




Διατροφικές οδηγίες
για μια υγιή εγκυμοσύνη



Υπό τη διοργάνωση του Πανελληνίου
Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων



Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων - Διατροφολόγων, έχοντας ως βασικό όραμα τη βελτίωση των διατροφικών συνθηκών και κατ' επέκταση την προαγωγή της υγείας των Ελλήνων, διοργανώνει κάθε 2 χρόνια την Εβδομάδα Διατροφής, με κύριο στόχο τη διάχυση και αξιοποίηση της επιστημονικής γνώσης όχι μόνο μεταξύ των επιστημόνων υγείας αλλά και του ευρύτερου κοινού.

Η Εβδομάδα Διατροφής 2010 επικεντρώνεται σε μία πολύ «ενδιαφέρουσα» περίοδο ενός μεγάλου τμήματος του πληθυσμού, που δεν είναι άλλη από τις γυναίκες. Συγκεκριμένα, φέτος, ενημερωνόμαστε για τη διατροφή της γυναίκας πριν, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά, καθώς και για τη διατροφή που θα πρέπει οι μητέρες να παρέχουν στα νήπια.

Τρία διαφορετικά εγχειρίδια έχουν συμπυκνώσει όλη την επιστημονική γνώση για τις βασικές αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής που θα οδηγήσει σε μια υγιή εγκυμοσύνη, θα εξασφαλίσει σωστή ανάπτυξη και καλή υγεία στο βρέφος και θα συμβάλει στη διαμόρφωση ισορροπημένων διατροφικών συνθηκών στα παιδιά.

Το φυλλάδιο που κρατάτε στα χέρια σας παρέχει συνοπτικά όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται μια γυναίκα, για να υιοθετήσει μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, έτσι ώστε να εξασφαλίσει ένα υγιές περιβάλλον ανάπτυξης για το έμβρυο.

Με την υποστήριξη:





Η διατροφή της γυναίκας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη είναι καθοριστική για την υγεία της ίδιας και του εμβρύου. Αν θέλετε να κάνετε μια υπέροχη στιγμή της ζωής σας ακόμα πιο όμορφη, δεν έχετε παρά να ενημερωθείτε για τα οφέλη της ισορροπημένης διατροφής που θέτει τις βάσεις για την δική σας υγεία αλλά και του εμβρύου.

A. ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Όταν αποφασίσετε να αποκτήσετε παιδί, συμβουλευτείτε το γιατρό σας ώστε να περάσετε τους απαραίτητους ελέγχους.

Προετοιμασία

Η διατήρηση φυσιολογικού βάρους, η ισορροπία στη διατροφή και η ήπια άσκηση θα ωφελήσει σημαντικά εσάς και το παιδί σας καθώς μειώνουν τους κινδύνους εμφάνισης επιπλοκών κατά τη διάρκεια της κύησης και γενετικών ανωμαλιών ή χρόνιων νοσημάτων στη μετέπειτα ζωή του παιδιού. Αν οι τρεις αυτές συμπεριφορές υγείας αποτελούσαν ήδη μέρος της καθημερινότητάς σας, ακόμα καλύτερα!

Διατήρηση φυσιολογικού βάρους

Το ποσοστό σωματικού λίπους επηρεάζει σημαντικά τη γυναικεία γονιμότητα. Ο μέσος όρος του ποσοστού λίπους για τις γυναίκες που έχουν περάσει την εφηβεία είναι 28% του σωματικού βάρους. Γυναίκες που κάνουν συχνά δίαιτα ή έχουν κάποια διαταραχή λήψης τροφής έχουν ακανόνιστο κύκλο και αυτό μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα σύλληψης.

