



Η διατροφή της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Η σωστή ανάπτυξη του εμβρύου, αλλά και του μωρού που θηλάζει, εξαρτάται αποκλειστικά από την αρμονία των μεταβολικών διεργασιών στο σώμα της μητέρας του. Για το λόγο αυτό, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού η τήρηση ισορροπημένης διατροφής από τη μητέρα καθίστανται πρωταρχικής σημασίας, ώστε να εξασφαλιστεί η επαρκής πρόσληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών από την τροφή της.

Τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά τα οποία έχει ανάγκη η γυναίκα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της είναι τα εξής:

α) **Πρωτεΐνες:** Οι πρωτεΐνες κατέχουν πρωταρχικό ρόλο στην ανάπτυξη του εμβρύου. Οι ανάγκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι αυξημένες και καλύπτονται από την κατανάλωση προϊόντων ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά, τα αυγά, από τα γαλακτοκομικά, καθώς και από φυτικές πηγές όπως η σόγια, τα όσπρια και σε μικρότερο βαθμό από τα δημητριακά.

β) **Ο Σίδηρος:** Ο σίδηρος αποτελεί το μέταλλο το οποίο καταναλώνεται σε μεγαλύτερη ποσότητα απ' το σώμα της εγκύου είναι ο σίδηρος, εξ' αιτίας της αύξησης του αριθμού των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Η πρόσληψη αρκετής ποσότητας σιδήρου ημερησίως θεωρείται απαραίτητη. Για αυτό το λόγο συχνά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δίδονται συμπληρώματα σιδήρου.

γ) **Το Ασβέστιο:** Ο σχηματισμός των οστών του εμβρύου δημιουργεί επιπρόσθετες ανάγκες για ασβέστιο, στον οργανισμό της εγκύου. Οι ανάγκες αυτές καλύπτονται καταναλώνοντας τουλάχιστον 3-4 μερίδες γαλακτοκομικών ημερησίως. Μία μερίδα είναι ένα ποτήρι γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι, 30 γραμμάρια τυρί. Επιπλέον, καλές πηγές ασβεστίου είναι τα αμύγδαλα, όσπρια και κάποια λαχανικά όπως το σπανάκι και το μπρόκολο.

δ) **Το Φυλλικό οξύ:** Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η ανάγκη του οργανισμού για φυλλικό οξύ αυξάνεται σε μεγάλο βαθμό. Για το λόγο αυτό συχνά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δίδονται συμπλήρωμα φυλλικού οξέος συνήθως σε συνδυασμό με το συμπλήρωμα σιδήρου. Καλές πηγές φυλλικού οξέος αποτελούν τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

ε) **Η Βιταμίνη C:** Η βιταμίνη C αποτελεί μία βιταμίνη απαραίτητη στις εγκύους λόγω της ενισχυτικής της ικανότητας στην παραγωγή αίματος και λόγω του ότι διευκολύνει την απορρόφηση του σιδήρου απ' το έντερο. Μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να καλύψει τις ανάγκες μιας εγκύου σε βιταμίνη C. Πηγές Βιταμίνης C αποτελούν τα εσπεριδοειδή φρούτα, η ντομάτα, οι πιπεριές, τα ακτινίδια κλπ.

Επιπλέον, εξ' αιτίας της αυξημένης όρεξης, που συχνά συνυπάρχει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, συχνά η γυναίκες οδηγούνται σε υπερβολική αύξηση του βάρους τους. Κρίνεται, λοιπόν, σκόπιμος ο συστηματικός έλεγχος του σωματικού τους βάρους κατά τη διάρκεια της περιόδου αυτής στη ζωή μίας γυναίκας. Η συνιστώμενη αύξηση του βάρους εξαρτάται από το σωματικό βάρος της γυναίκας πριν από τη σύλληψη.

Ο ΔΜΣ αποτελεί ένα εργαλείο αξιολόγησης του σωματικού βάρους. Για να βρείτε τον δικό σας ΔΜΣ πριν από τη σύλληψη, διαιρέστε το σύνηθες βάρος σας πριν την έναρξη της εγκυμοσύνης σας με το τετράγωνο του ύψους σας ($\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Βάρος} / \text{Ύψος}^2$).

Για ελλειποβαρείς γυναίκες ($\Delta\text{Μ}\Sigma < 18,5$) συστήνεται αύξηση του βάρους κατά 12,5-18 κιλά, για φυσιολογικού βάρους γυναίκες ($18,5 < \Delta\text{Μ}\Sigma < 25$) αύξηση του βάρους κατά 11,5-16 κιλά, για υπέρβαρες γυναίκες ($25 < \Delta\text{Μ}\Sigma < 30$) αύξηση κατά 7-11,5 κιλά και για παχύσαρκες γυναίκες ($\Delta\text{Μ}\Sigma > 30$) αύξηση έως 7 κιλά. Σε περίπτωση κυοφορίας διδύμων συστήνεται αύξηση του βάρους της τάξης των 16-20,5 κιλών. Η συντεινόμενη αύξηση του βάρους για τις διάφορες κατηγορίες ΔΜΣ φαίνεται και στον ακόλουθο πίνακα:

Κατευθυντήριες Γραμμές Αύξησης Βάρους Κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης (IOM)

Δ.Μ.Σ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ	ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ	ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ / ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ 12 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Δ.Μ.Σ. < 19,8	12,5 έως 18,0 κιλά	0,5 κιλά
19,8 < Δ.Μ.Σ. < 26	11,5 έως 16,0 κιλά	0,4 κιλά
26 < Δ.Μ.Σ. < 29	7,0 έως 11,5 κιλά	0,3 κιλά
29 < Δ.Μ.Σ.	7,0 κιλά	
Κυοφορία Διδύμων	15,9 έως 20,4 κιλά	0,7 κιλά
Κυοφορία Τριδύμων	22,7 κιλά	

IOM: Institute Of Medicine, USA

Τέλος, σημειώνεται ότι ορισμένες τροφές θα πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης εξ' αιτίας του κινδύνου που ελλοχεύουν για την υγεία του εμβρύου. Τα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα εντόσθια, το νωπό ή μη καλά ψημένο κρέας και πουλερικά, τα ωμά θαλασσινά και τα μελάτα αυγά συστήνεται να αποφεύγονται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης εξ' αιτίας της πιθανότητας μετάδοσης παρασίτων. Το ίδιο ισχύει και για το συκώτι, καθώς ενδέχεται να περιέχει πολύ υψηλά επίπεδα βιταμίνης Α που μπορεί να αποδειχθούν τοξικά για το έμβρυο. Ο ξιφίας και ο καρχαρίας (γαλέος) θα πρέπει επίσης να αποφεύγονται καθώς είναι πιθανό να περιέχουν υψηλά επίπεδα υδραργύρου, ενώ τα φρούτα και τα λαχανικά θα πρέπει να πλένονται επιμελώς για να αποφευχθεί η μετάδοση παρασίτων. Επιπλέον, η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών συστήνεται να αποφεύγεται για τους 9 μήνες της κύησης.

ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Πρωινό: 1 φλιτζάνι (240 ml) γάλα με 1,5% λιπαρά με 7 κουταλιές της σούπας δημητριακά ή 4 κουταλιές της σούπας μούσλι

Δεκατιανό: 1 λεπτή φέτα ψωμί ολικής άλεσης (30 γραμ) με 1 μικρό κομμάτι τυρί (30 γραμ) & 2 μετρίου μεγέθους φρούτα ή 1 φλιτζάνι φυσικό χυμό

Μεσημεριανό: Σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο, 120 γρ κοτόπουλο/ψάρι/κρέας/ μπιφτέκια & 1 φλιτζάνι ρύζι/ζυμαρικά/πατάτες κλπ

Απογευματινό: 1 κεσές (200 ml) γιαούρτι με 2% λιπαρά με 2 κουταλιές της σούπας μούσλι/κουάκερ & 1 μέτριο φρούτο

Βραδινό: Σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο, 120 γρ κοτόπουλο/ψάρι/κρέας/ μπιφτέκια & 1 φλιτζάνι ρύζι/ζυμαρικά/πατάτες κλπ

ή

1 πιάτο λαδερό φαγητό, 1 λεπτή φέτα ψωμί & 1 κομμάτι τυρί (60 γραμ)

ή

2 φλιτζάνια όσπριο (πχ. φασολάδα, φακές) με 2-3 ελιές & 1 κομμάτι τυρί (60 γραμ)

ή

Βραστά λαχανικά, 1½ φλιτζάνι όσπριο (πχ. μαυρομάτικα, χάντρες κλπ), 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, 1 κομμάτι τυρί (60 γραμ) & μαϊντανός, ρίγανη, ξίδι, μυρωδικά κλπ

ή

1 παξιμάδι με 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, 1 κομμάτι τυρί (60 γραμ) & τριμμένη ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά κλπ

Προ ύπνου: 1 φλιτζάνι (240 ml) γάλα με 1,5% λιπαρά ή 1 κεσές (200 ml) γιαούρτι με 2% λιπαρά & 1 φρούτο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το παρόν Πρόγραμμα Διατροφής αφορά υγιείς γυναίκες, μετρίου αναστήματος & φυσιολογικού σωματικού βάρους. Δεν αποτελεί Εξατομικευμένο Διατροφικό Πρόγραμμα αλλά ένα Πρότυπο Πρόγραμμα Διατροφής. Καθώς οι ενεργειακές ανάγκες μεταξύ διαφορετικών ατόμων διαφέρουν σημαντικά, η ενεργειακή πρόσληψη συστήνεται να εξατομικεύεται. Σε περίπτωση νόσου ή μεταβολικής διαταραχής (διαβήτης κύησης, προεκλαμψία, φαινυλκαιτονουρία κλπ) απαιτείται εξατομικευμένη διατροφική καθοδήγηση.

**..από την Ελευθερίου Σοφία
Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο**