

# Здоровое питание во время беременности

## Рекомендации касательно питания беременных женщин и касательно безопасного питания

**Первые 1,000 дней жизни** – это трехлетний период в жизни плода и ребенка, включающий девять месяцев беременности и два первых года жизни ребенка. Здоровое питание ребенка в течение 1,000 первых дней жизни является крайне важным, ввиду его влияния на рост и развитие ребенка, правильное развитие его мозга, иммунной системы и функциональных способностей его организма. Также известно, что питание в раннем возрасте влияет на употребление пищи, пищевые приоритеты и привычки, и на здоровье человека в дальнейшие периоды жизни – в период взросления и во взрослом возрасте.

Здоровое питание является основой здорового и сбалансированного существования, предотвращения заболеваний и улучшения качества жизни на всем ее протяжении.

**В период беременности питание является особенно важным.** Тело готовится к развитию плода и к процессу кормления. Развиваются ткани матки и плаценты, и увеличивается кровоснабжение. Нормальное прибавление веса способствует здоровью женщины и ребенка и снижает риск осложнений.

- Новейшие исследования доказывают, что питание женщины во время беременности, темп прибавления ее веса и пищевые привычки могут повлиять на когнитивное развитие эмбриона, склонность к ожирению в течение жизни, сердечно-сосудистые заболевания и т.д.
- Беременная женщина должна уведомить медицинский персонал о ее состоянии здоровья и о пищевых привычках, таких, как вегетарианстве или веганизме, пищевых аллергиях, проблемах пищеварения или особой диете.
- Необходимо подчеркнуть, что приведенные рекомендации о питании во время беременности предназначены для здоровых беременных женщин. Женщины с особыми пищевыми потребностями, такие, как больные диабетом, должны проконсультироваться с лечащим врачом и диетологом. Как правило, каждой беременной женщине полезно получить консультацию диетолога-специалиста по вопросам питания.

### Общие правила питания

### Особые рекомендации о питании во время беременности

- **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. Поэтому, мы рекомендуем беременным женщинам проходить периодические проверки у врача, медсестры и диетолога, для наблюдения за весом, раннего обнаружения плохого состояния питания и получения соответствующего инструктажа по вопросам питания.

- **Регулярные приемы пищи**

Рекомендуются регулярные приемы пищи в течение дня (основные и промежуточные трапезы). Во время каждого приема пищи рекомендуется сочетать продукты различных видов.

Беременные женщины часто страдают от изжоги и тошноты. Употребление разнообразных продуктов, частые приемы небольших количеств пищи и тщательное пережевывание пищи, невзирая на неприятные ощущения, в большинстве случаев облегчают симптомы. Частичное разделение еды и питья, употребление сухой пищи, такой, как крекеры с низким содержанием жира или сухари, воздержание от употребления газированных напитков и жареных жиров могут также облегчить состояние.

- **Определение необходимого количества пищи**

Количество пищи, необходимое беременной женщине, зависит от ее возраста, физической активности, роста, веса и состояния здоровья.

Рекомендуется проконсультироваться с диетологом для определения необходимого количества пищи в соответствии с индивидуальными потребностями.

- **Использование информации на этикетках продуктов**

Рекомендуется прочесть этикетку на продукте, содержащую важную информацию о составе продукта, способе его хранения и использования. В период беременности особенно важно выполнять инструкции.

Также, необходимо обратить внимание на состав и энергетическую ценность, указанные на упаковке продукта, и выбирать продукты согласно рекомендациям.

## **Важные компоненты питания во время беременности**

- **Вода**

Необходимо пить достаточное количество жидкости во время беременности (рекомендуется два литра жидкости в день). Рекомендуемым напитком является вода.

Рекомендуется пить воду как во время еды, так и после нее. Рекомендуемое количество воды варьируется от женщины к женщине и зависит от степени физической активности и условий окружающей среды.

Светлый цвет мочи является хорошим индикатором достаточного употребления жидкости.

Вода предотвращает обезвоживание и снижает опасность ущерба для плода и преждевременные схватки.

- **Продукты, богатые питательными волокнами**

Рекомендуется употреблять продукты, богатые питательными волокнами, во

время каждого приема пищи.

Волокна находятся в цельных злаках (например, овсяная крупа и хлеб из цельной муки), бобовых, фруктах и овощах. В период беременности часть женщин страдает запорами. Увеличение употребления продуктов, богатых питательными волокнами (в сочетании с достаточным употреблением жидкости) может помочь в упорядочении работы пищеварительного тракта, и содействует предотвращению хронических заболеваний.

- **Продукты, богатые кальцием**

- Кальций необходим для беременной женщины и развивающегося плода. Кальций важен для построения костей, для функционирования кровеносной системы и мышц и для роста здоровых зубов и их защиты. Поэтому, во время беременности потребность организма в кальции возрастает.

- Основные источники кальция: молоко и молочные продукты, рыбные консервы (сардины) с костями, напитки и изделия из сои (обогащенные кальцием).  
Дополнительные источники кальция: миндаль, белокочанная капуста, цветная капуста и т.д.

