabeny, mięso – tkanka tłuszczowa – toksyny, tłuszcze trans, alkohol, kolorowe napoje, herbata – fluor, niedobory witamin i minerałów
42. Nietolerancje pokarmowe i alergię – ich wpływ na matkę, dziecko i jego skłonności do chorób
43. Przegląd testów w nietolerancjach pokarmowych
44. Lektyny, FODMAPS, fruktoza, fruktany, laktoza, homogenizaty – a problemy jelitowe
45. Przykładowe wyniki testów ImuPro i Food Detective
46. Jelita – ile odporności od nich zależy
47. Co uszkadza barierę jelitową
48. Jak problemy z jelitami wpływają na geny dziecka
49. Zaparcia
50. Dobre produkty dla ciężarnej
51. Zupa mocy, czego w diecie nie powinno zabraknąć
52. Jakie tłuszcze i produkty tłuszczowe są najlepsze
53. Badania krwi – przed ciążą i w trakcie ciąży
54. Toksoplazmoza, cytomegalia, listerioza – charakterystyka, badania, źródło zakażeń, profilaktyka
55. Ważne witaminy i minerały w diecie ciężarnej
56. Kwas foliowy i foliany – szersze ujęcie, źródła w diecie
57. Wady cewy nerwowej
58. Witamina D – zupełnie inne podejście, zapotrzebowanie, suplementacja
59. Witamina A – skutki niedoboru, marchewka, tran, olej z kryla
60. Witamina K2 – wciąż mało znana a jakże potrzebna dla budującego się kośćca
61. Witamina E – jej niedobory, źródła i najlepsze połączenia z innymi witaminami
62. Witamina B6 i B12
63. Cynk, żelazo, jod
64. Witamina C – w zupełnie innym podejściu, naturalny antybiotyk i lek przeciwzapalny
65. Ważne składniki diety ciężarnej: węglowodany, białka, tłuszcze, pyłek pszczoły
66. Dieta pierwotna na użytek ciąży
67. Produkty, których ciężarna powinna unikać
68. Źródła pokarmowe witamin rozpuszczalnych w tłuszczach
69. Mięso w diecie ciężarnej
70. Tłuszcze zwierzęce i cholesterol – budulce układu nerwowego
71. Tłuszcze roślinne – jakie tak, a jakie nie
72. Różnice w gramach tłuszczu na 100g produktu - mięso kontra orzechy i pestki, dlaczego nie wszystko złoto co się świeci
73. Źródła skrobi w diecie, przegląd nietypowych produktów
74. Kasze i zboża w diecie
75. Węglowodany – ile dokładnie (porównanie trzech źródeł informacji)
76. Owoce
77. Warzywa
78. Produkty fermentowane
79. Nabiał
80. Ile i co zjeść w ciągu dnia, w ciągu tygodnia
81. Polskie zalecenia żywnościowe dla kobiet w ciąży
82. Palenie w czasie ciąży
83. Kilka oficjalnych zaleceń z komentarzem Ajwen
84. Zdolność dziecka do trawienia i wchłaniania
85. Wpływ wagi kobiety na masę urodzeniową dziecka
86. Pożądany przyrost masy ciała kobiety w ciąży
87. Zapotrzebowanie energetyczne w ciąży
88. Białko i niezbędne aminokwasy w ciąży i laktacji
89. Przykład wyczerpania normy na białko produktami spożywczymi
90. Źródła białka w diecie: pełnowartościowe, niepełnowartościowe, alternatywne

91. Zapotrzebowanie na tłuszcz
92. Przykład produktów spożywczych dostarczających tłuszcz
93. Najlepsze źródła tłuszczu
94. Nienasycone kwasy tłuszczowe
95. Kwasy jednonienasycone omega 9 – źródła, tabele
96. Kwasy omega 3 i 6 – źródła, tabele
97. Przemiany kwasów tłuszczowych i enzym delta 6 desaturaza
98. Porównanie zawartości kwasów omega 3 w tranie i preparatach dla kobiet w ciąży
99. Pokarm dla mózgu
100. DHA i EPA
101. Tłuszcze trans i wpływ na dziecko podczas ciąży i w laktacji
102. Źródła tłuszczów trans
103. Stan przedrzucawkowy i rzucawka (gestoza)
104. Dieta a umysł dziecka
105. Kwasy omega 6 – GLA (gamma linolenowy), olej z wiesiołka i ogórecznika
106. Przegląd preparatów z kwasami omega 3 dla kobiet w ciąży
107. Ryby w ciąży
108. Węglowodany, zapotrzebowanie mózgu na glukozę
109. Cukrzyca, cukrzyca ciążowa, cukrzyca I i II, insulinoooporność
110. Badania krzywa cukrowa i insulinowa
111. Produkty wysokiego ryzyka – co ma wpływ na cukrzycę
112. Cukrzyca – ryzyko dla matki i dziecka
113. Kryteria diagnostyczne cukrzycy
114. Postępowanie dietetyczne i insulinoterapia w cukrzycy ciążowej
115. Nawadnianie, jaką wodę wybrać, czy rodzaj butelki ma znaczenie
116. Zatrzymywanie wody w organizmie
117. Piramida zdrowego żywienia zaproponowana przez Instytut Matki i Dziecka
118. Mleko matki – najlepsze
119. Różnice między mlekiem matki a krowy
120. Różnice między mlekiem kobiecym, krowim, owczym a kozim
121. Dieta matki karmiącej
122. Żurawina a pęcherz moczowy
123. Inne cenne owoce
124. Kilka pytań – takie często zadawane

Szkolenie jest dla każdego, mamy, taty, babci, dziadka, dietetyków, trenerów, dla każdego komu leży na sercu zdrowie naszych potomków. Do ciąży warto przygotować się świadomie, bo to jest najważniejsza i najbardziej odpowiedzialna decyzja w życiu. Jedzenie ma ogromne znaczenie i powinno być świadome. Rodzaj wybieranej przez kobietę żywności, a wcześniej jej matkę ma wpływ na zdrowie lub chorobę dziecka. Przekazujemy sobie geny, przeciwciała, hormony, florę jelitową, a to ma wpływ na całe przyszłe życie.

Dla lepszego zrozumienia szkolenia zaleca się wcześniej wziąć udział w szkoleniu [Dieta – inne podejście](#). Jednak nie jest to wymagane.

**Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny i trener personalny**

<http://www.ajwendieta.pl/szkolenia/>

[www.ajwen.pl](http://www.ajwen.pl)