Η παχυσαρκία ($\Delta\text{ΜΣ} > 30\text{kg/m}^2$) μπορεί να επηρεάσει τη σύλληψη (δημιουργία ωαρίων, αντίδραση σε θεραπεία γονιμότητας), την εγκυμοσύνη (εμφάνιση υπέρτασης, διαβήτη, εκλαμψίας), τον τοκετό (πρόωρη γέννα, μη προγραμματισμένη καισαρική τομή, μεγαλύτερη διάρκεια γέννας) και την υγεία του παιδιού (μακροσωμία, γενετικές ανωμαλίες, δυσκολία στο θηλασμό, αύξηση πιθανότητας θανάτου, παιδική παχυσαρκία).



Ελληνοβαρείς γυναίκες ($\Delta\text{ΜΣ} < 18.5 \text{ kg/m}^2$), από την άλλη, αυξάνουν την πιθανότητα πρόωρου τοκετού και γέννησης νεογνού με μικρό βάρος και με μεγάλη νοσπρότητα.

Οι γυναίκες με δείκτη μάζας σώματος ($\Delta\text{ΜΣ}$) 20-25 kg/m^2 έχουν μεγαλύτερα ποσοστά συλλήψεων σε σχέση με εκείνες που έχουν χαμηλότερο ή υψηλότερο $\Delta\text{ΜΣ}$.

Δείκτης μάζας σώματος ($\Delta\text{ΜΣ}$):
Βάρος (κιλά)/υψος² (μέτρα)

Ωστόσο, το 19% με 38% των γυναικών είναι υπέρβαρες κατά την περίοδο της σύλληψης!

Ισορροπία στη διατροφή

Η ισορροπημένη διατροφή, που πρέπει να είναι μέρος της ζωής κάθε ανθρώπου, είναι σημαντική πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και αναφέρεται αναλυτικά σε επόμενο τμήμα του παρόντος φυλλαδίου. Κάποια θεραπευτικά συστατικά όμως, που έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα, είναι τα εξής:

Φυλλικό οξύ

Προστατεύει ενάντια στις δυσπλασίες του νωτιαίου σωλήνα:

- Όταν προγραμματίσετε την εγκυμοσύνη σας θα πρέπει να συμπληρώσετε τη διατροφή σας με 400μg φυλλικού οξέος, ένα μήνα πριν τη σύλληψη και μέχρι τη 12^η εβδομάδα κύησης.
- Προτιμήστε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα ή εμπλουτισμένα με φυλλικό οξύ.
- Σε περίπτωση που ένας από τους δύο γονείς ή προηγούμενο παιδί έχει εμφανίσει δυσπλασίες του νωτιαίου σωλήνα, τότε η συνιστώμενη δόση είναι 5000μg για την ίδια διάρκεια.

Περιεκτικότητα τροφίμων σε φυλλικό οξύ

Πλούσιες πηγές: >100μg ανά μερίδα: λάχανο Βρυξελλών, σπανάκι.

Καλές πηγές: 50-100μg ανά μερίδα: μπρόκολο, κουνουπίδι, δημητριακά και ψωμί εμπλουτισμένο με φυλλικό οξύ, λάχανο, ρεβίθια, φασολάκια, μαρούλι, νεφρός.

Μέτριες πηγές: 15μg ανά μερίδα: πατάτες, όλα τα υπόλοιπα λαχανικά, τα περισσότερα φρούτα, κάστανα, καρύδια, φουντούκια, ζυμαρικά και ρύζι ολικής άλεσης, τυρί, γιαούρτι, γάλα, αυγά, σοκολάδα, μοσχάρι και μερικά δημητριακά.

Πηγή: Webster-Gandy et al. Oxford handbook of nutrition and dietetics, OUP, 2006.

Βιταμίνη Α

Οι ανάγκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνονται. Αποφύγετε πρόσληψη >8000 IU όπως από συμπληρώματα με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α, συκώτι, συκώτι πατέ ή φάρμακα που την περιέχουν όπως και μερικά φάρμακα για την ακμή καθώς μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στο έμβρυο.

Σίδηρος

Είναι απαραίτητος για τη σύνθεση αιμοσφαιρίνης. Φροντίστε να καλύπτετε τις ανάγκες σας από τη διατροφή σας και να διορθώσετε τυχόν αναιμία πριν τη εγκυμοσύνη. Καλές πηγές σιδήρου είναι το μοσχάρι, το κοτόπουλο, ο σολομός, τα αυγά και τα εμπλουτισμένα τρόφιμα όπως δημητριακά πρωινού και χυμοί. Η απορρόφησή του αυξάνει όταν καταναλώνεται ταυτόχρονα με τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, ενώ ο καφές ή το τσάι μειώνουν την απορρόφησή του.

Αλκοόλ

Έχουν παρατηρηθεί σημαντικές νευρολογικές και αναπτυξιακές επιπλοκές στο έμβρυο με την κατανάλωση αλκοόλ, γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεται.

Συμπληρώματα διατροφής

Χρειάζονται οι γυναίκες που είναι ελλιποβαρείς, που αποφεύγουν κατηγορίες τροφίμων, κάνουν στερητικές δίαιτες, πάσχουν από σιδηροπενική αναιμία, κάνουν κατάχρηση αλκοόλ ή άλλων ουσιών και γενικά δεν έχουν ισορροπημένη διατροφή.

Προσοχή! Η λήψη συμπληρωμάτων βιταμινών και ανόργανων στοιχείων πρέπει να γίνεται πάντα με την καθοδήγηση γιατρού ή πτυχιούχου διαιτολόγου.

Άσκηση

- Βελτιώνει την κατάσταση της υγείας και τη διάθεση.
- Βοηθά στη ρύθμιση βάρους και βελτιώνει τη φυσική κατάσταση.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.

30-60 λεπτά ήπιας άσκησης την ημέρα είναι μια εξαιρετική αρχή!

Συμβουλές για γυναίκες πριν την εγκυμοσύνη:

- Η ισορροπία στη διατροφή εξασφαλίζει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε. Σε αντίθετη περίπτωση συζητήστε εναλλακτικές προτάσεις με το διαιτολόγο σας.

- Ξεκινήστε συμπλήρωμα φυλλικού οξέος.
- Σιγουρευτείτε πως δεν έχετε έλλειψη σιδήρου.
- Προσέξτε να μην υπερβείτε τα επιτρεπτά όρια βιταμίνης Α.
- Αποφύγετε το αλκοόλ.
- Εντάξτε την άσκηση στη ζωή σας, βελτιώνει την υγεία και σας βοηθά να έχετε πιο ομαλή εγκυμοσύνη.
- Προτιμήστε λιπαρά ψάρια 2 φορές την εβδομάδα (πιο αναλυτικά παρακάτω).
- Αν εσείς ή κάποιος στενός συγγενής έχει ατοπία, τότε αποφύγετε τα φυστίκια, κάστανα, φουντούκια, καρύδια ή προϊόντα τους, προκειμένου να μειωθεί η πιθανότητα εμφάνισης αλλεργίας στο παιδί.
- Ζητήστε βοήθεια με σκοπό τη διακοπή καπνίσματος πριν τη σύλληψη.

Διατροφή για άντρες

Αν και έντονες διατροφικές ελλείψεις μπορούν να επηρεάσουν την πιθανότητα και την κατάληξη της σύλληψης, το αποτέλεσμα πιο ήπιων διατροφικών ελλείψεων στην ανδρική ανικανότητα είναι άγνωστο. Προς το παρόν, οι πιο βασικές διατροφικές συμβουλές προς τους άντρες που σκοπεύουν να αποκτήσουν παιδί είναι να διατηρούν ένα υγιές βάρος, να καταναλώνουν αλκοόλ με μέτρο και να καταναλώνουν ποικιλία τροφίμων (κυρίως φρούτα και λαχανικά) τουλάχιστον 2-3 μήνες πριν τη σύλληψη.

B. Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Αλληλαγές στο σώμα της γυναίκας

1^ο τρίμηνο

Συχνουρία, γρήγορες αλληλαγές της πίεσης του αίματος, ναυτία, εμετός, ίλιγγος, ξαφνική κούραση, πείνα, υψηλή ευαισθησία στις μυρωδιές, πρωινή αδιαθεσία που κρατά όλη την ημέρα, διόγκωση και υπερευαισθησία των μαστών.

2^ο τρίμηνο

Τα συμπτώματα του πρώτου τριμήνου εξαφανίζονται, αισθάνεστε χαλαρές και ευδιάθετες, η καρδιά και τα νεφρά υπερλειτουργούν, ακατάσχετη επιθυμία για κάποιες τροφές ή αποστροφή, αλληλαγή χροιάς δέρματος και μαλλιών. Το μωρό αναπτύσσεται αισθητά (πρόσωπο, καρδιά, οστά, μυς).

3^ο τρίμηνο

Το μέγεθος του μωρού αυξάνεται σημαντικά. Το ίδιο και της μητέρας. Αίσθημα κούρασης στα πόδια, δυσφορία λόγω πίεσης του διαφράγματος από τον πλακούντα, ελαφριά φαγούρα ή αίσθηση πίεσης στη λεκάνη λόγω της κίνησης του παιδιού. Το μέγεθος του μωρού αυξάνεται σημαντικά. Τα βασικά όργανα του παιδιού ολοκληρώνουν το σχηματισμό τους (εγκέφαλος, μάτια).

Οι μεταβολές του βάρους κατά την εγκυμοσύνη εξαρτώνται από το ΔΜΣ.

ΔΜΣ (kg/m ²)	Συνολική συνιστώμενη αύξηση βάρους (κιλά)	Εβδομαδιαία αύξηση βάρους μετά τη 12η εβδομάδα (κιλά)
<19,8	12,5-18	0,5
19,8-26	11,5-16	0,4
26-29	7-11,5	0,3
>29	Τουλάχιστον 6.0	
Δίδυμα	16-20,5	0,7
Τρίδυμα	22,7	

Προσαρμογή από: Weight gain during pregnancy: re-examining the guidelines/Kathleen M. Rasmussen and Ann L. Yaktine, 2009

Ανάγκες σε ενέργεια

Λόγω της αυξημένης ανάγκης του εμβρύου για οξυγόνο, ο μεταβολισμός της μητέρας αυξάνει κατά το 1/5. Οι ενεργειακές ανάγκες αυξάνονται κατά 50-100 θερμίδες/ημέρα το πρώτο τρίμηνο και κατά 200-300 θερμίδες/ημέρα το 2^ο ενώ το 3^ο εξαρτώνται από το ΔΜΣ πριν την εγκυμοσύνη, την ηλικία, το ρυθμό αύξησης του σωματικού βάρους, τη σωματική δραστηριότητα της γυναίκας, τις διατροφικές προτιμήσεις, την όρεξη και κυμαίνονται σε:

- 2.200-2.900 kcal/ημέρα όταν ο ΔΜΣ είναι 18.5-25 kg/m²
- 4000 kcal/ημέρα όταν ο ΔΜΣ είναι <18.5 kg/m²
- 3000 kcal/ημέρα όταν ο ΔΜΣ είναι >25 kg/m²

Αποφύγετε το αδυνάτισμα κατά την εγκυμοσύνη. Αν υπάρχει ανάγκη ελέγχου βάρους, απευθυνθείτε σε πτυχιούχο Διαιτολόγο - Διατροφολόγο.

Ισορροπία στη διατροφή

Η ισορροπημένη διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης θα αποτελέσει μια πολύ καλή αρχή για το παιδί σας. Δεν υπάρχει ανάγκη να τρώτε για δύο, προσπαθήστε όμως να τρώτε αρκετά ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες σε ενέργεια. Έχετε 3 κύρια γεύματα και 2 σνακ καθημερινά και ποικιλία στη διατροφή σας.

- Αγοράστε ώριμα φρούτα. Τότε η περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες είναι η ανώτερη δυνατή.
- Καταναλώστε άμεσα τα φρέσκα λαχανικά που αγοράζετε καθώς χάνουν τα θρεπτικά συστατικά τους γρήγορα.
- Τα φρούτα και τα λαχανικά χάνουν τις βιταμίνες τους όταν κοπούν, γι' αυτό να τα τρώτε σε μεγάλα κομμάτια.

Ομάδες τροφίμων:

Αμυλούχα (ψωμί, ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά, δημητριακά) - Αυτά τα τρόφιμα σας δίνουν ενέργεια και θα πρέπει να αποτελούν κύριο μέρος κάθε γευμάτός σας. Επιλέξτε ολικής άλεσης που περιέχουν περισσότερες διατηντικές ίνες. Μια μερίδα ισοδυναμεί με 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα δημητριακά, ρύζι ή ζυμαρικά, ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού.

Λαχανικά - πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Μια μερίδα ισοδυναμεί με 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά, ¾ φλιτζανιού χυμό λαχανικών.

Φρούτα - πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Μια μερίδα ισοδυναμεί με 1 μέτριο φρούτο, ½ φλιτζάνι κομμένα φρούτα, ½ φλιτζάνι χυμό φρούτων.

Γαλακτοκομικά - κυριότερη πηγή ασβεστίου. Μια μερίδα ισοδυναμεί με 1 φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι, 45γρ. τυριού. Προτιμήστε εκείνα με μειωμένα λιπαρά (προσοχή όχι άπαχα) και αποφύγετε να τα συνδυάσετε με μια πηγή σιδήρου.

Κρέας, ψάρι, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί - Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη και σημαντικές πηγές ψευδαργύρου, σιδήρου και μαγνησίου. Μια μερίδα ισοδυναμεί με 30γρ. άπαχο κρέας, πουλερικά ή ψάρι. 30γρ. κρέατος ισοδυναμούν με ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα όσπρια, 1 αυγό, ½ φλιτζάνι ξηρούς καρπούς.

Λιπαρά - Με μέτρο, να μην ξεπερνούν το 30% της συνολικής ενέργειας. Στο μαγείρεμα να χρησιμοποιείτε αποκλειστικά ελαιόλαδο (1 κ.σ. ανά μερίδα) και αντί για βούτυρο να χρησιμοποιείτε μαργαρίνη που είναι πλούσια σε πολυακόρεστα.

Νερό - 8 με 10 ποτήρια την ημέρα ή 30-35ml/κιλό σωματικού βάρους. Το νερό βοηθά στην αύξηση του όγκου του αίματος της μητέρας.

Ο παρακάτω πίνακας περιγράφει το σωστό συνδυασμό των διάφορων τροφίμων που οδηγεί στην ισορροπημένη διατροφή:

Ομάδες τροφίμων (Αριθμός μερίδων/ημέρα)						
Θερμίδες (kcal)	Αμυλούχα	Λαχανικά	Φρούτα	Λιπαρά	Γαλακτοκομικά	Κρεατικά
1600	5	2	1.5	5	3	5
1800	6	2.5	1.5	5	3	5
2000	6	2.5	2	6	3	5.5
2200	7	3	2	6	3	6
2400	8	3	2	7	3	6.5
2600	9	3.5	2	8	3	6.5
2800	10	3.5	2.5	8	3	7
3000	10	4	2.5	10	3	7
3200	10	4	2.5	11	3	7

Πηγή: Expect the Best, Your Guide to Healthy Eating Before, During, and After Pregnancy Elizabeth M. Ward, M.S., R.D., pp.78,2009

Σε περίπτωση που η διατροφή σας δεν είναι ισορροπημένη, είναι σκόπιμο να συζητήσετε με το διαιτολόγο σας, το ενδεχόμενο ενός συμπληρώματος διατροφής.

Βιταμίνη C: Οι ανάγκες αυξάνονται από 85mg και φθάνουν σε 95mg/ημέρα κατά το 3^ο τρίμηνο. Φρούτα και λαχανικά καθώς και οι φυσικοί χυμοί τους είναι πλούσια σε βιταμίνη C.

Βιταμίνη D: Είναι απαραίτητη για να βελτιστοποιήσει την απορρόφηση και τη χρήση ασβεστίου κατά την εγκυμοσύνη. Συστήνεται συμπλήρωμα που παρέχει 10μg/ημέρα.

Σίδηρος:

Συστήνονται 30mg καθημερινά με τη μορφή συμπληρώματος ή 60-120mg καθημερινά παρουσία αναιμίας και η κατανάλωση άπαχου κόκκινου κρέατος όπως και άλλων τροφίμων εμπλουτισμένων σε σίδηρο. Όσο προχωρά η εγκυμοσύνη, οι γυναίκες έχουν αιματολογικές αλλαγές που υποδεικνύουν έλλειψη σιδήρου, αυτό όμως συμβαίνει λόγω αραιώσης του αίματος και δεν είναι λόγος ανησυχίας.

Ψευδάργυρος και χαλκός:

Σε γυναίκες που λαμβάνουν >30 mg σιδήρου/ημέρα συνίσταται η λήψη συμπληρωμάτων 15mg ψευδαργύρου και 2mg χαλκού.

Φυλλικό οξύ: 600mg καθημερινά. Για πηγές στην τροφή, δείτε στις πρώτες σελίδες του φυλλαδίου.

Βιταμίνη D: Είναι απαραίτητη για να βελτιστοποιήσει την απορρόφηση και τη χρήση ασβεστίου κατά την εγκυμοσύνη. Συστήνεται συμπλήρωμα που παρέχει 10μg/ημέρα.

Βιταμίνη A: Όπως και πριν την εγκυμοσύνη.

Καφεΐνη: Περιορίστε την πρόσληψη καφεΐνης στα 200mg την ημέρα. Η καφεΐνη διεγείρει τον οισοφαγικό σφικτήρα και μπορεί να προκαλέσει εμετό, ενώ μπορεί να μειώσει την απορρόφηση σιδήρου και ασβεστίου όταν καταναλώνεται μαζί με ένα γεύμα. Για αυτό προτιμήστε να καταναλώνετε ροφήματα και τρόφιμα που την περιέχουν, μακριά από κάποιο γεύμα. Ανά 250ml φλιτζάνι: καφές φίλτρου (60-120mg), καφεϊνούχα ή ενεργειακά ποτά (80mg), στιγμιαίος καφές (60-80mg), τσάι (10-50mg). Coca cola 49mg/375ml κουτάκι, σοκολάτα γάλακτος 20mg/100g. Πολλά φάρμακα περιέχουν επίσης καφεΐνη.

Αλλεργία: Όπως και πριν την εγκυμοσύνη.

Κάπνισμα: Το κάπνισμα αλλιάζει τη γεύση. Επίσης σχετίζεται με μείωση του βάρους του νεογνού κατά περίπου 175-200γρ. και έχει παρατηρηθεί πως οι καπνίστριες ζυγίζουν λιγότερο και αυξάνουν λιγότερο το βάρος τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Υδράργυρος, διοξίνες: Αποφύγετε ψάρια όπως καρχαρία και ξιφία καθώς περιέχουν υψηλά ποσοστά σε βαρέα μέταλλα (υδράργυρο). Επίσης περιορίστε το φρέσκο τόνο (ή αντίστοιχα μεγάλα ψάρια ωκεανών) το πολύ σε 2 μερίδες την εβδομάδα και τα κονσερβοποιημένα ψάρια σε 2 μεσαίες κονσέρβες την εβδομάδα. Προτιμήστε φρέσκο μπακαλιάρο, πέστροφα, σολομό.

Συχνές ερωτήσεις

- Πώς να αντιμετωπίσω το *αίσθημα ναυτίας και εμετού;*

Συχνά και μικρά γεύματα. Προτιμήστε κράκερ, φρυγανιές, ψωμί, πατάτες κι άλλες αμυλοδύες τροφές. Φαγητά δίχως έντονη οσμή, πολλά λιπαρά και κρύα συνήθως είναι πιο αποδεκτά. Προσοχή στο κρεμμύδι, το δυόσμο και τα υγρά μαζί με το γεύμα. Προτιμήστε να καταναλώνετε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου.

- Νιώθω *κάψιμο στον οισοφάγο (γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση), τι να κάνω;*

Μικρά και συχνά γεύματα. Αποφύγετε τα λιπαρά, τα τηγανιτά και πικάντικα τρόφιμα.

- Νιώθω *κουρασμένη. Τι να κάνω;*

Να τρέφεστε υγιεινά, να έχετε συχνά γεύματα, να εξασφαλίζετε αρκετό ύπνο, να καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά πλούσια σε αντιοξειδωτικά και να καλύπτετε τις ανάγκες σας σε σίδηρο και φυλλικό.

- Νιώθω *ζάλη/ λιποθυμία. Τι να κάνω;*

Μικρά και συχνά γεύματα, σνακ πλούσια σε πρωτεΐνες και νερό (σε περίπτωση που η ζάλη προέρχεται από αφυδάτωση).

- Εγκυμοσύνη και δυσκοιλιότητα

Προτιμήστε ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά υψηλά σε φυτικές ίνες, φρούτα και λαχανικά, νερό και άσκηση (π.χ. περπάτημα).

- Γιατί λαχταρώ ορισμένα τρόφιμα και αποφεύγω άλλα, έτσι ξαφνικά;

Δεν υπάρχει συνέχεια στα ήδη των τροφίμων που έχουν αναγνωριστεί όπως επίσης δεν υπάρχει και έρευνα που να δείχνει πως αυτό θα επηρεάσει την ισορροπία στη διατροφή σας.

- Τι είναι η προεκλαμψία; Τι να αλλάξω στη διατροφή μου;

Προεκλαμψία είναι η παρουσία υπέρτασης και σημαντική ποσότητα πρωτεΐνης στα ούρα χωρίς άλλα συμπτώματα. Δεν υπάρχουν έρευνες που να δείχνουν πως μείωση προσλαμβανόμενης πρωτεΐνης την προλαμβάνει. Ωστόσο, η υπέρμετρη ή απότομη αύξηση βάρους ή η εμφάνιση διαβήτη κύησης είναι προδιαθεσικοί παράγοντες για την εμφάνιση προεκλαμψίας.

Άσκηση:

Η μέτρια άσκηση σε τακτική βάση παρέχει:

A. 50% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη κύησης.

B. 40% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης εκλαμψίας.

Δραστηριότητες χαμηλής ή μέτριας έντασης θεωρούνται γενικά ασφαλείς και περιλαμβάνουν βόλτα, κοιλύμπηση, τρέξιμο, αεροβική και ποδηλασία σε στατικό ποδήλατο. Οι έγκυες που ασκούνται πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα ώστε να λαμβάνουν επαρκείς θερμίδες, θρεπτικά συστατικά και υγρά.

Ασφάλεια τροφίμων:

Κάποιες μοιλήσεις που προκαλούνται από την τροφή αποτελούν ιδιαίτερο κίνδυνο κατά την εγκυμοσύνη αφού θα μπορούσαν να προκαλέσουν πολύ σοβαρά προβλήματα στο έμβρυο.

