

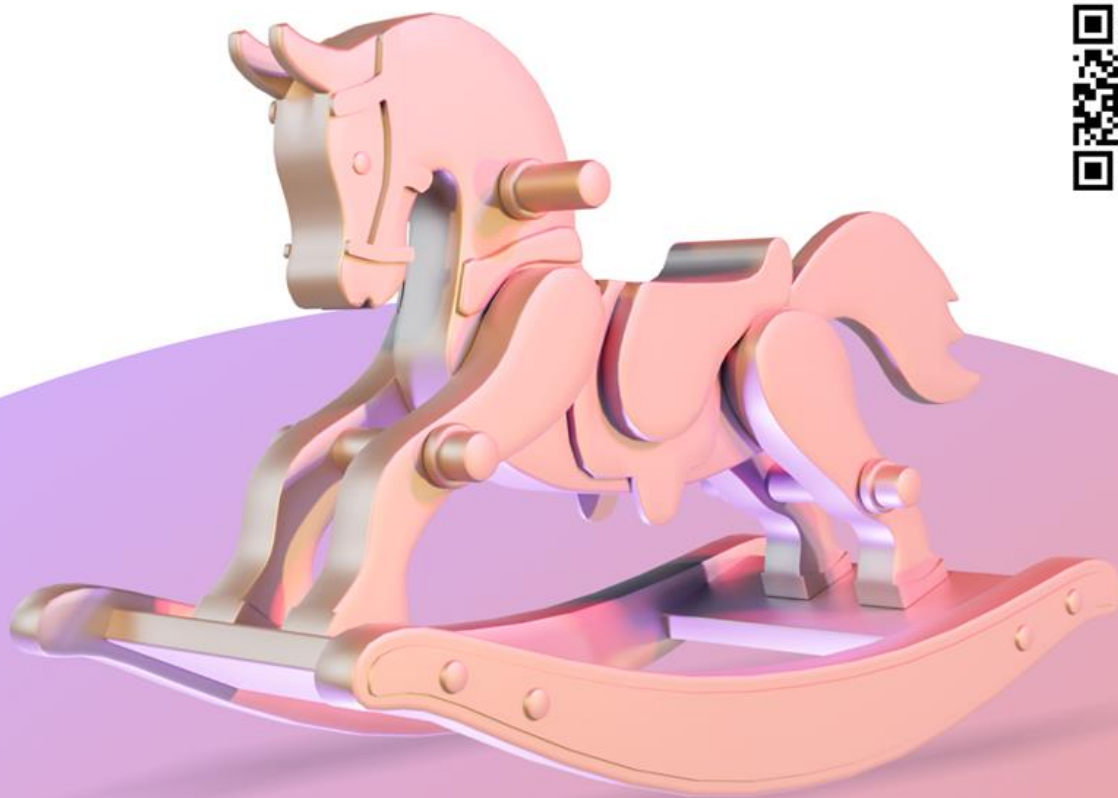


**здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



@ZDOROVOE_POKOLE
NEE



Питание во время беременности

Включайся в проект - поделись с тем,
кому это важно

проект с заботой  обо мне



**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Беременность не требует особых изменений в рационе питания, при условии здорового питания в семье. Питание беременной основано на принципах рационального здорового питания. Беременность – наиболее благоприятное время для ознакомления беременной и членов семьи с принципами здорового питания и закрепления пищевых привычек в дальнейшем.

Питание женщины во время беременности призвано обеспечить правильное течение, благоприятный исход беременности и поддерживать оптимальное состояние здоровья женщины, тем самым способствовать нормальному формированию, росту и развитию плода. Неправильное питание в период беременности наряду с другими причинами может привести к тяжелым последствиям — выкидышу, преждевременным родам, рождению ребенка с различными внутриутробными дефектами, отставанию в физическом и нервно-психическом развитии.

Дефицит отдельных макро- и микронутриентов во внутриутробном периоде влияет не только на формирование плода, но и отрицательно сказывается на дальнейшем состоянии здоровья ребенка и является фактором риска развития целого ряда заболеваний в зрелом возрасте.





Виды дефицитных состояний и возможные последствия для плода

Дефицитные состояния	Нарушения развития плода
Белково- энергетический дефицит	Внутриутробная гипотрофия, задержка развития головного мозга
Дефицит ПНЖК	Нарушение развития ткани головного мозга и сетчатки глаз Отставание в росте, кожные нарушения, жировая дегенерация печени, нарушение когнитивных функций
Дефицит фолиевой кислоты	Дефекты развития нервной трубки, замедленный рост энтероцитов
Дефицит витамина А	Врожденные пороки развития
Дефицит йода	Нарушение нервно- психического развития

Основными задачами организации рационального питания беременных женщин являются:

- Удовлетворение физиологических потребностей плода в основных пищевых веществах и энергии, необходимых для его адекватного роста и развития
- Удовлетворение физиологических потребностей беременной женщины в основных пищевых веществах и энергии, необходимых для сохранения ее здоровья и работоспособности
- Обеспечение комфортного самочувствия, хорошего настроения и высокой активности женщины на всех этапах беременности.

В отличие от 1 триместра беременности, II и III триместры характеризуются значительными изменениями физиологических процессов и повышением потребности в энергии и пищевых веществах. Эти изменения обусловлены значительным увеличением размеров плода и необходимостью дополнительного обеспечения его пищевыми веществами и энергией, а также ростом плаценты.



Рекомендуемые суточные нормы физиологической потребности беременных женщин в основных пищевых веществах и энергии во второй половине беременности
(Информационное письмо Министерства здравоохранения и социального развития РФ. 2009)

Пищевые вещества	Вторая половина беременности
Энергия, ккал	2800-3000
Белки, гр. В т.ч. животного происхождения	110-120 60
Жиры, гр.	80-100
Углеводы, гр.	300-400

Рекомендуемые суточные нормы физиологической потребности беременных женщин в минеральных веществах и энергии во второй половине беременности

Минерал, мг	Вторая половина беременности
Кальций	1300
Фосфор	1000
Магний	450
Железо	33
Цинк	15
Йод	220



Рекомендуемые суточные нормы физиологической потребности беременных женщин в витаминах пищевых веществах и энергии во второй половине беременности

Витамин	Базовая потребность женщин 18-29 лет	Дополнительная потребность при беременности	Всего при беременности
С, мг	90	10	100
А, мкг ретинол, экв.	900	100	1000
Д, мкг	10	2,5	12,5
В1, мг	1,5	0,2	1,7
В2, мг	1,8	0,2	2
В6, мг	2	0,3	2,3
РР, мг ниацин, экв.	20	2	22
Фолат, мкг	400	200	600
В12, мкг	3	0,5	3,5





Прибавление веса во время беременности

Нормальный вес до начала беременности и прибавление веса в желательных пределах повышает шанс благоприятного результата беременности.

Подобное прибавление веса снижает риск повышения артериального давления во время беременности, преэклампсии, сахарного диабета беременных, необходимости кесарева сечения и рождения недоношенного ребенка, и также благоприятно влияет на состояние здоровья плода, как на короткий, так и на длительный срок.

Рекомендуемые нормы прибавления веса во время беременности устанавливаются согласно индексу ИМТ женщины до начала беременности.

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (М)}^2$$

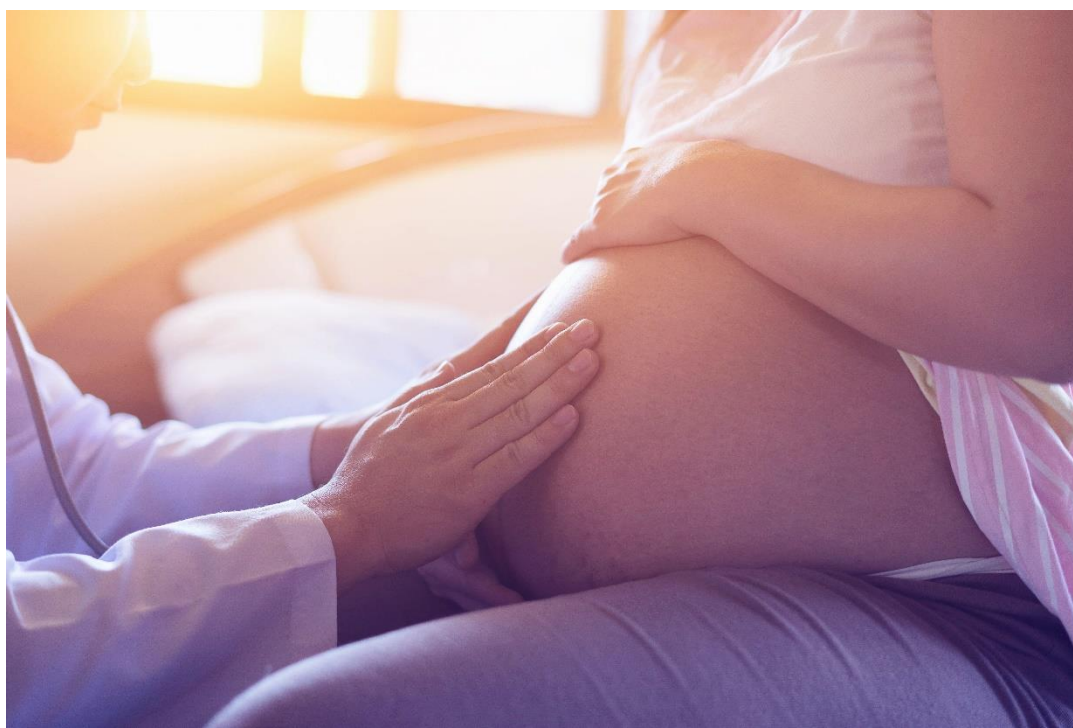
Значения ИМТ в начале беременности	Состояние в соответствии с ИМТ	Набор веса при каждой беременности
ИМТ < 18.5	Пониженный вес	12.5-18 кг
$18.5 \leq \text{ИМТ} < 24.9$	Нормальный вес	11.5 -16 кг
$25 \leq \text{ИМТ} < 29.9$	Избыточный вес	7 - 11.5 кг
$30 \leq \text{ИМТ}$	Ожирение	5-9 кг



Гормональная перестройка организма женщины, направленная, в частности, на снижение тонуса матки, приводит одновременно к снижению тонуса и других гладких мышц, в том числе и гладкой мускулатуры кишечника. Следствием этого является склонность многих беременных женщин к запорам.

