

Рационы питания. Питание будущей матери.



Учитывая программирующее влияние питания женщин в период беременности и лактации на развитие ребенка, состояние его здоровья при рождении и в последующие этапы жизни, организация здорового питания женщин имеет огромное значение.

Организм беременной женщины имеет особые потребности в количестве нутриентов в связи с необходимостью обеспечения роста и развития плода, роста и функционирования плаценты.



Основные принципы здорового питания беременных женщин

- **Удовлетворение всех физиологических потребностей матери в энергии и основных пищевых веществах.**
- **Дополнительное снабжение энергией и пищевыми веществами, необходимое для роста и развития плода.**
- **Дополнительный прием витаминно-минеральных комплексов, необходимых для роста, развития плода и поддержания здоровья матери.**

Адекватное поступление всего комплекса пищевых веществ, необходимых для удовлетворения физиологических потребностей беременной женщины, не является некой постоянной величиной, а меняется в динамике беременности. В I триместре беременности рост энерготрат женщины относительно незначителен, поскольку, с одной стороны, женщина продолжает работать и вести активный образ жизни, а с другой — дополнительные потребности в энергии, требуемые для обеспечения роста плода, также невелики, учитывая его небольшие размеры. Основным условием правильного питания в этот период является достаточное разнообразие рациона и включение в него всех групп продуктов, а также обогащение его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.

В отличие от I триместра беременности, II и III триместры характеризуются существенным повышением потребности в энергии и

пищевых веществах, обусловленных увеличением размеров плода и необходимостью его дополнительного обеспечения пищевыми веществами и энергией, а также ростом плаценты.

При организации питания беременных и кормящих женщин следует учитывать, что их рацион должен включать все основные группы продуктов, и в частности, мясо и мясопродукты; рыбу и рыбопродукты; молоко и молочные продукты (включая кефир, йогурт, ряженку, творог, сыр, сметану и др.); хлеб и хлебобулочные изделия (предпочтительнее ржанопшеничный); крупы и макаронные изделия; пищевые жиры (сливочное масло и растительные жиры — подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое масло и др.), яйца, овощи и фрукты, кондитерские изделия и сахар. Такие продукты, как мясо (говядина, свинина, кролик и др.) или птица, молочные продукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы и макаронные изделия, пищевые жиры, овощи и фрукты должны включаться в рацион питания ежедневно. Творог, яйца, кондитерские изделия, сыр, сухофрукты используются несколько раз в неделю.

Очень важно достаточное потребление овощей (до 500 г/сутки) и фруктов (желательно не менее 300 г/сутки). Сахар и кондитерские изделия (предпочтительнее зефир, мармелад, пастилу, нежирные пирожные и торты) следует потреблять в ограниченном количестве (до 60 и 20 г в сутки соответственно).

Пищевые рационы беременных женщин должны включать достаточные количества пищевых волокон, стимулирующих двигательную активность кишечника. Важнейшим источником пищевых волокон являются крупы (пшеничная, гречневая, овсяная), хлеб грубого помола, различные овощи, фрукты и ягоды, сухофрукты).

В рационе следует ограничить потребление:

- ✓ соли и соленых продуктов
- ✓ продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и простых углеводов
- ✓ продуктов с высокой сенсibiliзирующей активностью
- ✓ продуктов, богатых экстрактивными веществами, эфирными маслами, специями, содержащих консерванты, красители и ароматизаторы

Запрещенные продукты в рационе беременных женщин:

Блюда из плохо прожаренного мяса, молоко без термической обработки, утиные и гусиные яйца.

Внимание следует уделить правильной кулинарной обработке продуктов, особенно во второй половине беременности. Подходящими

способами приготовления пищи являются отваривание, тушение, запекание, приготовление на пару.

Режим питания является одним из важных элементов рационального питания, несоблюдение которого может оказать отрицательное действие на здоровье детей. Режим питания включает следующие понятия: кратность приема пищи в течение дня; количественное распределение пищи по отдельным ее приемам – завтрак, обед, полдник, ужин. Кроме того, в режиме питания необходимо учитывать рекомендуемый разовый объем пищи для взрослых. Необходимо исключение приемов большого количества пищи, длительных промежутков между приемами пищи.

Для беременных женщин рекомендуется 6 приемов пищи: кисломолочные продукты до завтрака или на ночь, завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

В настоящее время доказано, что рационы, составленные только из натуральных и традиционных продуктов питания, в полной мере не могут обеспечить потребность человека в важных компонентах пищи, в связи с чем, одним из способов обеспечения беременных и кормящих женщин всеми необходимыми пищевыми веществами, в первую очередь витаминами и минеральными веществами, является включение в их рацион *специализированных продуктов питания*.



Эти продукты «специального назначения» направлены на обеспечение беременных и кормящих женщин всеми необходимыми им пищевыми веществами, и, в первую очередь, белком, витаминами и минеральными веществами.

Это сухие и жидкие продукты на молочной или безмолочной основе, обогащенные витаминами и минеральными веществами. Они могут назначаться вместо витаминно-минеральных комплексов (ВМК). К специализированным продуктам для питания беременных и кормящих женщин относятся также зерновые продукты, обогащенные соки и сокосодержащие напитки, БАД к пище – травяные лактогенные чаи.