

## A várandós nők táplálkozása

Fontos, hogy az étrend igazodjon a kismama testtömeg-indexéhez, alapanyagcseréjéhez, az aktuális állapotához, és az ízléséhez. Vegyes táplálkozással, jól megválogatott, jó minőségű nyersanyagokkal, a higiénés szempontok, és az egészséges táplálkozásra vonatkozó javaslatok betartásával, minden lehetőség megvan arra, hogy a kismama egy egészséges újszülöttnak adjon életet.

Amikor egy nő számára kiderül, hogy várandós és kismama lesz, sok kérdés és kétség felmerülhet benne. Mennyit egyen, mikor egyen, mennyit hízzon? Az alábbiakban ezekre a kérdésekre próbálok választ adni. A várandós nő táplálkozása mind az anya, mind a magzat fejlődésére hatással van. Ha nem visz be a kismama megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagot, akkor a fejlődő szervezet a felnőtt szervezetéből vonja ki a neki szükséges vitaminokat, és ásványi anyagokat. Ez nem azt jelenti, hogy &bdquo;kettő helyett&rdquo; szükséges enni. A tápanyag meghatározásánál figyelembe kell venni az alapanyagcsere növekedésének mértékét, a megváltozott életmódot, a csökkent fizikai aktivitást, a várandós nő testsúlyát és életkorát. Fontos szem előtt tartani azt is, hogy egy kismamának is minden ételből és nyersanyagból lehet fogyasztani, mindössze a mennyiségre és minőségre kell odafigyelni.

### Súlygyarapodás

Sokszor merül fel egy várandós nőben, vajon mennyit gyarapodhat a súlya terhesség alatt. Ha a kismama normál testsúllyal rendelkezett teherbe esés előtt, akkor 11,5-15 kg-ot hízhat, míg ha kissé elhízottan fogant meg a baba, akkor kisebb mértékű a megengedett súlygyarapodás. Általában 200-300 kcal-val nő meg a napi energiaszükséglet. Nagyon fontos, hogy sem a terhesség alatt, sem a szoptatás alatt nem javasolt a fogyókúrás.

### Fehérje-, és szénhidrát szükséglet

A terhesség során közel 1kg fehérje épül be a magzati szövetbe, ezért mind az állati, mind a növényi fehérje nélkülözhetetlen. Ajánlott a fehérje nagyobbik részét állati eredetű élelmiszerekből biztosítani, mivel biológiailag értékesebbek a szervezet számára. Naponta mintegy 80 g fehérjét javasolt fogyasztania a kismamának. (10 g állati fehérjét tartalmaz pl.: 65 g félzsíros tehéntúró, 40 g sajt, 300 ml tej, 40 g csirkemell.)

A fehérje mellett a szénhidrátok beépítése az étrendbe is elengedhetetlen, hiszen ezek képezik a legkönnyebben mozgósítható energiaforrást. Javasolt a keményítőforrásokban, rostokban, vitaminokban, ásványi anyagokban gazdagabb élelmiszerek (barna kenyér, barna rizs, gyümölcsök, zöldségek, stb.) előnyben részesítése, és a másik szénhidrátforrás (cukrok, csokoládé, sütemények) háttérbe szorítása.

### Ásványi anyagok és vitaminok szükséglete

A várandós nő ásványi anyag és vitamin szükséglete megnő, némelyik tápanyagból duplájára is szüksége lehet:

### Tápanyag

Terhesség

előtti szükséglet

Terhesség

alatti szükséglet

A szükséglet

fokozódása

Folsav (g/nap)

180

400

+122%

D-vitamin (NE/nap)

200

400

+100%

Vas (mg/nap)

15

30

+ 100%

Kalcium (mg/nap)

800

1200

+ 50%

B6-vitamin (mg/nap)

1,6

2,2

+ 36%

B1-vitamin (mg/nap)

1,1

1,5

+ 36%

Cink (mg/nap)

12

15

+ 25%

E-vitamin (mg/nap)

8

10

+ 25%

B2-vitamin (mg/nap)

1,3

1,6

+ 23%

Jód (µg/nap)

150

175

+ 17%

C-vitamin (mg/nap)

60

70

+ 17%

Magnézium (mg/nap)

280

320

+ 14%

Niacin (mg/nap)

15

17

+ 13%

B12-vitamin (µg/nap)

2

2,2

+ 10%

A-vitamin (µg/nap)

800

800

nem változik

K-vitamin (µg/nap)

65

65

nem változik

Az US RDA által ajánlott vitamin- és ásványianyag-szükséglet terhességben.

Ezt a megnövekedett vitamin és ásványi anyag szükségletet ajánlott természetes táplálékkal bevinni a szervezetbe.

A következőkben tekintsük át a természetes vitamin és ásványi anyag forrásokat!

## Zsírban oldódó vitaminok

**A-vitamin:** főbb forrásai a belsőségek (de ezeket csak ritkán fogyassza a kismama), a tej, és a tojás, de elővitaminja, a b-karotin számos zöldségben és gyümölcsben is megtalálható (sárgarépában, brokkoliban, sárgadinnyében, őszibarackban, stb.) Szerepe: a retina-, az immunrendszer-, a csontok-, a fogak-, és a hámszövet működésében, illetve a növekedésben van.