Нарушение двигательной активности кишечника, в сочетании со значительным увеличением размера матки ведет к высокому стоянию диафрагмы, что, в свою очередь, меняет положение желудка и неблагоприятно влияет на его функциональное состояние. В этот период существенно увеличивается также объем крови на фоне относительно меньшего увеличения массы эритроцитов, что ведет к снижению в крови уровня гемоглобина, альбумина и других белков. Необходимость экскреции продуктов обмена веществ плода и отсутствие у него автономной системы их удаления приводит к резкому повышению метаболической активности печени и почек женщины.

Все эти физиологические изменения следует учитывать при построении рационов питания женщин во II и III триместрах беременности, повышая, в частности, содержание белка, кальция, железа, растительных волокон и, напротив, ограничивая потребление соли и жидкости.





Исходя из рассмотренных данных, основными принципами питания беременных женщин являются:

- 1) Полное удовлетворение физиологических потребностей женщин в энергии и всех пищевых веществах, в том числе аминокислотах, жирных кислотах, витаминах, минеральных солях, микроэлементах
- 2) Максимальное разнообразие пищевых рационов женщин, с включением в них всех групп продуктов
- 3) Сохранение пищевых стереотипов, если до наступления беременности питание женщины было достаточно адекватным
- 4) Обеспечение дополнительного поступления с пищей:
 - Энергии, необходимой для роста плода, формирования и роста плаценты, обеспечения перестройки метаболических процессов в организме женщины
 - Белка, необходимого для развития плода, роста плаценты, матки и грудных желез
 - Кальция и железа, необходимых для кальцификации скелета плода и формирования депо железа в организме матери и плода
 - Пищевых волокон, необходимых для обеспечения нормальной перистальтики кишечника
 - Дополнительный прием витаминно-минеральных препаратов





Исходя из рассмотренных данных, основными принципами питания беременных женщин являются:

- 5) Ограниченное потребление соли и соленых продуктов, а также жидкости, способствующих развитию отеков
- 6) Ограничение продуктов с высокой сенсibiliзирующей активностью (облигатных аллергенов), а также продуктов, содержащих эфирные масла (лук, чеснок), специи и пряности, значительное число искусственных консервантов, красителей и стабилизаторов
- 7) Ограничение сладостей, снеков и всех обработанных продуктов
- 8) Ограничение кофеина и искусственных подсластителей
- 9) Щадящая кулинарная обработка
- 10) Максимальный учет индивидуальных потребностей женщин
- 11) Широкое использование специализированных, обогащенных белком, эссенциальными жирными кислотами, витаминами, минеральными солями продуктов питания для беременных женщин
- 12) Продукты, от которых следует отказаться беременным женщинам:
 - Суши, непрожаренное мясо. Не пробуйте на содержание соли фарш. В них могут содержаться опасные бактерии и паразиты- листерия, токсоплазма, ленточный червь, бычий цепень
 - Сырые яйца и нестерилизованное молоко. Риск заражения сальмонеллезом
 - Грибы. Грибы впитывают, как губка, все ядовитые вещества. Если вы не знаете, где были собраны грибы — не покупайте их. Шампиньоны разрешены в небольшом количестве
 - Корица и розмарин- вызывают сокращения матки, могут спровоцировать кровотечения или преждевременные роды
 - Сыр с плесенью, мягкие сыры — риск листерии
 - Козий и овечий — риск сальмонеллеза
 - Специи — уже с 7 месяца беременности плод способен различать вкус
 - Майонез, фаст-фуд, жирная еда — нагрузка на печень и почки, высокая калорийность
 - Любые экзотические продукты — риск аллергической реакции
 - Редька, редис, горох, фасоль — провоцирует газообразование и гипертонус матки



Набор продуктов и меню для беременных женщин

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для женщин во второй половине беременности (Информационное письмо Министерства здравоохранения и социального развития РФ. 2009)

Продукты	Количество, гр
Хлеб пшеничный	120
Хлеб ржаной	100
Мука пшеничная	16
Крупы, макаронные изделия	60
Картофель	200
Овощи	500
Фрукты свежие	300
Соки	150
Фрукты сухие	20
Сахар	60
Кондитерские изделия	20
Мясо, птица	170
Рыба	70
Молоко, кефир и др. кисломолочные продукты 2,5 % жирности	500
Творог 9 % жирности	50
Сметана 10 % жирности	17
Масло сливочное	25
Масло растительное	14
Яйцо	0,5 шт.
Сыр	15
Чай	1
Кофе злаковый	1,5
Соль	5

