

CIAŻOWA REWOLUCJA

*Dziewięć
miesięcy, które
kształtują przyszłość
twojego dziecka*

JESSIE INCHAUSPÉ

PRZEŁOŻYŁA DIANA WIERZBICKA

MARGINESY

*Nine Months That Count Forever:
How your pregnancy diet shapes your baby's future*

© Jessie Inchauspé, 2026
[instagram.com/glucosegoddess](https://www.instagram.com/glucosegoddess)

International Rights Management: Susanna Lea Associates

COPYRIGHT © FOR THE TRANSLATION BY Diana Wierzbicka
COPYRIGHT © FOR THE POLISH EDITION BY Wydawnictwo Marginesy,
Warszawa 2026

*Wszystkim, którzy matkują –
ciałem, duchem, pragnieniem lub pamięcią.*

Spis treści

Nie jesteś piekarnikiem	9
Kilka słów tytułem wprowadzenia	16
Moja historia	19
Trzy trymestry	27
ROZDZIAŁ 1. Równanie z wieloma ciasteczkami	41
ROZDZIAŁ 2. Problem sześciu jajek	109
ROZDZIAŁ 3. Prawdziwe budowanie masy	141
ROZDZIAŁ 4. Skarb z głębin oceanu	191
ROZDZIAŁ 5. Uwagi końcowe	229
Rozwiązanie	250
Karmienie piersią i mleko modyfikowane	272
Suplementy	276
Podsumowanie poszczególnych trymestrów ciąży	281
Wszystkiego dobrego!	291
Podziękowania	294
Literatura przedmiotu	295
Przepisy	296

Nie jesteś piekarnikiem

Czy kiedykolwiek piekłaś coś w piekarniku? Ciasto, bochenek chleba albo warzywa? Nastawiasz tryb, temperaturę, czas pieczenia, a twoje sprawdzone urządzenie spełnia pokładane w nim nadzieje – podgrzewa swoje wnętrze do zadanej temperatury przez wskazany czas.

Powiedzmy, że pieczesz pyszne ciasto. Wybierasz, kupujesz, odmierzasz i przygotowujesz składniki. Przesiewasz je, topisz, ubijasz i mieszasz. Gdy ciasto jest odpowiednio wyrobione i jesteś zadowolona z efektu, przekładasz je na blachę i wkładasz do piekarnika. Co istotne, podczas pieczenia nie da się już niczego zmienić. Piekarnik nie zamieni murzynka w chlebek bananowy. Nie doda cukru, nie zmniejszy ilości wanilii ani nie dołoży bananów. Nie wpłynie na jakość mąki ani na rodzaj jajek. Jeśli się nie zepsuje ani przypadkowo nie zmieni wybranej przez ciebie temperatury pieczenia, będzie robił to, do czego służy, czyli piekł. Wszystkie składniki ciasta trafiły do niego już wcześniej.

Nie odbiegając daleko od tematu, pomówmy teraz o twojej macicy. Czy wiesz, co twoja macica ma wspólnego z piekarnikiem? Niewiele. Chociaż angielskojęzyczne ciężarne mówią o sobie, że mają „bułkę w piekarniku”, jest to nietrafione porównanie, ponieważ sugeruje, że cechy dziecka zostały w pełni określone, gdy plemnik połączył się z jajeczkiem. Płynie z niego wniosek, że wystarczy utrzymywać temperaturę trzydziestu siedmiu stopni

Celsjusza i nie robić nic, co mogłoby zaszkodzić dziecku (nie palić papierosów, nie brać narkotyków i nie skakać na bungee po wódce), tylko poczekać około czterdziestu tygodni. Można by pomyśleć, że jesteś inkubatorem zapewniającym dziecku tlen, składniki odżywcze i ciepło i zwyczajnie pozwalasz mu się rozwijać. Komunikat, jaki z tego płynie, sprowadza się do tego: nie denerwuj się i pozwól naturze działać. Jest to jednak nieprawidłowe podejście.

Zawodowo zajmuję się prowadzeniem badań naukowych. Wcześniej analizowałam, jak poziom cukru we krwi wpływa na nasze ciało i umysł. Napisałam dwie książki, w których podzieliłam się z czytelnikami wiedzą na temat drobnych nawyków pozwalających utrzymywać glukozę na stałym poziomie, żeby poprawić swój stan zdrowia i dobrze się czuć. Bardzo pomogły one mnie i wielu ludziom. Kiedy zaszłam w ciążę, nadal korzystałam z tych umiejętności. Zagłębiłam się w wyniki najnowszych badań nad żywieniem w czasie ciąży prowadzonych przez naukowców z całego świata. Znalazłam dane publikowane od dziesiątek lat, wyniki badań populacyjnych i świetne książki pełne ważnych informacji, które powinna znać każda matka. Dowiedziałam się, że w ogóle nie przypominamy piekarników, ponieważ przez to, co jemy, a czego nie jemy w ciągu tych dziewięciu miesięcy, wywieramy ogromny wpływ na dziecko, jego zdolności poznawcze i zdrowie w ujęciu długofalowym.

Dotarłam do wielu zaskakujących informacji, na przykład tego, że 90 procent ciężarnych nie przyjmuje z pokarmem wystarczającej ilości choliny. To ważny związek chemiczny (występujący na przykład w wątróbce i jajach), z którego w macicy powstają komórki mózgowe płodu, w pozytywny sposób oddziałuje on również na pamięć i zdolność koncentracji uwagi u dziecka. 70 procent z nas je zbyt mało białka, co może nie tylko

przełożyć się na spadek naszej masy mięśniowej, ale i zaprogramować organizm dziecka na tworzenie mniejszej ilości tkanki mięśniowej i rozwój słabszych organów wewnętrznych. Inne ciekawe badania pokazują, że nieposkromiona ochota na cukier w czasie ciąży może być pochodną pradawnego mechanizmu biologicznego, mającego niegdyś zagwarantować dostarczenie płodowi wystarczającej ilości energii. Tyle że w dzisiejszych czasach, gdy pożywienia mamy pod dostatkiem, ten mechanizm, zamiast pomagać – szkodzi. Rzeczywiście większość z nas je w ciąży więcej słodczy (po części przez takie przesady, jak na przykład: „teraz jesz za dwoje”, przez które spożywamy więcej cukru, niż potrzebujemy). Jednak jedzenie cukru w czasie ciąży może negatywnie odbić się na rozwoju mózgu dziecka i wiązać się ze zwiększonym prawdopodobieństwem powstania u niego w późniejszym życiu zaburzeń psychicznych, cukrzycy, nadciśnienia i otyłości. A to dość ponura perspektywa.

Cukrzyca ciążowa to częsta choroba ciężarnych. Objawia się ona zbyt wysokim poziomem glukozy i poważnie oddziałuje na długofalowe zdrowie dziecka. Większość ciężarnych przyjmuje też w czasie posiłków zbyt mało DHA. Jest to kwas tłuszczowy omega-3, który pomaga neuronom (komórkom mózgowym przetwarzającym informacje) łączyć się ze sobą. Jednocześnie wpływa na obniżenie ryzyka wystąpienia alergii i zmniejsza prawdopodobieństwo przedwczesnego porodu, czyli komplikacji, której częstotliwość rośnie na całym świecie i niesie ze sobą różne długoterminowe konsekwencje. Odkryłam przy okazji fascynujące wytłumaczenia wielu typowych objawów ciążowych, poczynając od nowej wiedzy na temat nudności w pierwszym trymestrze, a kończąc na tym, jak zmienia się skład ciała po porodzie.

Dowiedziałam się też czegoś, co na zawsze zmieniło moje podejście do ciąży: w chwili narodzin sto miliardów neuronów

dziecka jest już ostatecznie ukształtowanych i **nie zostanie zastąpionych nowymi**. A to oznacza, że składniki odżywcze, które mu dostarczasz przez te dziewięć miesięcy, pomagają stworzyć podwaliny jego mózgu na całe życie.