Κίνδυνος	Αποφύγετε
Σαλμονέλλωσης	Ωμά ή μη επαρκώς μαγειρεμένα αυγά (όπως σε μαγιονέζα, μους, παγωτό), ωμά θαλασσινά και ωμά ή όχι καλά ψημένα κρέατα και κοτόπουλο, μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα και οποιοδήποτε προϊόν τα περιέχει.
Λιστερίωσης	Όλα τα είδη μη παστεριωμένων γαλακτοκομικών προϊόντων (όπως μηλε τυριά, μπρι, καμπερ, μερικά κατσικίσια τυριά) και όλα τα είδη πατέ. Ελέγξτε ώστε τα προϊόντα να παράγονται από παστεριωμένο γάλα. Ωμά ψάρια (π.χ. σούσι), όστρακα, λουκάνικα και ζαμπόν χωρίς θερμική επεξεργασία. Έτοιμα ή προμαγειρεμένα τρόφιμα που δεν θα ξαναζεσταθούν.
Τοξοπλάσμωσης	Την επαφή με τις γάτες καθώς μπορεί να είναι φορείς, το ωμό κρέας και τα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Προσαρμογή από: British Dietetic Association, www.bda.uk.com

Επίσης αποφύγετε και τους μη παστεριωμένους χυμούς!

Τι να κάνετε:

- Πλύντε τα χέρια σας πριν ασχοληθείτε με το φαγητό.
- Διατηρήστε όλες τις επιφάνειες της κουζίνας και τον εξοπλισμό καθαρό.
- Μην αφήσετε ωμά ή μη μαγειρεμένα τρόφιμα (π.χ. ωμό κρέας ή ψάρι) να μολύνουν το φαγητό που θα καταναλώσετε (π.χ. φρούτα, λαχανικά, έτοιμα γεύματα, κτλ).
- Μην χρησιμοποιείτε τον ίδιο εξοπλισμό για το κρέας και τα λαχανικά ή φρούτα.
- Πριν την κατανάλωση, πλύνετε καλά φρούτα και λαχανικά κάτω από τρεχούμενο νερό χωρίς σαπούνι.
- Ποτέ μην καταναλώνετε φαγητό μετά την ημερομηνία λήξης του.
- Προσέξτε με τα έτοιμα φαγητά - ξαναζεστάνετέ τα σε υψηλή θερμοκρασία για να είστε σίγουρη.
- Μαγειρέψτε τα τρόφιμα καλά και σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Μαγειρέψτε το κρέας και το κοτόπουλο καλά.
- Τοποθετήστε το φαγητό που μαγειρέψατε στο ψυγείο και καταναλώστε το μέσα στις επόμενες 24 ώρες.
- Σιγουρευτείτε πως το ψυγείο και η κατάψυξη λειτουργούν στην κατάλληλη θερμοκρασία (<5°C και <-18°C αντίστοιχα).
- Ενημερώστε το γιατρό σας για την ύπαρξη κατοικιδίων στο σπίτι.
- Να φοράτε λαστιχένια γάντια όταν ασχολείστε με τον κήπο σας ή τη γάτα σας και να αλλάζετε την άμμο της καθημερινά.

Μη ξεχνάτε να:

- Διατηρείτε ένα υγιές βάρος
- Ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή
- Έχετε μικρά και συχνά γεύματα
- Λαμβάνετε τα απαραίτητα συμπληρώματα - διαφορετικά για κάθε περίπτωση
- Είστε ιδιαίτερα προσεκτικές με την υγιεινή της τροφής σας
- Αποφεύγετε τρόφιμα και συμπληρώματα που μπορεί να βλάψουν το παιδί σας (π.χ. αλκοόλ, κτλ)
- Διακόψετε το κάπνισμα
- Ασκήστε συστηματικά

Σημείωση: το παρόν φυλλάδιο έχει στόχο να παρουσιάσει τις διατροφικές ανάγκες για τη γονιμότητα και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και σε καμία περίπτωση δεν καλύπτει όλες τις περιπτώσεις. Αν έχετε πιο εξειδικευμένες απορίες επικοινωνήστε με κάποιον πτυχιούχο Διαιτολόγο - Διατροφολόγο.

Με την υποστήριξη:



Οι απόψεις των συγγραφέων-ομιλητών της διοργάνωσης δεν αντανακλούν απαραίτητα και τις απόψεις των φορέων.