A várandós nõk táplálkozása

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

Amikor egy nõ 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 nõ táplálkozása mind az anya, mind a magzat fejlõdésére hatással van. Ha nem visz be a kismama megfelelõ mennyiségû és minõségû tápanyagot, akkor a fejlõdõ szervezet a felnõtt szervezetébõl vonja ki a neki szükséges vitaminokat, és ásványi anyagokat. Ez nem azt jelenti, hogy „kettõ helyett” szükséges enni. A tápanyag meghatározásánál figyelembe kell venni az alapanyagcsere növekedésének mértékét, a megváltozott életmódot, a csökkent fizikai aktivitást, a várandós nõ testsúlyát és életkorát. Fontos szem elõtt tartani azt is, hogy egy kismamának is minden ételbõl és nyersanyagból lehet fogyasztani, mindössze a mennyiségre és minõségre kell odafigyelni.

Súlygyarapodás

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

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 eredetû élelmiszerekbõl 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 keményítõforrásokban, rostokban, vitaminokban, ásványi anyagokban gazdagabb élelmiszerek (barna kenyér, barna rizs, gyümölcsök, zöldségek, stb.) elõnyben részesítése, és a másik szénhidrátforrás (cukrok, csokoládé, sütemények) háttérbe szorítása.

Ásványi anyagok és vitaminok szükséglete

A várandós nõ ásványi anyag és vitamin szükséglete megnõ, némelyik tápanyagból duplájára is szüksége lehet:

Tápanyag

Terhesség

elõtti 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 következõkben tekintsük át a természetes vitamin és ásványi anyag forrásokat!

Zsírban oldódó vitaminok

A-vitamin: fõbb forrásai a belsõségek (de ezeket csak ritkán fogyassza a kismama), a tej, és a tojás, de elõvitaminja, a b-karotin számos zöldségben és gyümölcsben is megtalálható (sárgarépában, brokkoliban, sárgadinnyében, õszibarackban, stb.) Szerepe: a retina-, az immunrendszer-, a csontok-, a fogak-, és a hámszövet mûködésében, illetve a növekedésben van.

D-vitamin: fõbb forrásai a tej, a tojás és a halmájolaj. Szerepe: segíti a kalcium beépülését a csontokba, illetve a csontképzõdésben és a fogak épségének megõrzésében vesz részt.

E-vitamin: fõbb 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 elõsegíti a sebgyógyulást és a növekedést. Antioxidáns hatású.

K-vitamin: fõbb 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 nõ folsavigénye fokozódik a legjobban. Fõbb forrásai a zöld leveles zöldségek (saláta, kínai kel, paraj, stb.), az olajos magvak, az avokádó, a narancs és a banán. Szerepe: fejlõdési rendellenességek kivédésében, emésztõrendszer épségének megõrzésében, illetve a vérképzésben van.

C-vitamin: Fõbb 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 mûködésében van, illetve segíti a réz, a vas és a cink felszívódását.

B1-vitamin: fõbb forrásai a hántolatlan rizs, az élesztõ, az olajos magvak, száraz hüvelyesek, a teljesõrlésû gabonafélék, a kelbimbó, a tej, és a tejtermékek. Szerepe: az idegrendszer energiaellátásában és a szénhidrátok lebontásában játszik szerepet.

B2-vitamin: fõbb 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 zsíranyagcserében is.

B6-vitamin: fõbb forrásai a halak, a belsõségek, a tojás, a tej és tejtermékek, a gabonafélék, a hüvelyesek és a brokkoli. Szerepe: az idegrendszer-, és az enzimek mûködésében, és a vérképzésben van.

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

B12-vitamin: fõbb forrásai a húsok, a halak, a tojás és a belsõség. Szerepe: az idegrendszer és emésztõrendszer mûködésének biztosításában és a vörösvértest képzésében játszik szerepet.

Ásványi anyagok

Kálium: fõbb forrásai a növényi eredetû élelmiszerek. Szerepe: az izom-, és idegmûködésben van szerepe.

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

Magnézium: fõbb forrásai a teljesõrlésû gabonafélék és a száraz hüvelyesek. Szerepe: ideg-, és izomingerlékenységben, illetve a csontok felépítésében van szerepe.

Vas: fõbb forrásai a máj, a húsok, a petrezselyemzöldje, a paradicsompüré,és az aszalt sárgabarack. Növényi eredetû táplálékból nem hasznosul olyan jól, mint a húsokból. Szerepe: a sejtmûködésben, a vérképzésben és az oxigénellátásban van szerepe.