Kolejna ważna informacja dotyczy DNA dziecka. Nie możesz zmienić kodu genetycznego, który dziecko otrzymuje od obojga rodziców (połowę od mamy, połowę od taty), ale to nie koniec. DNA nie jest scenariuszem wyrytym w kamieniu w momencie poczęcia. W czasie ciąży dzieje się coś niesamowitego: **to ty masz wpływ na to, które geny dziecka ulegają ekspresji, a które nie**. Proces ten, nazywany epigenetyką, odbywa się w drodze zmian chemicznych, które włączają bądź wyłączają poszczególne geny. Naukowcy nazywają to zjawisko **programowaniem płodowym**, a jednym z głównych czynników odgrywających w tym rolę jest dieta ciężarnej. W praktyce oznacza to, że dziecko rodzi się z profilem epigenetycznym ukształtowanym przez to, co jesz. Jeśli urodzisz kilkoro dzieci, a podczas każdej ciąży będziesz się inaczej odżywiać, twoje dzieci będą zupełnie inaczej zaprogramowane.

Jaki wniosek płynie z przedstawionych tu wyników badań naukowych? Że dieta kobiety w ciąży wpływa na całe życie dziecka.

Trzeba sobie przyswoić bardzo dużo informacji, więc się nie przejmuj – to nie twoja wina, że tego wszystkiego nie wiesz. Ja też nie wiedziałam. Jeżeli masz już dzieci, na pewno nic im nie jest, bo twój organizm skutecznie potrafi kompensować rozmaite niedobory, aby zapewnić dziecku zdrowy rozwój. Jednak to, jak ważne jest odpowiednie żywienie, zbyt rzadko jest przedmiotem rozmowy z ciężarnymi w ramach standardowej opieki medycznej w czasie ciąży. Jeżeli akurat nie zajmujesz się zawodowo przeglądaniem wyników badań naukowych, prawdopodobnie nie będziesz mieć do tych informacji dostępu. Ponadto nauka ma dla

nas jasny, ekscytujący komunikat: dieta kobiety w ciąży odgrywa kluczową rolę w dalszym rozwoju dziecka. Z całą pewnością nie sprawdza się tu podejście typu „nastaw i zapomnij”, jak przy pieczeniu ciast w piekarniku.

Równie powszechnym i zdecydowanie lepszym porównaniem opisującym relację matki i dziecka jest nasiono zasadzone w ziemi. Takie nasiono zawiera podstawowe instrukcje genetyczne, czyli informację, czy wyrośnie z niego palma, róża czy pomidor. Jak wie jednak każdy dobry ogrodnik (czyli nie ja), najważniejsza jest g l e b a. Nie wystarczy zasiać rośliny, by wyrosła zdrowa i wysoka. Na bogatej w składniki odżywcze, gęstej, zróżnicowanej i regularnie nawożonej glebie wyrośnie okazalsze drzewo niż na takiej, o którą nikt nie dba. Gleba determinuje również plan genetyczny drzewa, które dostosuje się do środowiska, w jakim żyje, zadowolając się mniejszą ilością składników odżywczych, jeśli ich większa ilość będzie niedostępna.

Tak samo jest w czasie ciąży. Twoje dziecko nie zawsze będzie dostawało to, czego potrzebuje, a to, kim jest, będzie zależało od tego, do czego będzie miało dostęp i na co będzie narażone w twojej macicy. Masz o wiele większą moc, niż sobie wyobrażasz. Na nasiono nie masz wpływu, ale możesz decydować o jakości gleby.

Kiedy zagłębiłam się w lekturę wyników badań, byłam wstrząśnięta i nadgorliwa, chciałam więc na przykład połykać kawałki zamrożonej wątroby wołowej (więcej na ten temat w drugim rozdziale). Przede wszystkim byłam jednak zafascynowana tym, czego się dowiedziałam, i zdeterminowana, aby zastosować najbardziej przydatne zasady w praktyce. Nowo nabytą wiedzę przekułam więc w kilka nawyków, które pomogłyby mi poprawić zdrowie dziecka i które dałabym radę wcielić w życie mimo ciągłych napadów płaczu z powodu burzy hormonalnej, nawału

pracy, przeprowadzki i poczucia przytłoczenia całym tym planowaniem przyjścia dziecka na świat.