- **Рекомендованные пищевые добавки**

Во время беременности рекомендуется принимать следующие пищевые добавки:

- **Йод**

Рекомендуется принимать 150-250 микрограммов, минимум за месяц до начала беременности, на протяжении беременности и в период кормления грудью.

Йод является важным и полезным элементом для здоровья на всех этапах жизни. Он необходим для правильного функционирования щитовидной железы, в особенности перед беременностью и во время ее, и в период кормления, для нормального развития мозга плода и новорожденного.

Основные источники йода в пище: морские водоросли, морская рыба (и морепродукты), молочные продукты (в особенности натуральное молоко), яйца и йодированная соль (как правило, содержит 30 мкг йода на 1 г соли).

Можно приобрести также пищевые добавки, по рецепту врача или без рецепта, с различным содержанием йода (75 – 220 мкг йода в каждой таблетке). Недостаток йода является наиболее распространенной причиной дефектов когнитивного развития, которые можно предотвратить. Недостаток йода может вызвать пониженную функцию щитовидной железы, эндемический зоб и отставание в физическом и умственном развитии, вызванное серьезным дефицитом йода во время беременности (кретинизм). Даже небольшой недостаток йода во время беременности, кормления грудью или в период детства может причинить необратимый ущерб развивающемуся мозгу и нервной системе, и, таким образом, снизить умственные способности в школьном возрасте и на более поздних этапах.

- **Витамин D**

На всем протяжении беременности и в период кормления грудью рекомендуется принимать витамин D в количестве 200-400 международных единиц (количество, аналогичное 5-10 мкг).

Витамин D растворяется в масле, и производится нашим организмом при пребывании на солнце и в ультрафиолетовом облучении. Витамин D в естественном виде присутствует лишь в небольшом количестве продуктов.

Источники витамина D в пище: жирная рыба, такая, как лосось, макрель и сардины, красное мясо и яичный желток содержат небольшое количество витамина D; обогащенные продукты, такие как некоторые молочные продукты,

являются хорошим и практически единственным источником витамина D, а также пищевые добавки, содержащие витамин.

Недостаток витамина D является известным явлением среди населения в целом и женщин в частности, и оно относительно широко распространено в последние годы. Известно, что потребность в витамине D возрастает во время беременности.

Витамин D участвует в усвоении кальция через кишечник и регулирует концентрацию кальция и фосфата в сыворотке, обеспечивающей желаемое содержание микроэлементов в костях. Он необходим для роста костей, обеспечивает их прочность и предупреждает переломы и искривление.

Дополнительные функции витамина связаны с действием иммунной системы и мышц и сокращением инфекций. Витамин D играет роль в генной регуляции. В настоящее время установлена связь между недостатком витамина D и метаболическим синдромом. Кроме того, увеличивается число свидетельств о других последствиях недостатка витамина D, и поэтому важно принимать его во время беременности.

#### ○ **Фолиевая кислота**

На протяжении детородного периода каждой женщине рекомендуется принимать фолиевую кислоту в количестве 400 микрограммов ежедневно в качестве добавки, минимум за месяц до начала беременности (в особых случаях рассматривается увеличение дозы фолиевой кислоты, согласно правилам). В течение беременности рекомендуется продолжать принимать фолиевую кислоту для нормального развития и роста ребенка, и для предотвращения анемии у женщины.

Помимо приема препарата фолиевой кислоты, рекомендуется употреблять пищу, богатую натуральной фолиевой кислотой (фолатом), которая находится в бобовых, цитрусовых и в зеленых листовых овощах.

Важно подчеркнуть: натуральный фолат не удовлетворяет потребности в фолиевой кислоте в период перед началом беременности и на ее протяжении, и поэтому необходимо принимать фолиевую кислоту в качестве добавки.

Фолиевая кислота является витамином из группы B, и необходима для построения ДНК, являющегося основным компонентом любой клетки тела.

В первые недели беременности развиваются органы плода, включая мозг. На этом этапе дефект небольшого количества клеток может развиваться в дефект целой системы. Дефект нервной трубки, из которой развивается головной и спинной мозг, может привести к заболеванию, инвалидности и даже к смерти плода. Нервная трубка закрывается через три – четыре недели после оплодотворения, и поэтому употребление фолиевой кислоты до начала беременности и в первые три месяца беременности является крайне важным.

#### ○ **Железо**

Рекомендуется употреблять железо в виде добавки начиная с конца третьего месяца беременности и до шести недель после родов – 30 мг ежедневно. Можно принимать комбинированную добавку железа и фолиевой кислоты.

Помимо приема добавки железа, рекомендуется употреблять продукты, богатые железом, животного и растительного происхождения.

Продукты животного происхождения: нежирное говяжье мясо, индюшачье мясо, в особенности красное.

Продукты растительного происхождения: различные виды бобовых (например, фасоль, чечевица, маш), овсяная крупа, сухофрукты, миндаль, орехи, семечки (рекомендуется приобретать в закрытых упаковках и в знакомых местах),

продукты, обогащенные железом, такие, как сухие хлопья для завтрака без сахара.

