

Правильное питание во время беременности

В период внутриутробного развития организм малыша полностью зависит от образа жизни будущей мамы. Если женщина не испытывает нервных перегрузок, полноценно отдыхает, правильно питается, то ребенок чувствует себя защищенным. Особо сознательные барышни переходят на правильный рацион еще при планировании беременности. Однако в большинстве случаев вопросы о питании в перинатальный период возникают по факту случившегося события. Разработать персональное меню помогут советы гинекологов, диетологов, педиатров.

Питание во время беременности вызывает немало вопросов. Во-первых, старшее поколение советует «кушать за двоих», а женщина боится набрать лишние килограммы. Во-вторых, гормональная перестройка организма диктует новые гастрономические пристрастия. Боясь причинить вред ребенку, будущая мама терзается между «хочется» и «можно ли мне». В-третьих, сбивают с толку псевдомедицинские советы по питанию, которые в изобилии сыплются на женщину из соцсетей. Как выбрать полезные продукты, безопасные способы приготовления блюд, составить рацион во время беременности? Читайте в нашей статье.

Питание во время беременности

Организация питания в перинатальный период направлена на поддержание здоровья женщины, обеспечение гармоничного развития малыша. Главный инструмент в достижении цели — ответственное отношение будущей мамы к своему ежедневному рациону. Неграмотное питание во время беременности оборачивается нутритивным дефицитом. Это приводит к возникновению внутриутробных патологий, осложнению гестации, повышает шансы на развитие у ребенка аутоиммунных реакций, активацию неблагоприятной генетики (наследственной предрасположенности к заболеваниям).

Причинами нутритивного дисбаланса в организме беременной женщины становятся:

- Дефицит и профицит калорий. Низкая энергетическая ценность рациона заставляет организм младенца включать механизм форсированного усвоения всего, что съедает мама. Нутригенетики утверждают, что привычка кушать все подряд сохраняется после рождения, угрожая ожирением. На женском организме недостаток калорий отражается слабостью мышц маточной мускулатуры. Возникает опасность невынашивания плода. Избыток калорий приводит к набору лишнего веса, а это — нагрузка на суставы, сосуды, риск развития гестационного сахарного диабета, гипертонии, варикоза.

- Нехватка витаминов. Гиповитаминоз при беременности — прямая угроза жизни и здоровью ребенка. Дефицит витаминов А, Е замедляет рост плода, провоцирует преждевременное родоразрешение. Недостаток В1, В9 вызывает дефекты развития нервной системы. Недобор витамина D — причина неонатального рахита, нарушения зрения. Следствием гиповитаминоза В2 становятся пороки сердца, расщепление твёрдого нёба, деформация рук и ног новорожденного.
- Недостаток минеральных веществ. Микроэлементы участвуют в эмбриональном развитии не меньше, чем витамины. Дефицит меди приводит к снижению иммунного статуса у мамы и ребенка, кальция, фосфора — к деминерализации костной ткани плода, йода — к задержке нервно-психического развития малыша, железа — к железодефицитной анемии у беременной, угрозе выкидыша, магния — к преждевременным родам, развитию аритмии у матери, цинка — к замедленному росту эмбриона.

Правильно питаться — значит обеспечить ребенку стабильный рост и развитие, защитить себя от перинатальных рисков и осложненных родов. Беременной нужно кушать не «за двоих», а «для двоих».

Примерная витаминно-минеральная норма в сутки (в мг)

Минералы

- кальций - 1200
- фосфор - 700
- магний - 360
- йод - 200
- цинк - 15
- железо - 30
- медь - 2-3

Витамины

- ретинол (А) - 1,2
- тиамин (В1) - 1,8
- пиридоксин (В6) - 2,1
- фолиевая к-та (В9) - 400 мкг
- токоферол (Е) - 10
- эргокальциферол (D) - 500МЕ
- аскорбинка (С) - 100

Для профилактики витаминно-минерального дефицита питание рекомендуется дополнить приемом специальных витаминов для беременных.

Рацион по триместрам

Организм ребенка в материнской утробе формируется постепенно. Из крошечного пятнышка, которое женщина впервые видит на снимке УЗИ, развивается полноценный человек. Перинатальный период включает три триместра, в каждом из которых малыш «предъявляет свои требования». Диета для беременных состоит из трех этапов.

