

РАЦИОН БУДУЩИХ МАМ

Беременность – прекрасное время в жизни женщины. Но оно вызывает к жизни ряд вопросов. Не в последнюю очередь будущих мам интересует, как правильно питаться: что можно и нельзя есть, какие продукты исключить из рациона, а какие добавить... Питание является одной из важных составляющих как здоровья матери, так и развития плода, поэтому неправильный подход к нему может нанести вред обоим. И наоборот – правильный рацион поможет женщине предотвратить такие негативные симптомы, как тошнота, рвота, отеки. Рассмотрим ключевые аспекты питания беременной женщины, которые следует учитывать.

Во время беременности женщинам необходимо исключить из рациона всю «мусорную» еду (чипсы, газировки) и обогатить ее продуктами с большим содержанием микроэлементов и витаминов. Поэтому помимо гинеколога им желательно (а порой и необходимо!) консультироваться со специалистом по питанию. Особенно важно это для юных беременных (17-18 лет), которые физиологически способны к вынашиванию малыша, но зачастую не готовы к этому физически. Причем одним из аспектов незрелости организма в их случае является неправильный/недостаточный рацион и нехватка в нем важных витаминов и микроэлементов.

КОГДА НУЖНЫ БАДЫ?

Сбалансированный рацион обеспечивает будущую маму всеми необходимыми питательными веществами. В дополнительных пищевых и витаминных добавках (БАДах) нуждаются:

- беременные группы высокого риска (страдающие патологиями, существенно ослабляющими организм, влияющими на метаболизм и состав крови);
- юные беременные;
- женщины с многоплодными беременностями;
- повторно беременные, у которых первые дети родились с недостатком массы тела;
- женщины с небольшим сроком между беременностями.

Питательные элементы, прием которых рекомендован большинству беременных, – железо и фолиевая кислота. Остальные подбираются только врачом по индивидуальным показаниям!

ЧТО С ОРГАНИЗМОМ?

Рассмотрим физиологические изменения, которые происходят с организмом женщины при беременности и на которые питание оказывает существенное влияние.

- **Объем и состав крови.** К концу 9-го месяца беременности объем

циркулируемой крови увеличивается на 50%, в результате чего снижается количество гемоглобина в крови, альбуминов и других белков в плазме. Это вызывает появление чувства усталости и слабости даже при небольшой физической нагрузке, бледность кожи, губ и слизистых оболочек, учащенное сердцебиение, головокружение, одышку, снижение концентрации внимания и настроения, хрупкость ногтей и волос.

- **Сердечно-легочная функция.** Беременность сопровождается увеличением сердечного выброса и размеров сердца на 12%. Потребность организма будущей мамы в кислороде увеличивается, в то время как порог чувствительности к углекислому газу снижается – что является причиной одышки.

- **Функция желудочно-кишечного тракта.** В I триместре беременности у женщин часто возникают тошнота и рвота, после которых приходит сильный аппетит, в том числе желание съесть «что-то необычное». Могут появляться отрыжка, изжога, запоры (из-за увеличения матки). Непереносимость глютена (целиакия) у беременных приводит к риску выкидыша, рождения недоношенных детей, сокращению времени образования грудного молока.

- **Функция почек.** Во время беременности фильтрация жидкости почками усиливается на 50%, однако объем выделяемой мочи остается неизменным, следствием чего может стать обнаружение

в ней сахара. О дисфункции почек «говорят» отеки, частое мочеиспускание, боли в пояснице, мутная моча. Женщины с такими симптомами должны быть обязательно обследованы!

ТРЕБОВАНИЯ К НОРМАМ БЖУ

Во время беременности скорость обмена веществ (метаболизм) в организме возрастает на 15%. В I триместре женщина нуждается в том же количестве энергии, что и до беременности. Во II нужно увеличить калорийность продуктов на 340-360 ккал в день, в III – еще на 100 ккал, так как при недостатке поступающей калорийности пищи в первую очередь страдает плод.

Очевидно, что помимо вынашивания плода женщина двигается – гуляет, занимается работой и домашними делами, поэтому нуждается в энергии на покрытие ежедневной физической активности. Сколько же ей требуется основных элементов питания (БЖУ – белки, жиры, углеводы), чтобы чувствовать себя хорошо?

- ◆ Потребность в **белках** в первые месяцы составляет 0,6-1 г/кг веса в день. К III триместру она возрастает до 1,5-2/кг веса.

- ◆ Нормы потребления **жиров** беременной строго не установлены, тем не менее ей необходимо в день получать 13 г линолевой кислоты (омега-6) и 1,4 г линоленовой (омега-3).

- ◆ Потребность в **углеводах** составляет 135-175 г в день. Этого количества достаточно, чтобы пища



была энергоценна и поддерживался нормальный уровень крови. 175 г – это около 700 ккал, что составляет 35% от нормы потребления калорий (2000 ккал) в день для беременной, ведущей активный образ жизни.

При нормальном рационе питания, содержащем достаточное количество зерновых, овощей (в том числе листовых) и фруктов, потребность в дополнительном питании не возникает. Зато во время беременности значительно возрастает потребность в витаминах и минеральных веществах. В первую очередь это касается витаминов А, D и витаминов группы В.

Важно! Нередко беременные пытаются компенсировать набор веса тренировками, что требует повышенного потребления энергии и в итоге ведет к увеличению мышечной массы тела, следствием чего может стать ухудшение состояния плода.

ПРИХОТЬ ИЛИ

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ?

В первой половине беременности питание женщины не должно существенно отличаться от обычного. Однако, поскольку первые 3 месяца являются периодом образования органов у плода, особенно важно, чтобы беременная получала в этот период полноценные белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы в оптимальных количествах. Суточное меню должно содержать 110 г белка, 75 г жиров и 350 г углеводов при общей калорийности рациона 2000-2400 ккал. Наиболее физиологично в этот период 4-разовое пита-

ние. Самые энергоемкие приемы пищи – завтрак и обед. Суточная потребность беременной в жидкости составляет 2-2,5 л. Значительная часть этого количества содержится в потребляемых продуктах, так что свободной жидкости необходимо потреблять обычно 1-1,2 л.

Во второй половине беременности рекомендуется 5-6-разовое питание. При этом количество белка ежедневно должно составлять 120 г, жиров 85 г, углеводов 400 г при общей энергоценности 2300-3000 ккал. В этот период стоит исключить из питания экстракты (соусы) и копчености. Рацион должен включать 15-30 г растительных жиров (подсолнечное, кукурузное, оливковое масла, содержащие ненасыщенные жирные кислоты и витамин Е). Из животных жиров рекомендуется сливочное и топленое масло высшего сорта, сало и маргарин лучше исключить.

Источниками кальция, необходимого матери и плоду, на протяжении всей беременности должны быть молочные продукты. В случае непереносимости допустимо использование соевого или обогащенного рисового молока. Беременная должна получать в сутки 350-400 г углеводов в основном за счет продуктов, богатых растительной клетчаткой, – хлеба из муки грубого помола, овощей, фруктов, ягод. Зимой и весной рекомендуются соки (яблочный, сливовый, томатный), компоты из сухофруктов и кисели. Начиная со второй половины беременности нужно ограничивать потребление кондитерских изделий, варенья, конфет. Количество сахара не должно превышать

40-50 г в день. Его можно заменить медом (в пропорции 1,25 г меда вместо 1 г сахара).

В последние недели беременности, особенно при склонности к отекам, количество жидкости в суточном рационе ограничивают до 4 стаканов, включая чай, молоко, компоты, соки, супы.

ВАЖНО! Основное правило формирования рациона беременных состоит в том, что можно удовлетворять прихоти в еде, но нельзя ничем злоупотреблять! Так, при ощущении потребности в кислом/соленом разрешается съесть немного квашеной капусты, соевых огурцов или селедки, но острые приправы (горчица, перец, хрен, уксус) лучше исключить.

Примерное расписание приемов пищи в этот период должно выглядеть следующим образом:

- > первый завтрак – в 7:00-8:00;
- > второй завтрак (перекус) – в 11:00-12:00;
- > обед – в 14:00-15:00;
- > полдник (по желанию) – в 16:00-17:00 (стакан молока/сока/отвара шиповника с печеньем или фрукты/ягоды);
- > ужин – в 18:00-19:00.

Продукты в рационе следует распределять так, чтобы мясо, рыба, крупы входили в меню и завтрака, и обеда. Расписание приема пищи может меняться в зависимости от распорядка жизни беременной, но ужин всегда должен быть за 2-3 часа до сна (перед сном рекомендуется выпивать стакан кефира жирностью 5%).

КОФЕ –

НЕ БОЛЬШЕ ЧАШКИ!

Напоследок о том, что вредно употреблять будущим мамам.

Кофеин. Его излишнее употребление в I и III триместрах увеличивает риск выкидыша или замершей беременности. Поэтому с самого начала беременности женщине необходимо ограничить кофеин в рационе до 200-300 мг в день – это эквивалентно чашке кофе объемом 250 мл. Также нужно учитывать и наличие кофеина в черном и зеленом чае (100 мг и 60 мг на 250 мл), шоколаде (50 мг в 100 г), газировке (90 мг на 250 мл). Употребление энергетических напитков беременным лучше вообще исключить.

Алкоголь. Его прием даже в небольших количествах – существенный тератогенный (переданный от матери ребенку) фактор: возможно развитие нарушений формирования органов плода, иногда приводящих к его внутриутробной гибели или преждевременным родам. Также у ребенка женщины, употреблявшей алкоголь во время беременности, может быть замедление роста и развития, нарушение органов и суставов. Также алкоголь негативно влияет на усвоение витаминов и минералов.

Помните, что питание во время беременности – это не только забота о себе, но и о здоровье будущего малыша. Поддерживая сбалансированный рацион и отказываясь от вредных еды и напитков, вы создаете оптимальные условия для нормального развития ребенка до и после рождения.

Елизавета КОТЛЯЧКОВА,

специалист по спортивной диетологии, член Международной ассоциации нутрициологов.