**D-vitamin:** főbb forrásai a tej, a tojás és a halmájolaj. Szerepe: segíti a kalcium beépülését a csontokba, illetve a csontképződésben és a fogak épségének megőrzésében vesz részt.

**E-vitamin:** főbb forrásai a növényi olajok, és az olajos magvak (dió, mogyoró, mandula, stb.). Szerepe: az izomzat, a szív, az érrendszer, és a termékenység védelmében van, illetve elősegíti a sebgyógyulást és a növekedést. Antioxidáns hatású.

**K-vitamin:** főbb forrásai a paraj, a káposzta, a máj és a brokkoli. Szerepe: a véralvadásban és a csontképzésben van.

## Vízben oldódó vitaminok

**Folsav:** a vitaminok közül a várandós nő folsavigénye fokozódik a legjobban. Főbb forrásai a zöld leveles zöldségek (saláta, kínai kel, paraj, stb.), az olajos magvak, az avokádó, a narancs és a banán. Szerepe: fejlődési rendellenességek kivédésében, emésztőrendszer épségének megőrzésében, illetve a vérképzésben van.

**C-vitamin:** Főbb forrásai a citrusfélék, a kivi, a csipkebogyó, az egres, a petrezselyemlevél, a zöldpaprika, a paradicsom, és a burgonya. Szerepe: a sebgyógyulásban, a szöveti regenerációban, az immunrendszer működésében van, illetve segíti a réz, a vas és a cink felszívódását.

**B1-vitamin:** főbb forrásai a hántolatlan rizs, az élesztő, az olajos magvak, száraz hüvelyesek, a teljesőrlésű gabonafélék, a kelbimbó, a tej, és a tejtermékek. Szerepe: az idegrendszer energiaellátásában és a szénhidrátok lebontásában játszik szerepet.

**B2-vitamin:** főbb forrásai a tej, a tojás, a hús, a gabonafélék, a hüvelyesek, a zöldségek és a gyümölcsök nagy része. Szerepe: a nyálkahártya épségét biztosítja, és szerepe van a fehérje-, szénhidrát-, és zsíryanycserében is.

**B6-vitamin:** főbb forrásai a halak, a belsőségek, a tojás, a tej és tejtermékek, a gabonafélék, a hüvelyesek és a brokkoli. Szerepe: az idegrendszer-, és az enzimek működésében, és a vérképzésben van.

**Niacin:** főbb forrásai a húskok, halak, tojás, máj, hüvelyesek, szilva, füge és a datolya. Szerepe: a fehérje-, zsír-, és szénhidrát anyagcserében játszik szerepet.

**B12-vitamin:** főbb forrásai a húskok, a halak, a tojás és a belsőség. Szerepe: az idegrendszer és emésztőrendszer működésének biztosításában és a vörösvértest képzésében játszik szerepet.

## Ásványi anyagok

**Kálium:** főbb forrásai a növényi eredetű élelmiszerek. Szerepe: az izom-, és idegműködésben van szerepe.

**Kalcium:** főbb forrásai a sajt, a tej és tejtermékek, és az olajos magvak. Szerepe: a csontok és a fogak felépítésében, valamint a véralvadásban játszik szerepet.

**Magnézium:** főbb forrásai a teljesőrlésű gabonafélék és a száraz hüvelyesek. Szerepe: ideg-, és izomingerlékenységben, illetve a csontok felépítésében van szerepe.

**Vas:** főbb forrásai a máj, a húsok, a petrezselyemzöldje, a paradicsompüré, és az aszalt sárgabarack. Növényi eredetű táplálékból nem hasznosul olyan jól, mint a húsból. Szerepe: a sejtműködésben, a vércépzésben és az oxigénellátásban van szerepe.

**Jód:** főbb forrásai a tengeri herkentyűk, a csukamájolaj. Sajnos Magyarország jódeellátottsága nem megfelelő, így szükség lehet ennek a pótlására. Szerepe: szükséges a magzat növekedéséhez és szellemi fejlődéséhez.

**Króm:** főbb forrásai: a sajt, a lencse, a zöldbab, és az élesztő. Szerepe: a vércukorszint szabályozásában és az inzulin-anyagcserében játszik szerepet.

**Réz:** főbb forrásai a gabonafélék, olajos magvak és a hüvelyesek. Szerepe: a vörösvértestképzésben és az enzimműködésben van szerepe.

## A só és a sózás

Sórá szükség van a szervezetnek, de túlzott bevitel esetén megnöveli egyes betegségek kialakulásának kockázatát: magas vérnyomás-, csontritkulás-, és ödéma léphet fel. Az egészség megőrzése szempontjából a várandós anyukáknak 2-3 g nátrium bevitelére van szükségük, amelyet 5-6 g só fogyasztásával lehet biztosítani. Szem előtt kell tartani azonban, hogy nagyon sok élelmiszer tartalmaz ún. "rejtett sót", pl. a kenyér, a kész és félkész ételek, sajtok, péksütemények.