Непростой первый триместр

Женский организм подстраивается под новые условия. Для беременной типичны быстрая утомляемость, сонливость, нестабильное настроение. Появляются проблемы с мочеиспусканием и опорожнением кишечника, острые реакции на вкусы, запахи. А в это время закладывается фундамент здоровья малыша. У него формируются нервная и кровеносная системы, начинает интенсивно работать сердце. Правильное питание в первом триместре — способ стабилизировать мамино состояние и нивелировать риски внутриутробных аномалий.

Принципы составления рациона в 1 триместре:

- Не жадничать. Переедание усиливает симптомы токсикоза, провоцирует сбой пищеварения. Питаться нужно скромными порциями с интервалом в 3-3,5 часа.
- Позаботиться о «стройматериалах». Основа для формирования клеток плода — белок. Из него организм получает 20 незаменимых аминокислот, которые не может выработать самостоятельно. В меню должно присутствовать нежирное мясо — индейка, курица, телятина. Дважды в неделю необходимо кушать рыбу, чередуя нежирные сорта (минтай, треску) с жирными (семгой, горбушей, лососем).
- «Договориться» с кишечником. Проблема многих женщин в начале беременности — запоры. Справиться с ними помогает клетчатка, которая содержится в сырых овощах, твердых фруктах, отрубях.
- Полонить запасы. При формировании нервной системы малыш выжимает из маминого организма йод, витамины группы В. Чтобы предупредить витаминно-минеральный дефицит, в рацион нужно ввести креветки, кальмары, морскую и цветную капусту, гречневую кашу, яйца, орехи.
- Не экспериментировать с напитками. Пить рекомендуется воду — негазированную бутилированную или фильтрованную. Добавленный свежесжатый лимонный сок поможет успокоить тошноту.

Суточный калораж — 2500-2700. Распределение нутриентов: белки — 110 г, углеводы — 350 г, жиры (растительные + животные) — 75 г.

Второй триместр — потребности растут

Примерно к 14-15 неделе самочувствие женщины нормализуется — проходит токсикоз, повышается физическая и эмоциональная активность. У малыша начинают вырабатываться клетки крови, укрепляется костная ткань, включается в работу гипофиз, появляются первые волосы и ногти, прогрессирует минерализация костей, начинают сокращаться мышцы. Чтобы обеспечить повысившиеся потребности ребенка, маме нужно усиленно питаться. При этом увеличивать надо не калораж, а количество полезных веществ. В это время оба организма нуждаются в поступлении витамина D, кальция, железа.

Обязательные продукты в рационе:

- для обеспечения кальцием — сыр, творог, молоко, миндаль, кунжут;
- источники витамина D — жирная рыба, печень трески, яйца, сливочное, льняное, оливковое масло;
- для профилактики железодефицита — говяжья и свиная печень, какао, фасоль, капуста, яблоки, черника, зелень (шпинат, петрушка, мята).

Во втором триместре важно контролировать количество поваренной соли и выпитой жидкости. Это поможет избежать скачков артериального давления, кардиоперегрузок. Рекомендуемые нормы: калории — 2800-3000, белки — 120 г, жиры — 85 г, углеводы — 400 г.

Третий триместр — коррекция рациона

С 27 недели беременности женский организм начинает готовиться к родам, а малыш — к появлению на свет. В это время гастрономические причуды уступают место изжоге, запорам, одышке, отекам, стремительному набору веса.

Скорректировать самочувствие в 3 триместре поможет правильно составленное меню. Что нужно сделать:

- Снизить количество белковой пищи. Профицит белка приводит к дисфункциям почек, накоплению мочевой кислоты.
- Исключить провокаторов изжоги — кислую пищу, черный кофе, блюда, приготовленные способом жарки.
- Заменить 50% животных жиров растительными маслами. Они содержат незаменимые полиненасыщенные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые не синтезируются организмом, но нужны ему для усвоения минералов и витаминов.
- Ограничить соленые продукты. Соль — причина отеков, нестабильной работы почек, сердца, сосудов.
- Установить лимит на сладости. Простые углеводы быстро превращаются в лишние килограммы, вызывают метеоризм, диспепсию, проблемы с кожей.

- Употреблять больше овощей, фруктов, ягод, зелени. Натуральные источники витаминов заряжают энергией, укрепляют иммунитет — это пригодится во время родов.

Нормы по КБЖУ: калории — 2900-3100, белки — 100 г, жиры — 75 г, углеводы — 400 г.

Что нельзя есть и пить?

В правильно составленном рационе беременной нет места вредным продуктам. На протяжении всего перинатального периода в черный список заносятся:

- фаст-фуд;
- ароматизированные снеки;
- острые соусы;
- копчености;
- продукты, содержащие много консервантов;
- спиртные напитки.

Будущей маме рекомендуется ограничить употребление колбасных и кондитерских изделий, сладкой выпечки. Также нужно с осторожностью относиться к цитрусовым фруктам, клубнике, грибам, кофе. Из продуктовой корзины желательно исключить пакетированные соки, бутилированный чай, сладкие коктейли, газировку.

Соблюдать диету тяжело, но необходимо. Это поможет минимизировать вредное влияние на плод, сохранить беременность, улучшить самочувствие, избежать набора веса, развития гестационных осложнений — преэклампсии, пиелонефрита, диабета.

Что полезно есть во время беременности?

Не стоит огорчаться из-за вынужденных ограничений в питании. В списке полезных продуктов немало вкусностей:

- йогурты, ряженка, сыры, творог;
- морепродукты, рыба, мясо;
- фрукты, ягоды, орешки, овощи.

Подключив фантазию и поварские навыки, из этих продуктов можно приготовить разные полезные блюда. Во время беременности у женщины нередко открываются такие кулинарные таланты, о которых она даже не подозревала.

Правила диеты

Принципы построения диеты в перинатальный период немногим отличаются от общих правил здорового питания. Ведь беременность — не болезнь.

Организация правильного рациона включает:

- Отказ от вредной еды и напитков. Канцерогены, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, алкоголь повышают перинатальные риски.
- Контроль КБЖУ. Помогает поддерживать стабильный вес, нутритивный баланс.
- Ежедневное употребление полезных продуктов, содержащих белок, минералы, витамины. Эти вещества необходимы для развития плода, сохранения здоровья матери.
- Соблюдение питьевого режима (1,5-2 л в день). Чистая вода обеспечивает нормальный кровоток, регулирует работу мочевыделительных органов, кишечника.
- Дробное питание: 5-6 раз в день с интервалом 3-4 часа. Такой график помогает не переедать, правильно усваивать полезные вещества.
- Кулинарная обработка продуктов здоровыми способами. Приготовление блюд с помощью варки, тушения, запекания позволяет уменьшить калорийность, снизить нагрузку на органы пищеварения, избавиться от тошноты, изжоги.
- Ограничение соли. Небольшой дефицит соли во время беременности уменьшает нагрузку на почки и сердечную мышцу, предупреждает появление отечности.
- Лимит на быстрые углеводы. Из сладких продуктов организм получает глюкозу — основной источник энергии, поэтому совсем отказываться от них нельзя. Но чрезмерное увлечение кондитерскими изделиями приводит к сбою метаболизма, ожирению, развитию инсулинорезистентности.
- Ведение дневника питания.

Рекомендуемый ассортимент продуктов и блюд для женщин в период беременности и лактации.

Принципы формирования здорового рациона питания беременных женщин

При организации питания беременных и кормящих женщин следует учитывать, что их рацион должен включать все основные группы продуктов, и в частности, мясо и мясопродукты; рыбу и рыбопродукты; молоко и молочные продукты (включая кефир, йогурт, ряженку, творог, сыр, сметану и др.); хлеб и хлебобулочные изделия (предпочтительнее ржано-пшеничный); крупы и макаронные изделия; пищевые жиры (сливочное масло и растительные жиры - подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое масло и др.), яйца, овощи и фрукты, кондитерские изделия и сахар. Такие продукты, как мясо (говядина, свинина, кролик и др.) или птица, молочные продукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы и макаронные изделия, пищевые жиры, овощи и фрукты должны включаться в рацион питания ежедневно. Творог, яйца, кондитерские изделия, сыр, сухофрукты используются несколько раз в неделю.

Очень важно достаточное потребление овощей (до 500 г/сутки) и фруктов (желательно не менее 300 г/сутки). Сахар и кондитерские изделия (предпочтительнее зефир, мармелад, пастилу, нежирные пирожные и торты) следует потреблять в ограниченном количестве (до 60 и 20 г в сутки соответственно).

