

Специализированная продукция питания для беременных и кормящих женщин



Питание беременной женщины от момента зачатия до родов и в период лактации имеет огромное значение.

Рост и правильное развитие плода требуют достаточного снабжения энергией и факторами питания, как заменимыми, так и нет, с другой стороны, необходимо полноценное обеспечение и самой беременной женщины, учитывая физиологические изменения, происходящие в организме.

Таким образом, выделяют три принципа рационального питания беременных:

1. Удовлетворение физиологических потребностей плода в основных пищевых веществах и энергии, необходимых для его оптимального роста и развития.
2. Удовлетворение физиологических потребностей беременной женщины в основных пищевых веществах и энергии для сохранения ее здоровья.
3. Обеспечение комфортного самочувствия, хорошего настроения и высокой активности женщины на всех этапах беременности.

Доказано, что рационы, составленные только из натуральных и традиционных продуктов питания, в полной мере не могут обеспечить потребность человека в важных компонентах пищи. Исследованиями выявлен ряд нарушений питания населения РФ (в т.ч. населения из групп повышенного риска: беременных и кормящих женщин, детей раннего возраста), которые ведут к ухудшению состояния здоровья и развитию заболеваний.

Особенно острой проблемой следует считать дефицит ряда микронутриентов, в частности витамина С, железа, кальция, йода. Дефицит этих микронутриентов у беременных женщин ведет к развитию анемии и остеопороза у женщин, нарушению роста, развития плода, врожденным уродствам, рождению недоношенных и маловесных детей, число которых достигает 5% от общего числа новорожденных.

Чрезвычайно важным является обеспечение, по заключению врачей, полноценным питанием беременных женщин и кормящих матерей.

Учитывая высокую потребность беременных женщин в витаминах и минеральных веществах и тот факт, что их содержание в натуральных продуктах не может полностью ее обеспечить, целесообразно использование специализированных витаминно-минеральных комплексов или обогащенных микронутриентами молочных продуктов.

В настоящее время с целью оптимизации питания беременных женщин и кормящих матерей разработаны и широко используются различные виды специализированных продуктов питания, которые могут назначаться для коррекции рационов здоровых женщин, улучшения их обеспеченности основными пищевыми веществами и микронутриентами, а также питания женщин с алиментарно-зависимой патологией (анемия, сниженный пищевой статус, пищевая непереносимость, функциональные нарушения ЖКТ и др.).

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 сокодержателе напитки, БАД к пище - травяные лактогенные чаи.

Предпочтительно использовать специализированные продукты, содержащие не только комплекс витаминов и минеральных веществ, но и белок высокого качества, растительные жиры с оптимальным соотношением линолевой и линоленовой жирных кислот. В состав отдельных продуктов введены такие важные эссенциальные компоненты, как докозагексаеновая кислота, таурин, холин, биотин, инозитол, пре- и пробиотики. Умеренный уровень содержания витаминов и минеральных веществ (20-50% рекомендуемой суточной потребности) позволяет их использовать на протяжении всего периода беременности и лактации. Особенно нуждаются в назначении данной группы продуктов беременные женщины с недостаточным и неадекватным питанием, страдающие хроническими заболеваниями, а также при многоплодной беременности. Не допускается одновременное использование витаминно-минеральных комплексов и специализированных продуктов для беременных.

Перечень специализированных продуктов для питания беременных и кормящих женщин с различной алиментарно-зависимой патологией

Патология	Группа продуктов
-----------	------------------

1. Недостаточное потребление белка, энергии, макро- и микронутриентов	Сбалансированные молочные и соевомолочные смеси, обогащенные ПНЖК, витаминами, макро- и микронутриентами
2. Недостаточное потребление микронутриентов, в т.ч. женщинам с избыточной массой тела и ожирением	Сухие смеси, обогащенные витаминами микронутриентами с низким содержанием жира
3. Гиповитаминозы	Биологически-активные добавки к пище, содержащие витаминно-минеральные комплексы
4. Анемии	Специализированные смеси, обогащенные витаминами, макро- и микроэлементами, ПНЖК Фруктовые соки для беременных и кормящих женщин, обогащенные витаминами и железом отечественного и зарубежного производства БАД - источники поливитаминов и железа
5. Остеопороз	Специализированные смеси, обогащенные витаминами, макро- и микроэлементами, включая кальций Фруктовые соки для беременных и кормящих женщин, обогащенные витаминами и кальцием отечественного и зарубежного производства Молоко и йогурты, обогащенные кальцием, предназначенные для беременных и кормящих женщин
6. Гипогалактия	Сухие молочные и молочно-соевые смеси, обогащенные микронутриентами, с лактогенными добавками

При правильном, сбалансированном питании и ритме жизни, необходимом беременной женщине, на свет появляется здоровый малыш, которого мать будет стараться кормить материнским молоком. И на данном этапе из-за выработки грудными железами большого количества пищевых веществ, должно происходить восполнение данных потерь. Питание женщины в период лактации должно обеспечивать удовлетворение всех физиологических потребностей матери в энергии и основных пищевых веществах, а также дополнительное снабжение нутриентами, необходимыми для продукции достаточного количества молока с высокой пищевой ценностью.

Именно рациональное питание матери является важным фактором профилактики развития алиментарно-зависимой патологии и функциональных нарушений у ребенка грудного возраста. Избыточное поступление отдельных нутриентов, как и недостаточное их содержание в рационе, способно привести к негативным последствиям.

Установлено, что оптимальный рацион кормящей женщины, состоящий из натуральных продуктов, не может содержать достаточного количества витаминов и минеральных веществ.

Уровень далеко не всех нутриентов в грудном молоке напрямую зависит от их содержания в рационе кормящей женщины.

Для улучшения рационов питания кормящих женщин, достаточной выработки грудного молока и оптимизации его состава целесообразно использовать специализированные продукты для кормящих женщин.

Преимуществом их использования является комплексный состав, включающий не только витамины и минеральные вещества, но и другие макро- и микронутриенты, потребность в которых у лактирующих женщин повышена. Кроме того, умеренный уровень содержания в обогащенных продуктах витаминов и минеральных веществ исключает риск их передозировки. Следует помнить, что лечебные витаминные препараты могут использоваться только по определенным показаниям под контролем врача.