Az ételeket utólag már nem ajánlott megsózni, elegendő, ha a főzés közben történik egy kevés sózás. Az ételeket nem csupán a só hozzáadásával lehet ízletessé és finommá tenni, hanem friss vagy szárított zöldfűszerekkel is: bazsalikommal, rozmaringgal, oregánóval, vassóval, borsikafóval, stb.

## Az egészséges kismama táplálkozásának pontjai

1. Mindenből szabad fogyasztani, de egyes élelmiszercsoportokból többet szükséges enni (naponta többször), másokból keveset (hetente). Amiből a legtöbbet ajánlott fogyasztani, az ivóvíz, majd ezt követik a teljesőrlésű gabonafajták (barna kenyér, korpás zsemle, barna rizs, stb.), a zöldségek és gyümölcsök (napi 3-5 alkalommal), majd a tejtermékek, a tej, a húsok és a halak következnek (naponta többször), tojásból heti 2-3 alkalommal önálló étkezésként- (tojásrántotta, kemény tojás), és az édességekből, nassolnivalókból heti maximum egyszer-kétszer javasolt fogyasztani.

2. Várandóság alatt jobban oda kell figyelni a higiénés körülményekre, ezért vásárláskor is mindig a friss, ép árut célszerű választani, a gyümölcsöt és a zöldséget ajánlott alaposan megmosni (a banánt, mandarint, narancsot hámozás előtt forró vízzel célszerű átöblíteni).

3. Legjobb, ha a választott élelmiszer minél kevesebb adalékanyagot, tartósítószeret tartalmaz, ezért javasolt kismamáknak is az ökológiai gazdálkodásból származó élelmiszerek, nyersanyagok fogyasztása. Figyelni kell, hogy a csomagoláson fel legyen tüntetve az ellenőrző szerv neve, kódszáma: HU-ÖKO-01 vagy HU-ÖKO-02 és az "Ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból" felirat. Ha a leendő anyukának nincs mindig lehetősége bioélelmiszert vásárolnia, akkor javasolt kerülni a színezékeket, tartósítószeret, a mesterséges édesítőszeret, a cukorpótlókat és a pácsót (elsősorban a felvágottak, húskrémekek tartalmazzák ezt az anyagot) tartalmazó ételeket, élelmiszereket.

4. Ajánlott minél kíméletesebb konyhatechnológiai eljárással készíteni az ételeket, hogy minél több vitamin és ásványi anyag maradjon bennük. Javasolt előnyben részesíteni a párolást, és a gőzben főzést.

5. Fontos a változatosság. Különböző alapanyagokból, széles körű elkészítési móddal tehetők finommá és egészségessé az ételek.

## Panaszok a várandósság alatt

Végül, de nem utolsósorban tekintsünk át néhány jellegzetes panaszt, amely a várandósság alatt gyakrabban előfordulhat.

### Gyomorégés

Ez a panasz akkor jelentkezhet, amikor a magzat növekedésével, a méh felfelé nyomja a gyomrot. Lassú, rendszeres evéssel, étkezések előtti pihenéssel, testmozgással ez az érzet csökkenthető.

### Reggeli rosszullét (hányinger, hányás)

Általában ez a tünet a harmadik hónap után elmúlik, de sajnos akad olyan kismama is – főként ikerterhességnél – akinél egész várandósság alatt fennáll ez a tünetegyüttes. Ebben az esetben fontos a folyadékpótlás (mivel ilyenkor a szervezet sok vizet veszít), ez elsősorban ivóvíz legyen, de tápanyagban gazdag turmix, zöldség-püréleves, gyümölcs- vagy zöldséglé is lehet. Érdemes a reggeleket szép lassan, nyugodtan kezdeni, mivel ez csökkentheti a rosszulléteket. Ha ez a rosszullét sokáig áll fenn, vitaminok és ásványi anyagok szedése is indokolt lehet.

### Székrekedés

Oka, hogy a bélműködés a hormonszint megváltozásának hatására lelassul. Sok folyadékkal, rostos táplálék- (teljesőrlésű gabonák, zöldségek, gyümölcsök), aszalt gyümölcsök-, savanyított tejtermékek fogyasztásával és mozgással (séta, terhestorna, stb.) kivédhető ez a probléma.

### Tejundor

Előfordulhat az is, hogy a kismama megundorodik a tejtől. Nem szabad megijedni, hiszen a tejen kívül még számos kalciumban gazdag táplálékot ismerünk. A tejtermékek (sovány sajtok, kefir, joghurt, sovány vagy félzsíros túró), zöldségek, gyümölcsök (főként az olajos magvak: dió, mogyoró, mandula, stb.) fogyasztásával megfelelően pótolható ez az ásványi anyag.

Összefoglalásként elmondható, hogy vegyes, zöldségekben, gyümölcsökben gazdag táplálkozással nemcsak a kismama, de a magzat egészségét is hosszú évekre megalapozhatjuk.

### Solymosi Dóra

Forrás: Komplementer Medicina, XII. évfolyam, 2008. 3. szám