

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ



Η διατροφή κατά την κύηση είναι μία πολύ σοβαρή υπόθεση. Δεν επηρεάζει μόνο την υγεία της μητέρας, αλλά και του εμβρύου και μάλιστα μακροπρόθεσμα. Η μέλλουσα μαμά θα πρέπει να υιοθετήσει ένα υγιεινό πρότυπο διατροφής, προσέχοντας το κάθε τρίμηνο ξεχωριστά.

Α' Τρίμηνο: Κατά το πρώτο τρίμηνο της κύησης οι ανάγκες της εγκύου δεν αυξάνονται σε ενέργεια (θερμίδες), που σημαίνει ότι η ποσότητα φαγητού που οφείλουν να καταναλώνουν δεν διαφέρει από τη φάση προ εγκυμοσύνης. Υπάρχει αυξημένη ανάγκη σε θρεπτικά συστατικά όπως το **φυλλικό οξύ** (πηγές: πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, εσπεριδοειδή) και ο **σίδηρος** (πηγές: Συκώτι, μοσχάρι, όσπρια). Η διατροφή επίσης θα πρέπει να είναι επαρκής σε **ω-3 λιπαρά οξέα**. Αυτά είναι απαραίτητα λιπαρά γιατί ο ανθρώπινος οργανισμός δεν τα παράγει από μόνος του και θα πρέπει να τα προσλάβει με τις τροφές (πηγές: λιπαρά ψάρια, ξηροί καρποί). Κρατήστε **ενυδατωμένο τον οργανισμό** καταναλώνοντας αρκετή ποσότητα υγρών (περίπου 8 ποτήρια υγρών / ημέρα). Συμπλήρωμα **βιταμίνης B12** είναι απαραίτητο σε γυναίκες που στο άμεσο παρελθόν τους εφάρμοζαν χορτοφαγικές δίαιτες, ενώ η χορήγηση **βιταμίνης D** κρίνεται πλέον απαραίτητη και στις εγκύους των μεσογειακών χωρών. Τα πολυβιταμινούχα σκευάσματα συστήνονται μόνο σε περιπτώσεις επιβεβαιωμένης ανεπάρκειας και μόνο κατόπιν σύστασης από ειδικό διατροφολόγο.

Β' Τρίμηνο: Κατά το δεύτερο τρίμηνο παρότι το έμβρυο αναπτύσσεται με γρηγορότερο ρυθμό, υπάρχει ελάχιστη αύξηση των αναγκών σε ενέργεια από τη μητέρα. Υπολογίζεται ότι οι ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες της εγκύου δεν αυξάνονται ουσιαστικά. Θα πρέπει τα γεύματα να καλύπτουν τις ανάγκες σε **πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και ακόρεστα λίπη** (ισορροπημένη διατροφή). Οι έγκυοι

δεν θα πρέπει να καταναλώνουν περισσότερες από **2000 θερμίδες ημερησίως**, αποτελούμενες κυρίως από αμυλούχα και προτεινούχα γεύματα (πηγές: ρύζι, δημητριακά, πατάτα, όσπρια, μακαρόνια ολικής άλεσης), αποφεύγοντας τα πολλά τηγανητά και τους υδατάνθρακες. Απαραίτητη κρίνεται η **ημερήσια κατανάλωση φρούτων και λαχανικών** και φυσικά η καλή ενυδάτωση του οργανισμού. Οι ανάγκες σε φυλικό οξύ, σίδηρο και ω-3 λιπαρά παραμένουν, ως επί του 1^{ου} τριμήνου.

Γ' Τρίμηνο: Κατά το τρίτο τρίμηνο η ανάπτυξη του εμβρύου είναι ραγδαία, για αυτό και η μητέρα κατά τη φάση αυτή βλέπει σημαντική αλλαγή σε κάθε μέτρηση του εβδομαδιαίου σωματικού της βάρους. Οι ανάγκες της σε ενέργεια **αυξάνονται κατά 200-300 θερμίδες ημερησίως** και καλύπτονται από όλες τις πηγές ενέργειας (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπος). Είναι απαραίτητος ένας διατροφικός σχεδιασμός προκειμένου να υπάρχουν **ισορροπημένα και τακτικά γεύματα** που θα καλύπτουν τις ενεργειακές ανάγκες, χωρίς να οδηγούν σε υπέρμετρη αύξηση του σωματικού βάρους της εγκύου, που μπορεί να ενέχει κινδύνους. Η πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων με μέτρο είναι απαραίτητη για την κάλυψη του ασβεστίου και του μαγνησίου, πλην των περιπτώσεων όπου λαμβάνεται ειδικό συμπλήρωμα. Καλή ενυδάτωση του οργανισμού και **αποφυγή** πρόχειρων γευμάτων (fast food meals), ζάχαρης και κορεσμένων λιπαρών οξέων.

