

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΥΗΣΗ

Η διατροφή της γυναίκας πριν την σύλληψη, όσο και κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά και μετά τον τοκετό, επηρεάζουν άμεσα την ανάπτυξη του εμβρύου, την υγεία του νεογέννητου κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του και, σε μεγάλο βαθμό, την υγεία του στα μετέπειτα στάδια της ζωής του. Η υπερβολική αύξηση του βάρους, ο υποσιτισμός, το κάπνισμα, το αλκοόλ, η μη έγκαιρη λήψη βιταμινών και ο μη ασφαλής χειρισμός των τροφίμων μπορούν να προκαλέσουν ανεπανόρθωτες βλάβες στο έμβryo.

ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Κατά την διάρκεια της κύησης η γυναίκα κερδίζει περίπου 9-12.5 kg. Αν και υπάρχει μεγάλη διακύμανση στον τύπο με τον οποίο γίνεται η αύξηση του βάρους της μητέρας, πολύ συχνά κατά το 1ο τρίμηνο αυτή ανέρχεται σε 1,0-1,5 kg, κατά το 2ο τρίμηνο 3.5-4 kg και κατά το 3ο τρίμηνο σε 5-6 kg. Η συνιστώμενη αύξηση βάρους κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης σε Kg είναι εξαρτημένη, σύμφωνα με τον Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) της μητέρας πριν την εγκυμοσύνη (BMI = βάρους/ύψους²). Πιο αναλυτικά :

Δείκτης Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.)	Συνολική Συνιστώμενη Αύξηση Βάρους
< 19,8 kg/m ²	12,7 - 18 kg
19,8 - 26 kg/m ²	11,4 - 16 kg
26,1 - 29 kg/m ²	7 - 11,4 kg
29 kg/m ²	5 - 9 kg
Δίδυμα	16-20,5 kg
Τρίδυμα	22,7 kg

Τα κατά προσέγγιση μέσα βάρη των συστατικών της αύξησης αυτής για ένα ολικό βάρος 12.5 kg είναι :
Έμβryo : περίπου 3 - 3,6 kg
Μαστοί : περίπου 0,5 έως 1,4 kg
Μήτρα : περίπου 1 κιλό
Πλακούντας : περίπου 650-700 γρ.
Αμνιακό Υγρό : περίπου 1 κιλό
Αύξηση του όγκου του αίματος : περίπου 1,4 έως 1,8 κιλά
Αύξηση του όγκου υγρού : περίπου 1,4 έως 1,8 κιλά
Εναπόθεση Λίπους : περίπου 2,7 έως 3,6 κιλά

ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

Το θερμιδικό κόστος της κύησης ανέρχεται σε 80.00 θερμίδες και οι απαιτήσεις ανέρχονται σε 150 kcal /ημέρα κατά το πρώτο τρίμηνο 350 kcal /ημέρα κατά το δεύτερο και τρίτο τρίμηνο. Η θερμιδική πρόσληψη θα πρέπει να είναι :
2.200 - 2.900 kcal /ημέρα όταν ο ΔΜΣ είναι 18.5 - 25
4000 kcal /ημέρα όταν ο ΔΜΣ είναι < 18.5
3000 kcal /ημέρα όταν ο ΔΜΣ είναι > 25

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ

Για την αποφυγή ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα οι έγκυες θα πρέπει να καταναλώνουν 600 mg φολικού οξέος ημερησίως. Τροφές που είναι πλούσιες πηγές φολικού οξέος είναι το σπανάκι και τα λαχανάκια Βρυξελλών. Τροφές που είναι καλές πηγές φολικού οξέος είναι το ψωμί ολικής αλέσεως, τα λαχανικά με πράσινα φύλλα (λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι), τα πορτοκάλια, ο φυσικός χυμός πορτοκαλιού, οι μπανάνες, τα φασόλια, ο αρακάς και οι φακές.

ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Συστήνεται η πρόσληψη 1000 mg ασβεστίου ημερησίως. Ιδανικές διατροφικές πηγές ασβεστίου αποτελούν το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Καλές, μη-γαλακτοκομικές πηγές ασβεστίου είναι οι σαρδέλες και τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκαλα, το μπρόκολο και τα εμπλουτισμένα με ασβέστιο τρόφιμα.

ΣΙΔΗΡΟΣ

Η Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη για το σίδηρο ορίζεται στα 27 mg ημερησίως (60 mg σε περίπτωση αναιμίας). Η έλλειψή του κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης αυξάνει τον κίνδυνο γέννησης βρέφους χαμηλού σωματικού βάρους, πρόωρου τοκετού και περιγεννητικής θνητότητας. Οι έγκυες θα πρέπει να καταναλώνουν κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρι, αποξηραμένα φρούτα και δημητριακά εμπλουτισμένα με σίδηρο. Τα φρούτα και τα λαχανικά που είναι πλούσια σε βιταμίνη C βελτιώνουν την απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου.

Τρόφιμα που εμποδίζουν την απορρόφηση σιδήρου είναι ο καφές, το τσάι, το γάλα, ο κρόκος του αυγού, η σόγια και για αυτό θα πρέπει να καταναλώνονται χωριστά από τις εμπλουτισμένες με σίδηρο τροφές και τα συμπληρώματα σιδήρου.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Όταν περιμένετε παιδί είναι απαραίτητο να έχετε πλούσια και ισορροπημένη διατροφή, δεν υπάρχει λόγος να τρώτε για δυο. Το διατολόγιο της εγκύου θα πρέπει να περιλαμβάνει 3 κύρια γεύματα και 2 σνακ. Σε ένα διατολόγιο 1600 θερμίδων η έγκυος θα πρέπει να καταναλώσει :

5 μερίδες αμυλούχων (ψωμί-ρύζι-πατάτες-ζυμαρικά-δημητριακά). Μια μερίδα ισοδυναμεί με 1 φέτα ψωμί, ½ φλ. ρύζι ή ζυμαρικά, ½ δημητριακά πρωινού.

2 μερίδες λαχανικών. Μια μερίδα αντιστοιχεί με 1 φλ. ωμά λαχανικά, ½ φλ. μαγειρεμένα λαχανικά

1 ½ φρούτα. Μια μερίδα ισοδυναμεί με 1 μέτριο φρούτο, ½ φλ. κομμένα φρούτα, ½ φλ. χυμό φρούτων

5 μερίδες λιπαρών

3 μερίδες γαλακτοκομικών. Μια μερίδα ισοδυναμεί με 1 φλ. γάλα ή γιαούρτι ή 45 γρ. τυρί

5 μερίδες κροστικών (στην συγκεκριμένη κατηγορία ανήκουν το κρέας, το ψάρι τα αυγά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί). Μια μερίδα ισοδυναμεί με 30 γρ. άπαχο κρέας, πουλερικά ή ψάρι. 30 γρ. μαγειρεμένου κρέατος ισοδυναμούν με ½ φλ. μαγειρεμένα όσπρια, 1 αυγό ή ½ φλ. ξηρούς καρπούς.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Το ανοσοποιητικό σύστημα της γυναίκας αποδυναμώνεται κατά την διάρκεια των

εννέα μηνών της κύησης, με αποτέλεσμα να είναι περισσότερο επιρρεπείς σε τροφολογικές λοιμώξεις. Η μόλυνση από λιστέρια, σαλμονέλα, E-Coli και τοξοπλάσμα μπορεί να οδηγήσουν σε αποβολή ή να βλάψουν την υγεία του εμβρύου.

Οι έγκυες πρέπει να τηρούν τα εξής :

Να αποφεύγουν τα ωμά ή μη επαρκώς μαγειρεμένα αυγά όπως σε μαγιονέζα, παγωτά γλυκά και σαλάτες

Να αποφεύγουν τα ωμά θαλασσινά όπως σουσί, ωμά /αχνιστά οστρακοειδή π.χ στρείδια /μύδια και μαλάκια, κατεψυγμένα πατέ ή τα καπνιστά θαλασσινά εκτός αν έχουν μαγειρευτεί ή είναι κονσερβοποιημένα.

Να αποφεύγουν ορισμένα είδη ψαριών όπως κάρφα, ξυφία, σκουμπρί, λευκός μπακαλιάρος-σολομός, πέρκα, τόνο διότι περιέχουν υψηλά επίπεδα υδραργύρου

Να αποφεύγουν το κρέας και τα πουλερικά που δεν έχουν μαγειρευτεί επαρκώς

Να αποφεύγουν το συκώτι και παράγωγά του γιατί περιέχουν υψηλά επίπεδα Βιταμίνης Α που μπορεί να βλάψουν το έμβryo

Να αποφεύγουν τους μη-παστεριωμένους χυμούς φρούτων ή λαχανικών καθώς και τα άπλυτα φρούτα και λαχανικά

Να μην καταναλώνουν τρόφιμα που περιέχουν μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το ροκφόρ, το μπρι, το καμεμπέρ, μερικά κασιόκια τυριά καθώς και φέτα αγνώστου προέλευσης

Να μην καταναλώνουν άβραστα ή άψητα χοτ ντογκ, ζαμπόν, γαλοπούλα, σαλάμι και άλλα αλλαντικά που διατίθενται προτεμαχισμένα.