Важно знать: молоко и молочные продукты, кофе и чай препятствуют усвоению железа из добавок и различных продуктов, поэтому не рекомендуется употреблять их вместе.

Витамин С помогает усвоению железа, и поэтому рекомендуется принимать добавку железа вместе с едой, богатой витамином С. Продукты, богатые витамином С: цитрусовые, помидоры, перец, киви, дыня, капуста. На рынке существуют добавки железа, на которые не действует витамин С.

Во время беременности женщина нуждается в большем количестве железа, чем обычно, из-за увеличения объема крови и для обеспечения потребностей растущего плода. Недостаток железа может вызвать анемию у женщины и симптомы, подобные усталости, слабости, головным болям, затрудненному дыханию и повышению сердечного пульса. Кроме этого, во время беременности формируются запасы железа у плода, которые послужат ему в первые годы жизни.

## **Желательно снизить употребление в период беременности**

- **Сладости, снеки и подслащенные напитки**

Сладости, снеки и сладкие напитки считаются «ультра-обработанными» продуктами и являются, в основном, источником сахара, соли и жира.

Рекомендуется ограничить их употребление как в любое время, так и во время беременности, в частности, для предотвращения излишнего прибавления веса.

- **Пища, богатая насыщенными жирами, холестерином и трансжирами**

- Рекомендуется употреблять продукты с низким содержанием жира. Необходимо отдать предпочтение пище с низким содержанием жира и холестерина, такой, как молочные продукты до 5% жирности, нежирное говяжье мясо, курица и индейка (удалите кожу перед приготовлением).

Предпочтительными являются блюда, не содержащие трансжиров. Трансжиры могут содержаться в продуктах, содержащих твердые растительные жиры, таких, как кондитерские изделия, готовые продукты и снеки промышленного производства.

Можно определить состав и содержание жиров по таблице состава продукта на этикетке.

Запекание и варение в воде предпочтительнее жарения.

- **Продукты, содержащие кофеин**

Рекомендуется сократить до минимума потребление энергетических напитков, турецкого и черного кофе, содержащих большое количество кофеина. Кроме того, рекомендуется сократить употребление шоколада и напитков, содержащих кофеин, таких, как различные кофейные напитки, чай, кола и какао, до трех стаканов в день.

Кофеин действует на организм возбуждающе. Во время беременности кофеин хуже выводится из организма матери. Через плаценту кофеин попадает к плоду, у которого отсутствует способность его разложения. Некоторые исследования обнаружили связь между употреблением кофеина (более 150 мг кофеина в день) и выкидышами, рождением недоношенных детей и рождением детей с низким весом. Кофеин как возбуждающее вещество повышает артериальное давление и пульс, и может привести к нарушениям сна у женщины и плода.

Содержание кофеина зависит от вида напитка и способа приготовления: в 250 мл кофе, приготовленного в фильтре, содержится приблизительно 100 мг кофеина, растворимого кофе – 65 мг кофеина, в стакане чая – 50 мг кофеина, и в банке колы – 40 мг кофеина.

- **Искусственные подсластители**

Во время беременности и кормления грудью рекомендуется сократить потребление искусственных подсластителей. Они находятся чаще всего в «диетических» продуктах и напитках.

Полисахариды, такие, как заменители сахара, во время беременности должны употребляться умеренно.

- **Соль и глутамат натрия (MSG)**

Рекомендуется снизить употребление соли, и употреблять до пяти граммов (чайной ложки) соли в день, что соответствует 2,300 мг натрия. Это количество включает соль, находящуюся в приготовленных продуктах и в готовых покупных продуктах. Количество соли в покупных продуктах обозначено на этикетке как натрий. Как часть рекомендуемого количества употребляемой соли, всем женщинам, кроме женщин, страдающих от повышенной функции щитовидной железы, рекомендуется употреблять йодированную соль, в особенности в три месяца, предшествующие беременности (или хотя бы месяц до беременности), а также во время беременности и кормления грудью. В случае сомнения необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Чрезмерное употребление соли/натрия может повлиять на артериальное давление.

Глутамат натрия (MSG) содержит большое количество натрия и содержится во многих продуктах: в бульонном порошке, в соевом соусе, в соусе тэрияки, в различных приправах и смесях пряностей.

В составе продукта на упаковке глутамат натрия часто обозначен как добавка E-621. Для сокращения употребления соли или глутамата натрия рекомендуется использовать пряные травы (петрушка, кинза) и пряности, которые не содержат соли, такие, как лук, чеснок, черный перец, паприка и кумин.

## **Вниманию женщин-вегетарианцев и веганов**

Во время беременности необходимо употреблять разнообразную пищу, богатую различными питательными веществами. Женщинам, не употребляющим мяса, рыбы, курицы, молока, яиц, или некоторых из этих продуктов, рекомендуется проконсультироваться с диетологом. Хорошим источником растительного белка является сочетание бобовых (чечевица, хумус, фасоль) с цельными злаками (пшеница, бургуль, гречиха, киноа, цельный рис).

Помимо общих правил, при планировании питания рекомендуется учесть употребление витамина B12 и цинка.