



General | Laia Rovira | Actualitzat el 12/02/2021 a les 08:13

# Quins aliments s'haurien de moderar durant la lactància

*La nutricionista i autora d'"alimentació durant l'embaràs" ens dona alguns consells sobre l'alimentació i lactància*

[inicentrareport]Hi ha aliments que augmentin o disminueixin la producció de llet? És cert que la carxofa, l'all, la ceba o els espàrrecs poden canviar-ne el sabor? **Quins són els aliments que hem de moderar durant la lactància?** Hi ha aliments prohibits mentre s'alleta?

Si has escoltat això i estàs donant el pit o el vols donar, la Laia Rovira, especialista en alimentació i lactància ens donarà la resposta correcta.

Si bé és cert que **hi ha aliments que canvien el sabor de la llet** això és positiu pel bebè perquè **afavorirà que el nadó accepti nous sabors**. De fet, tots els aliments ingerits donen sabor a la llet materna, per la qual cosa podem considerar-la una experiència sensorial única pel bebè.

Però, aleshores, quines són les premisses que hem de tenir presents?

[GotaVerdaPle]**No existeixen aliments "prohibits"** durant la lactància materna

[GotaVerdaPle]Tot i això hem de recordar les **mesures bàsiques de seguretat** i higiene alimentària

[GotaVerdaPle]També hem de tenir present que els bebès al·lèrgics podrien reaccionar contra al·lèrgens transferits des de la dieta de la mare a la seva llet.

[GotaVerdaPle]Hi ha diverses substàncies nocives que es poden excretar a través de la llet materna, amb la qual cosa s'haurà de limitar o evitar el seu consum. Aquestes substàncies són:

[GotaVerdaBuit]**Alcohol:** Els nounats són molt sensibles a l'alcohol. El seu metabolisme és molt lent i mamen amb molta freqüència, per la qual cosa s'ha d'evitar del tot els primers mesos i a poder ser sempre.

Hi ha gent que diu que es pot veure alguna cosa, encara que sigui una copa per brindar. Tot i això segons la Laia Rovira, ens explica que és ben sabut que l'alcohol és nociu per la salut, també per la de la mare que dona el pit.

Es podrien arribar a fer càlculs i esperar a que es metabolitzi l'alcohol al cos abans de tornar a donar el pit al bebè. Però quant temps cal esperar? Depèn de la quantitat d'alcohol ingerida, si el teu estómac és ple o buit i el teu pes. La velocitat a la qual s'elimina l'alcohol del cos depèn de tot això. Tot i que aquests càlculs es podrien fer la Laia Rovira no n'és partidària.

Un dels mites que hi ha és que prendre cervesa augmenta la quantitat de producció de llet, però això és fals segons ens confirma l'experta. Una de les conseqüències que pot produir l'alcohol és precisament disminuir la producció de la llet.

[GotaVerdaBuit]**Infusions i plantes medicinals:** Els ingredients actius dels extractes de les plantes són substàncies químiques, similars a la dels medicaments, per la qual cosa poden causar efectes adversos. Per això alguna de les recomanacions que es fan són seguint el principi de precaució.

No hi ha estudis rigorosos sobre la seva seguretat durant l'embaràs i molt pocs durant la lactància.



---

Per això es recomana evitar alguna d'elles durant la lactància materna. També hi ha condiments, com l'alfàbrega, l'estragó, diòxid de clor, breberina, el fonoll o l'estragó que s'han d'evitar consumir.

[GotaVerdaBuit]**Cafeïna:** La cafeïna no només es troba al cafè cafeïnat, també al cafè descafeïnat n'hi ha en petites quantitats, al te, begudes energètiques, mate, xocolata, refrescos de cola o fins i tot als medicaments.

Les dosis de cafeïna menors als 300 mil·lígrams al dia durant la lactància són segures (200 mil·lígrams al dia durant l'embaràs). Això sí, es recomana limitar-la o evitar-la per complet si al bebè li produeix irritabilitat, tremolor o insomni.

[GotaVerdaBuit] Espècies de peix amb alt contingut de mercuri: el peix espasa, emperador, tonyina vermella, tauró... s'han d'evitar en dones embarassades, que estan planificant estar-ho, dones en període de lactància i nens i nenes fins als 10 anys.

[GotaVerdaBuit]**Algues:** Tot i que el iode és un dels minerals més importants durant la lactància, les algues porten un excés de iode i no es recomanen.

[GotaVerdaBuit]**Fetge i derivats com el paté:** La vitamina A consumida en excés durant la lactància pot tenir riscos, i precisament es recomana consumir fetge i derivats com el paté o l'oli de fetge de bacallà.

[GotaVerdaBuit]**Beguda o galetes d'arròs:** L'arròs conté una quantitat moderada d'arsènic (metall pesat), en aquest sentit per tal de prendre arròs caldria rentar molt bé el gra, posar-lo en remull unes hores abans del seu consum o evitar el consum de l'aigua amb el qual s'ha bullit l'arròs.

[GotaVerdaBuit]**Cap del llagostí o similars:** Els caps de gambes, llagostins, crustacis en general porten cadmi (metall pesat), per la qual cosa també cal evitar.

[info]Segueix a la Laia Rovira a les seves xarxes [/info]