Τα συγκεκριμένα προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται μόνο αφού ξαναζεσταθούν σε βραστό νερό

Να αποφεύγουν το τσάι με βότανα, την καφεΐνη (έως 220 mg / την ημέρα) και το αλκοόλ

ΑΛΛΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ ΚΑΦΕΙΝΗ

Την καφεΐνη την συναντάμε στον καφέ, σε ροφήματα τύπου cola, το τσάι, την σοκολάτα και το κακάο. Περιορίστε την πρόσληψη καφεΐνης σε 200 mg την ημέρα, καθώς μεγαλύτερη ποσότητα εύκολα μπορεί να διαπεράσει τον πλακούντα και να επηρεάσει τον παλμό της καρδιάς και την αναπνοή του εμβρύου.

ΑΛΚΟΟΛ

Οι έγκυες δεν πρέπει να καταναλώνουν καθόλου οινοπνευματώδη ποτά καθώς μπορεί να προκαλέσει σημαντικές νευρολογικές και αναπτυξιακές επιπλοκές. Προτιμήστε μπύρα χωρίς αλκοόλ ή κάποιο κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη μειώνει το βάρος γέννησης 200 g κατά μέσο όρο και ενδέχεται να αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού και περιγεννητικής θνησιμότητας. Σχετίζεται με νοητική καθυστέρηση και εθισμό του εμβρύου στην νικοτίνη γι αυτό η διακοπή του καπνίσματος θα πρέπει

Γράφει η Εύα Μακρή,

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc

ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,

www.evamakri.gr



να ξεκινά πριν την σύλληψη.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΝΑΥΤΙΑ ΚΑΙ ΕΜΕΤΟΣ

Η έγκυος πρέπει να :
καταναλώνει μικρά γεύματα
αποφεύγει τις έντονες και μη επιθυμητές οσμές

να καταναλώνει νερό ανάμεσα στα γεύματα, όχι όμως μαζί με το γεύμα
να προτιμήσει κράκερ, φρυγανιές, ψωμί και άλλες αμυλούχες τροφές
προσοχή στο κρεμμύδι και το δυόσμο

ΚΑΟΥΡΕΣ

Αποφυγή κατάκλισης μετά το φαγητό
Ύπνος με το κεφάλι ελαφρώς υπερυψωμένο ώστε να αποφευχθεί η παλινδρόμηση γαστρικών υγρών

Αποφυγή καφεΐνης και σοκολάτας

Όχι στα τηγανίτα και πικάντικα φαγητά

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΕΣ

Μερικοί διατροφικοί τρόποι αντιμετώπισης της δυσκοιλιότητας είναι οι εξής

Αύξηση Υγρών

Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες

Τακτική Σωματική Δραστηριότητα π.χ περπάτημα

Μείωση της πρόσληψης του σιδήρου σε 30 mg την ημέρα αν η έγκυος δεν έχει αναιμία

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΥΗΣΕΩΣ

Ο διαβήτης κύησης εκδηλώνεται στο δεύτερο μισό της εγκυμοσύνης μετά την 24η εβδομάδα σε ποσοστό περίπου 7% όλων των κύησης. Αυξάνει τον κίνδυνο μακροσωμίας και κατά συνέπεια, δύσκολου τοκετού και καισαρικής. Ο διαβήτης κύησης ρυθμίζεται μέσω δίαιτας, φαρμάκων και άσκησης.

ΠΡΟΕΚΛΑΜΨΙΑ

Προεκλαμψία είναι η παρουσία υπέρτασης και σημαντική ποσότητα πρωτεΐνης στα ούρα. Καμία συγκεκριμένη θεραπεία δεν έχει αποδειχτεί αποτελεσματική για την αντιμετώπιση της προεκλαμψίας. Ο περιορισμός της κατανάλωσης νατρίου, τα συμπληρώματα μαγνησίου, τα συμπληρώματα ψευδαργύρου και ασβεστίου καθώς και η κατανάλωση λιπαρών ιχθυελαίων και πρωτεΐνης δεν έχουν τεκμηριωθεί επιστημονικά ότι βοηθούν. Ωστόσο η απότομη αύξηση βάρους και η εμφάνιση διαβήτη κύησης είναι προδιαθεσικοί παράγοντες.

Τέλος, είναι σημαντικό η έγκυος να έχει αυξημένη φυσική δραστηριότητα στο βαθμό, την ένταση και τη διάρκεια που δεν την επιβαρύνουν. Δραστηριότητες οι οποίες ενδείκνυνται κατά τη διάρκεια της κύησης και θεωρούνται, γενικά, ασφαλείς είναι το περπάτημα, το τρέξιμο, η αεροβική γυμναστική και η κολύμβηση. Η μέτρια άσκηση σε τακτική βάση παρέχει α) 50% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη κύησης και β) 40% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης εκλαμψίας.