Jód: fõbb forrásai a tengeri herkentyûk, a csukamájolaj. Sajnos Magyarország jódellátottsága nem megfelelõ, így szükség lehet ennek a pótlására. Szerepe: szükséges a magzat növekedéséhez és szellemi fejlõdéséhez.

Króm: fõbb forrásai: a sajt, a lencse, a zöldbab, és az élesztõ. Szerepe: a vércukorszint szabályozásában és az inzulin-anyagcserében játszik szerepet.

Réz: fõbb forrásai a gabonafélék, olajos magvak és a hüvelyesek.Szerepe: a vörösvértestképzésben és az enzimmûködésben van szerepe.

A só és a sózás

Sóra szüksége van a szervezetnek, de túlzott bevitele esetén megnöveli egyes betegségek kialakulásának kockázatát: magas vérnyomás-, csontritkulás-, és ödéma léphet fel. Az egészség megõrzése szempontjából a várandós anyukáknak 2-3 g nátrium bevitelére van szükségük, amelyet 5-6 g só fogyasztásával lehet biztosítani. Szem elõtt 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, elegendõ, ha a fõzés közben történik egy kevés sózás. Az ételeket nem csupán a só hozzáadásával lehet ízletessé és finommá tenni, hanem friss vagy szárított zöldfûszerekkel is: bazsalikommal, rozmaringgal, oregánóval, vasfûvel, borsikafûvel, stb.

Az egészséges kismama táplálkozásának pontjai

1. Mindenbõl szabad fogyasztani, de egyes élelmiszercsoportokból többet szükséges enni (naponta többször), másokból keveset (hetente). Amibõl a legtöbbet ajánlott fogyasztani, az ivóvíz, majd ezt követik a teljesõrlésû 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 édességekbõl, 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 célszerû választani, a gyümölcsöt és a zöldséget ajánlott alaposan megmosni (a banánt, mandarint, narancsot hámozás elõtt forró vízzel célszerû átöblíteni).

3. Legjobb, ha a választott élelmiszer minél kevesebb adalékanyagot, tartósítószert tartalmaz, ezért javasolt kismamáknak is az ökológiai gazdálkodásból származó élelmiszerek, nyersanyagok fogyasztása. Figyelni kell, hogy a csomagoláson fel legyen tüntetve az ellenõrzõ szerv neve, kódszáma: HU-ÖKO-01 vagy HU-ÖKO-02 és az „Ellenõrzött ökológiai gazdálkodásból” felirat. Ha a leendõ anyukának nincs mindig lehetõsége bioélelmiszert vásárolnia, akkor javasolt kerülni a színezékeket, tartósítószereket, a mesterséges édesítõszereket, a cukorpótlókat és a pácsót (elsõsorban a felvágottak, húskrémek 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 elõnyben részesíteni a párolást, és a gõzben fõzést.

5. Fontos a változatosság. Különbözõ alapanyagokból, széles körû elkészítési móddal tehetõk finommá és egészségessé az ételek.

Panaszok a várandósság alatt

Végül, de nem utolsósorban tekintsünk át néhány jellegzetes panaszt, amely a várandóság alatt gyakrabban elõfordulhat.

Gyomorégés

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

Reggeli rosszullét (hányinger, hányás)

Általában ez a tünet a harmadik hónap után elmúlik, de sajnos akad olyan kismama is –fõként ikerterhességnél – akinél egész várandósság alatt fennáll ez a tünetegyüttes. Ebben az esetben fontos a folyadékpótlás (mivel ilyenkor a szervezet sok vizet veszít), ez elsõsorban 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 bélmûködés a hormonszint megváltozásának hatására lelassul. Sok folyadékkal, rostos táplálék- (teljesõrlésû gabonák, zöldségek, gyümölcsök), aszalt gyümölcsök-, savanyított tejtermékek fogyasztásával és mozgással (séta, terhestorna, stb.) kivédhetõ ez a probléma.

Tejundor

Elõfordulhat az is, hogy a kismama megundorodik a tejtõl. Nem szabad megijedni, hiszen a tejen kívül még számos kalciumban gazdag táplálékot ismerünk. A tejtermékek (sovány sajtok, kefír, joghurt, sovány vagy félzsíros túró), zöldségek, gyümölcsök (fõként az olajos magvak: dió, mogyoró, mandula, stb.) fogyasztásával megfelelõen 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