

A táplálkozás és a szoptatás

"Gondoljon arra, hogy kettő helyett eszik"

Vajon ez a mondás csak egy üres kijelentés? Vagy falánkságra való felhatalmazás? Vagy valóban egy jó tanács? Az ember régóta azt gyanítja, hogy a terhesség és a szoptatás az az időszak, amikor különleges figyelmet kell fordítani a táplálkozásra. Figyeljük meg, hány tapasztalt asszony elbeszélése szól arról, hogy mit egyen és mit ne az anya a terhesség, illetve a szoptatás alatt. Bár ezeket az "öregasszony-mondásokat" nem tekintjük tudományos megállapításoknak, az orvosi kutatás megerősítette azt, hogy a magzat növekedése és fejlődése szempontjából a terhes nő diétájának jelentősége van: A "kettő helyett enni" kifejezés komoly felelősséggé vált.

Ez a felelősség folytatódik a szoptatás alatt. Megfelelő étkezéssel az anya képes a csecsemő összes tápanyagszükségletét kielégíteni. A kutatások bebizonyították, hogy a jól táplált anyák teje folyamatosan jó minőségű, és hogy a gyakori szoptatás garantálja a bőséges tejelválasztást.

De mit értünk okos étrenden? Lehetséges-e okosan étkezni, ugyanakkor a terhesség során felhalmozódott fölösleges súlytöbblettől is megszabadulni? Vannak-e olyan ételek, amelyet a szoptató nőknek nem tanácsos fogyasztani? Lehet-e csokoládét enni? Mindennap választás előtt áll, hogy mit egyen és igyon. Milyen választás mellett lesz "jól táplált" anya?

A tejképződés energiát igényel, más szóval kalóriafelhasználással jár. A termeléshez szükséges kalória kilencven százalékát arra fordítja, hogy a tej a csecsemőhöz áramoljon, míg a fennmaradó 10%-ot az anyai test a tejképzés folyamatához használja fel. (A tejképzés nagyon jó hatásfokkal hasznosítja az energiát.)

Ez azt jelenti, hogy a szoptató anyák naponta több kalóriát égetnek el, mint azok az asszonyok, akik nem szoptatnak. Ők más tápanyagokból is többet használnak fel. A legtöbb táplálkozástudományi szakember a szoptató nőknek napi ötszáz többletkalória fogyasztását javasolja, és ezen belül 20 gramm legyen a fehérjetartalom. A többletkalória fedezi a tejtermeléshez szükséges energiának a kétharmadát, míg a többi, a terhesség során felhalmozódott zsírraktárakból származik. Ez a tejelválasztásra való felkészülés természetes módja.

Változatos ételek fogyasztásával biztosíthatja, hogy elegendő tápanyaghoz jusson. Ne korlátozza az étrendjét csupán néhány zöldségre vagy szigorú hús- és burgonyadiétára. Csirke, pulyka, hal, tojás és a tejtermékek mind állati eredetű fehérjeforrás éppúgy, mint az úgynevezett "vörös húsok":

marha-, sertés- és bárányhús. A hüvelyesek, mint a bab, mogyoró szintén jó fehérjeforrás, különösen ha gabonafélével, olajos magvakkal bizonyos diófélékkel és tejtermékkel kombináljuk.

Még a hideg téli hónapok alatt is lehet vásárolni rengeteg friss vagy fagyasztott zöldséget a boltokban. Különböző zöldségfélékből készíthet salátákat. A fejes salátából éppúgy, mint petrezselyemből, fehér- vagy vöröskáposztából. Rengeteg zöldségféle, sárgarépa, brokkoli, karfiol, zöldpaprika fogyasztható nyersen feldarabolva vagy párolva főételként. A nélkülözhetetlen vitaminokhoz sokféleképpen hozzájuthatunk. Tudta-e, hogy kb. 10 dkg zöldpaprika vagy kelbimbó tartalmaz annyi C-vitamint, mint az azonos mennyiségű narancslé?

Itt vannak a különböző gabonafélék is. A gabonaszemeket is tartalmazó kenyér sok rostot és B-vitamint tartalmaz, hasonlóan a többi teljesőrlésű gabonafélék, a barnarizs, a kukorica, a zab. Olcsón és könnyen pótolható a szoptató anya többletkalória- és fehérjeigénye, ha elfogyaszt 2 szelet trappista sajtos vajás szendvicset egy pohár tejjel.

Sok anya aggódik amiatt, hogy vajon elegendő kalciumot tartalmaz-e az étrendje, különösen azóta, amióta az orvostudomány felismerte azt, hogy a kalciumhiány degeneratív csontelváltozást, osteoporotist okoz. A tej az egyik olyan forrás, amely biztosítja a kalciumtöbbletet a terhes vagy szoptató nő számára. A joghurt és a sajt is jó lehetőség éppúgy, mint egy csészényi párolt káposzta, amely 86%-kal több kalciumot tartalmaz, mint egy pohár tej. A szoptató nőnek többletfolyadékra van szüksége ahhoz, hogy csecsemőjének tejet termeljen, de nem szükséges, hogy az tej legyen.

Sok szoptató anya számára legalább olyan nagy problémát jelent az, hogy mit egyen, mint az, hogy időt szakítson a vásárlásra és a főzésre. A helyes táplálkozás nem jelenti azt, hogy több időt töltsön a konyhában.

Tervezzük meg előre a heti étrendet, így nem kell naponta a zöldségeshez menni. Ha nagyobb mennyiségű zöldséget tisztítunk meg, és darabolunk fel, hűtőbe téve, bármikor kéznél van, ha nyersen kívánjuk falatozni, vagy salátát, párolt zöldséget kívánunk készíteni. Dupla adag ételt elkészíteni nem tart sokkal tovább, ellenben a félkész lefagyasztott étellel időt takarít meg, ha mozgalmas a napja és rögtönözni kell. Ha időt fordít arra, hogy a terhesség utolsó heteiben a hűtőt feltöltse fagyasztott egytáléttel, akkor a szülés utáni hetekben örömmel tekinthet az étkezés elé, még azokban a napokban is, amikor úgy tűnik semmit sem tud csinálni.