Στα πλαίσια ενός υγιεινού τρόπου ζωής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η μέλλουσα μητέρα θα πρέπει να εφαρμόσει ιδιαίτερες τις παρακάτω οδηγίες:

- Καθιερώστε συχνά και μικρά γεύματα. Τρώτε ήρεμα χωρίς να βιάζεστε. Σταματήστε το φαγητό με το πρώτο αίσθημα κορεσμού.
- Μην παραλείπετε γεύματα (τουλάχιστον 3 γεύματα καθημερινά), με έμφαση στο πλήρες πρόγευμα.
- Καταναλώστε ποικιλία τροφίμων και φρούτων εποχής που βρίσκονται εν αφθονία στη μεσογειακή διατροφή.

- Αν χρειαστεί θα πρέπει να έχετε την κατάλληλη και έγκαιρη συμπληρωματική χορήγηση βιταμινών και ανόργανων στοιχείων. Δώστε την απαιτούμενη προσοχή στην ασφαλή επεξεργασία και παρασκευή των τροφίμων.
- Παρακολουθείτε την αύξηση του σωματικού σας βάρους
- Εντάξτε στην καθημερινότητά σας τη φυσική δραστηριότητα (30 λεπτά τουλάχιστον περπάτημα ημερησίως – ποδηλασία, κολύμπι ή οποιαδήποτε άλλη μετρίως βαρύτητας άσκηση ή αθλητική δραστηριότητα)

Τι πρέπει να αποφεύγουμε στην εγκυμοσύνη:

- Τροφές κονσερβοποιημένες ή συντηρημένες με χημικά συντηρητικά.
- Την άσπρη ζάχαρη διότι προκαλεί κατανάλωση μετάλλων από τις αποθήκες του οργανισμού, μειώνει την άμυνα του οργανισμού, κουράζει το συκώτι, δρα ανασταλτικά σε απαραίτητες βιοχημικές μετατροπές στον οργανισμό.
- Τα γλυκά, τα τηγανητά και τα fast food φαγητά.
- Τον καφέ, την coca cola και άλλα προϊόντα με cola. Η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης (επιτρέπονται μέχρι 200mg) ευθύνεται για τη γέννηση λιποβαρών εμβρύων.
- Την κατανάλωση αλκοόλ: το αλκοόλ όταν καταναλώνεται συστηματικά ευθύνεται για αποβολές, πρόωρο τοκετό, λιπόβαρη έμβρυα ή μόνιμα προβλήματα στην υγεία του μωρού σωματικά και διανοητικά.
- Ωμά ή μισοψημένα κρέατα και σαλατικά όχι καλά πλυμένα – κίνδυνος τοξοπλάσμωσης. Φαγητά ή που περιέχουν ωμά αυγά- κίνδυνος σαλμονέλας. Ξένα μαλακά τυριά με λευκή επιδερμίδα (π.χ. Brie) και όσα έχουν μπλε γραμμώσεις (π.χ. Roquefort) και γενικότερα μαλακά τυριά από μη παστεριωμένο γάλα – κίνδυνος τοξοπλάσμωσης και λιστερίωσης.
- Οστρακοειδή – κίνδυνος δηλητηριάσεων.

Διατροφή θηλάζουσας :

Η θηλάζουσα μητέρα ακολουθεί τις ίδιες διατροφικές συνήθειες με την έγκυο. **Δεν είναι εποχή για δίαιτα.**

- Να θυμάστε: ότι τρώει η μαμά περνάει στο γάλα. Γι' αυτό αν παρατηρήσετε ότι κάτι από αυτό που φάγατε πειράζει το μωρό να το αποφεύγετε.
- Κίνδυνος τοξοπλάσμωσης και λιστερίωσης δεν υπάρχει πλέον αλλά οι βασικοί κανόνες υγιεινής ισχύουν πάντα.
- Η καφεΐνη περνάει σε μικρό ποσοστό στο γάλα, ενώ το αλκοόλ επαρκώς και επηρεάζει και την παραγωγή και την έκκριση του γάλακτος.