Kilka miesięcy później zaczęłam dzielić się nowo nabytą wiedzą z ciężarnymi znajomymi. Ich emocjonalne reakcje, czyli na początku zdumienie, a następnie radość, pokazały mi, jak bardzo tego potrzebowały. Właśnie wtedy podjęłam decyzję o napisaniu tej książki – żeby z tej wiedzy mogło skorzystać jak najwięcej osób.

Układ książki jest prosty. Zaczynamy od tego, jak dieta wpływa na dziecko w pierwszym trymestrze, kiedy mamy mdłości, a jak w pozostałym okresie ciąży. Później przechodzimy do sedna sprawy – **to cztery rozdziały, z których każdy jest poświęcony jednej regule żywieniowej zapewniającej twojemu dziecku zdrowie na całe życie. Nazywam te reguły „cegiełkami zdrowej ciąży”.** W każdym rozdziale opisałam wyniki najnowszych badań naukowych, a na koniec – plan działania zawierający praktyczne porady i zalecenia, które możesz od razu zacząć stosować. Pod koniec książki zamieściłam rozdział dotyczący pomniejszych tematów, takich jak kawa czy alkohol, później opisuję poród (i co mi w jego trakcie pomagało), wytyczne dotyczące karmienia piersią i mlekiem modyfikowanym, suplementy diety i całą ciążę w podziale na poszczególne trymestry, a także przedstawiam literaturę przedmiotu. Na samym końcu książki znaleźć można przepisy spełniające przedstawione wcześniej wytyczne.

Pierwszy rozdział jest poświęcony temu, co dzieje się z poziomem cukru we krwi w trakcie ciąży. Po zjedzeniu skrobi albo cukrów poziom glukozy we krwi rośnie. Tego typu wzrosty nazywamy skokami glukozy. W czasie ciąży twój organizm gorzej sobie z nimi radzi, więc mogą być wyższe i bardziej długotrwałe. To ważne, ponieważ mogą zaprogramować DNA twojego dziecka na pewne wyniki, a nawet wzmóc u niego ochotę na cukier w ciągu całego życia. Dowiesz się, co zrobić, kiedy masz niepohamowaną

ochotę na słodkie, i dlaczego nieuleganie tego typu zachciankom pomaga ograniczyć ryzyko wystąpienia u dziecka chorób takich jak cukrzyca typu 2. W drugim rozdziale przedstawiam cholinę – niezwykle składnik odżywczy ukrywający się tam, gdzie bardzo łatwo można go znaleźć. W wymierny sposób oddziałuje on na rozwój mózgu płodu. Rozdział trzeci zmieni twoje podejście do białka, dowiesz się z niego również, dlaczego ważna jest twoja masa mięśniowa w czasie ciąży i czemu to, że większość z nas je zbyt mało białka, może przekładać się na skład ciała dziecka nawet po porodzie. W rozdziale czwartym odkrywam przed tobą tajemnice DHA – kwasu tłuszczowego omega-3 pozyskiwanego z alg oceanicznych, który pomaga neuronom dziecka łączyć się i komunikować ze sobą. To bardzo ważne z punktu widzenia rozwoju mózgu dziecka w macicy. Większość matek nie przyjmuje wystarczającej ilości tych trzech cegiełek – choliny, białka i DHA. **Wyniki badań naukowych pokazują, że w krajach wysoko rozwiniętych optymalny poziom tych składników osiąga mniej niż 10 procent ciężarnych.** Jak już wspomniałam, nie jest to jeszcze ogólnodostępna wiedza.

Podsumowując ten wstęp, pragnę podkreślić, że gdy jesteś w ciąży, stajesz się jednocześnie naukowczynią, magiczką i dawczynią życia, wyposażoną w nadludzkie zdolności. Jeżeli umiesz z nich korzystać, możesz wyrzucić pozytywny wpływ na zdrowie swojego dziecka w całym jego życiu. Biermy się więc do roboty.