

Питание программирует развитие ребенка



Беременность и питание — это неразрывно связанные понятия.

Склонность ребенка к ожирению и другим неинфекционным заболеваниям (НИЗ), связанным с питанием, может быть запрограммирована в период его внутриутробного развития и раннего детства и зависит от состояния питания матери до и во время беременности. Рост плода может зависеть от пищевого статуса матери до и на очень ранних сроках беременности.

Значение здорового питания матери в период беременности и лактации заключается в следующем:

- поддержание здоровья беременной женщины;
- нормальное течение и благополучный исход беременности;
- обеспечение адекватного роста и развития плода, а затем новорожденного ребенка;
- обеспечение полноценной длительной лактации.

Неполноценное же питание женщины во время беременности способствует развитию анемии, гестозов, фетоплацентарной недостаточности и задержки развития плода, а следовательно, и перинатальной патологии.

В рационе питания беременных и кормящих женщин в РФ отмечается **недостаточное содержание** — витаминов, минеральных веществ, ПНЖК семейства омега-3 в связи низким потреблением овощей, фруктов, молочных продуктов, рыбы;

избыточное — насыщенных жиров, простых углеводов.

Витаминно-минеральные комплексы используют:

55,7% беременных женщин

22,0% кормящих матерей.

Специализированные продукты используют:

16,5% беременных женщин

21,2% кормящих матерей

Лактогенные чаи — 46,7% кормящих матерей.



Рост и развитие плода требуют его адекватного снабжения энергией и всем комплексом незаменимых и заменимых факторов питания; вместе с тем, необходимо обеспечение всеми необходимыми пищевыми веществами самой беременной женщины с учетом физиологических изменений, происходящих в этот период в организме, для поддержания ее здоровья и комфортного самочувствия на всех этапах беременности.

Необходимые и нежелательные пищевые факторы в рационе питания женщин во время беременности

Необходимые	Требующие удаления из рациона
Белок Витамины: фолиевая кислота ретинол Микронутриенты: цинк, железо селен, йод и др. ПНЖК омега-6 и омега-3 семейств	Контаминанты Токсичные элементы Пестициды Микотоксины Радионуклиды Патогенные бактерии Пищевые аллергены

Одной из важнейших причин нарушения питания женщин в период беременности, является недостаточность знаний населения РФ и, в частности, беременных женщин о принципах и критериях здорового питания. В связи с этим обучение женщин принципам здорового питания служит профилактикой алиментарно-зависимых нарушений в период беременности.

Будьте здоровы!