Очень важно, чтобы пищевые рационы беременных женщин включали достаточные количества пищевых волокон, стимулирующих двигательную активность кишечника, и, тем самым, предотвращающих запоры, которые, как было отмечено, нередко возникают у беременных. Важнейшим источником пищевых волокон являются крупы (пшеничная, гречневая, овсяная), хлеб грубого помола, различные овощи, фрукты и ягоды, сухофрукты).

В таблице 4.4 представлены продукты, включаемые в рацион питания беременных и кормящих женщин, рекомендации по составлению рационов, позволяющие реализовать принцип персонализации. За основу взяты рекомендуемые наборы для беременных и кормящих женщин N 15-3/691-04, утвержденные Минздравсоцразвития РФ 15.05.2006. За условные объемные порции приняты объем порционной тарелки, соответствующие 250 мл, стакана 200 мл. Зная количество порций, рекомендуемых для ежедневного потребления по группе продуктов, женщина самостоятельно может выбрать продукты и блюда из данной группы продуктов. При расчете условных порций следует учитывать индекс массы тела женщины до беременности.

Таблица 4.4 Наборы продуктов, включаемые в рацион питания беременных и кормящих женщин <*>

| Группы продуктов | Количество продуктов в ед. измерения | Количество условных порций |
|---------------------------------|--|--|
| Хлеб, зерновые, Картофель | Хлеб пшеничный 3 - 4 куса по 30 г | 3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный - 2 куса по 50 г | 2 |
| | Картофель для приготовления супов 1/4 тарелки | 1 |
| | Картофель для приготовления гарнира 1 тарелка | 1 |
| | Каша молочная 1 тарелка | 1 |
| | Каша гарнир 1 тарелка | 1 |
| | Макаронные изделия как гарнир 1 тарелка | 1 |
| | Всего по группе | 6 - 8 порций хлеба, злаковых и картофеля |
| Овощи | Салат из свежих или отварных овощей 1/2 тарелки | 1 |
| | Овощной гарнир 1 тарелка | 1 |
| | Овощи для сложного гарнира 1/2 тарелки | 1 |
| | Овощи для приготовления супов 1/4 тарелки | 1 |
| | Всего по группе | 3 - 5 порций овощей |
| Фрукты | Яблоки, груши 2 - 3 шт | 2 - 3 |
| | Соки 1 стакан или | 1 |
| | Компот из свежих фруктов, сухофруктов 1 стакан | 1 |
| | Всего по группе | 2 - 4 порций фруктов |
| Молочные продукты | Молоко для приготовления каш 1/2 стакана | 1/2 |
| | Молоко для приготовления напитков 1/2 стакана | 1/2 |
| | Кефир или кисломолочный напиток 2 стакана для беременных и 3 стакана для кормящих женщин | 2/3 |

| | | |
|--|--|--|
| | Творог для приготовления блюд (запеканки, пудинги) 120 - 140 г, в натуральном виде 100 - 120 г 3 - 4 раза в неделю | 1 |
| | Сыр 1 - 2 кусочка по 15 г | 1 |
| | Сметана 10 - 15% жирности 1 десертная ложка в супы, блюда | 1 |
| | Всего по группе | 4/5 порций молочных продуктов для беременных/кормящих женщин |
| Мясо, рыба, яйца | Мясо 85 - 90 г (нетто) в готовом виде (110 - 120 - брутто, в сыром виде) или грудка куриная | 11/4 |
| | Рыба 1/2 порционной тарелки 3 - 4 раза в неделю | 1 |
| | Яйцо 1 шт. 3 - 4 раза в неделю | 1 |
| | Всего по группе | 2 - 3 порции мяса, рыбы, яиц |
| Жиры и масла | Масло растительное 15 г в салаты, гарниры, выпечку и блюда | 1 |
| | Масло сливочное 25 г. в натуральном виде на хлеб, в каши, гарниры, выпечку и блюда | 1 |
| | Всего по группе | 2 - 3 порции жиров и масел |
| Сахар и кондитерские изделия | Сахар до 60 г, печенье, конфеты, варенье - 30 г/1 порция (3 печенья, 3 конфеты, 2 столовые ложки варенья) | |
| <*> Оптимальный подбор суточного рациона. А.К. Батурин, А.В. Погожева, О.В. Сазонова Основы здорового питания. Методическое пособие, 79 с., М. 2011. | | |

Ассортимент основных пищевых продуктов, рекомендуемый для ежедневного использования, для использования в питании несколько раз в неделю и не рекомендуемый для использования беременными и кормящими женщинами представлен в таблице 4.5.

Таблица 4.5 Ассортимент основных пищевых продуктов, рекомендуемый для ежедневного использования, для использования в

питании несколько раз в неделю и не рекомендуемый для использования беременными и кормящими женщинами

| Продукты для ежедневного использования | Продукты для использования в питании несколько раз в неделю <*> | Продукты, которые не рекомендуется включать в рацион питания беременных и кормящих женщин |
|---|---|---|
| <p>Мясо и мясопродукты <*> Говядина, кролик Свинина и баранина мясные, нежирные Мясо птицы - цыплята, курица, индейка в т.ч. нежирные окорочка, грудка</p> | <p>Мясопродукты Субпродукты - сердце, язык Ветчина из говядины, индейки, кур, нежирных сортов свинины: не чаще 1 - 2 р/нед.</p> | <p>Мясо утки и гуся Бифштексы, копченые колбасы Крепкие бульоны Бараний жир, сало, майонез, кулинарные жиры, продукты, приготовленные во фритюре</p> |
| <p>Молоко и молочные продукты Молоко 2,5% - 3,2% жирности, пастеризованное, стерилизованное, сухое, в т.ч. специализированные для беременных и кормящих женщин Сметана 10 - 15% жирности Кефир 1,5 - 3,2% жирности Йогурты молочные, не содержащие цитрусовых и других фруктов с высокой сенсibiliзирующей активностью Ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные напитки промышленного выпуска</p> | <p>Рыба и рыбопродукты не менее 2-х раз в неделю Треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, окунь, горбуша, лосось, форель, сельдь (вымоченная) и др. Молочные продукты Творог промышленного выпуска жирностью 5 - 9% жирности Сыры неострых сортов Яйца 3 - 4 раза в неделю в виде омлетов; в вареном виде Консервы</p> | <p>Торты, пирожные, содержащие большие количества крема; горький шоколад Чипсы, специи, хрен, горчица, лук, чеснок; соусы, содержащие уксус и соль (кетчуп) маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки и др.)</p> <p>ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА:</p> |
| <p>Пищевые жиры Сливочное масло. Растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и др.).</p> | <p>Компоты из яблок, груш, слив, вишен и др. Бобовые Кукуруза сахарная кабачковая, баклажанная икра</p> | <p>Из плохо прожаренного мяса Молоко без термической обработки Утиные и гусиные яйца</p> |
| <p>Овощи в т.ч. быстрозамороженные Картофель, все виды капусты (белокочанная, цветная и др.), морковь, свекла, огурцы, кабачки, патиссоны, петрушка, укроп, сельдерей, томаты (ограниченно), огурцы, томаты и др.</p> | <p>Морская капуста</p> | |
| <p>Фрукты</p> | <p>Бананы, цитрусовые,</p> | |

| | | |
|---|--|--|
| Яблоки, груши, слива, вишни, черешня, абрикосы, персики, ягоды Замороженные фрукты и ягоды | тропические плоды - ограниченно Сухофрукты | |
| Соки и напитки Натуральные соки, нектары и фруктовые напитки промышленного выпуска (осветленные и с мякотью) - из яблок, груш, слив, абрикосов, персиков, вишни, черешни Чай | Некрепкий кофе | |
| Хлеб: ржано-пшеничный, пшеничный или из смеси муки, с добавлением цельного зерна, отрубей Крупа: рис, пшено, овсяная, гречневая, кукурузная, ячменная и др. Макаронные изделия - все виды | | |
| Специализированные продукты для беременных и кормящих женщин Сухие белково-витаминно-минеральные соевые смеси, смесь на основе коровьего или козьего молока для беременных и кормящих женщин, Чай гранулированные Соки Каши | | |

<*> Потребление сосисок, сарделек (говяжьих), колбас вареных не чаще 1 - 2 раз в неделю - после тепловой обработки. Данные продукты не являются обязательными для питания беременных и кормящих женщин.

Внимание следует уделить в правильной кулинарной обработке, особенно во второй половине беременности. Подходящими способами приготовления пищи являются отваривание, тушение, запекание, приготовление на пару.