Sokféle étel létezik, ami nemcsak tápláló, de könnyen hozzáférhető,

hogyan falatozzon belőle, vagy gyors ebédet készítsen. Sajt, joghurt, barna-, korpakenyér vagy keksz, paradicsom, kelbimbó, körte, banán, müzli, gyümölcsle, keményitojás, szeletelt zöldség, dió fogyasztható nyersen, vagy feldolgozva. Naponta több kis étkezés éppen olyan tápláló lehet, mint három fő étkezés. Sok anya ahányszor csak leül szoptatni, minden alkalommal eszik néhány falatot és iszik valamit.

Sok idős asszony elmondásával ellentétben a szoptató nők többsége azt tapasztalja, hogy mindent ehet, amit szeretne, anélkül, hogy bármi hatása lenne a csecsemőjére. Esetenként, különösen olyan családoknál, ahol az ételallergia előfordul, az anyák azt veszik észre, hogy van valami az étrendjükben, ami panaszt okoz a csecsemőnek. Leginkább a tehéntej vagy más termékek, pl.: tojás, citrusfélék azok, amelyek leggyakrabban előidézik ezt. A közelmúltban végzett kutatások bebizonyították, hogy csak igen kevés mennyiségű koffein jelenik meg az anyatejben, ezért kis mennyiségű kávé, tea vagy kóla rendszerint nem okoz problémát. Ha azonban az ön gyermeke nyugos, sokat van ébren, a koffeinfogyasztás csökkentése segíthet mindkettőjükön, hogy többet aludjanak. A csokoládé a koffeinhez hasonló anyagot tartalmaz, de sok anya úgy találja, hogy kis mennyiség semmilyen hatással nincs a szoptatott csecsemőre.

Ha úgy látja, hogy összefüggés van a rendszeresen elfogyasztott étel és a csecsemőjén megjelenő tünetek között, próbálja meg 10-14 napra kiiktatni azt, vagy azokat az ételeket az étrendjéből. Ha a tünetek megszűnnek eredményes volt. Ha nem, akkor tovább kell kísérletezni. Ha azt tapasztalja, hogy fontos élelmiszereket kell kiiktatni, például a tejtermékeket, akkor beszéljen az orvosával vagy diétás szakemberrel arról, hogy milyen lehetőség van a tápanyag, a vitamin/ásványi anyag pótlására.

Az általános szabály szerint a megfelelően táplálkozó anyáknak nincs szükségük vitaminpótlásra a szoptatás alatt. Bizonyos vitaminok hiánya azonban befolyásolja a tej vitaminszintjét. Ezért fontos a vegyestáplálkozás. Az alultáplált asszonyoknál csökken a tejelválasztás, és kevesebb tejük lesz a csecsemőjük számára. Az ilyen mértékű alultápláltság a fejlődő országokban gyakoribb, mint pl. Magyarországon vagy az USA-ban. Mindazonáltal az egészséges étrend és a tejképződés közötti összefüggés figyelemztetésül szolgálhat azoknak az asszonyoknak, akik sajnálják az időt az evésre vagy szigorúan fogyókúráznak a szoptatás alatt.

Az anyák gyakran érdeklődnek aziránt, hogy vajon lehetséges-e fogyni a szoptatás alatt. Valójában a szoptatással egyszerűbb megszabadulni a terhesség alatt felhalmozódott súlytöbblettől. Ez a súlyfelesleg mindenekeelőtt azért keletkezett, hogy legyen energiatartalék a tejtermeléshez. Azoknak az anyáknak, akik nem szoptatnak fogyókúrázniuk és tornázniuk kell ahhoz, hogy fogyjanak. A szoptató nő előnyben van, mert a tejelválasztás kalóriát igényel, amit ezekből az energiaraktárakból fedez.

szerint a szoptatás ideális időszak lehet a fogyásra. Úgy tűnik, hogy a tejelválasztás még a terhesség előtt lerakódott zsírszövetet is mobilizálja. Azonban fontos, hogy ez lassan menjen végbe. Dr. Roepke javaslata az, hogy a szoptató anyák a szülés utáni első két hónapban semmit ne tegyenek tudatosan a fogyás érdekében. Az ön szervezetének ennyi időre van szüksége ahhoz, hogy a gyermekszülésből felépüljön és a tejelválasztás beálljon. A szoptató anyák többsége akkor is fogy néhány kilót, ha az átlagos étrendet követi. Ha két hónapon belül nem következik be a testsúlycsökkenés, valószínűleg mozgásra és kevesebb káliumbevitelre van szüksége. Tegye a csecsemőjét "kenguruba" vagy babakocsiba és sétáljon hetente ötször kb. 3 km-t. Ezzel egyidőben iktasson ki a napi étrendjéből három kávéskanálnyi margarint vagy vajat (kb. 100 kalória) így, havonta 90 dkg-1,3 kg testsúlycsökkenés várható. A súlyvesztés nem drámai, de azt biztosan garantálja, hogy ön és a csecsemője jól tápláltak maradnak. A tornagyakorlatoknak a fogyáson kívül sok más előnye is van.

A rendszertelen étkezés, divatos fogyókúrák és a gyors testsúlycsökkenés gondot okoz a szoptató anyáknak. A környezetszennyező anyagok, vegyszerek, gyomirtók a zsírszövetben halmozódnak fel. A testsúlycsökkenés során ezek az anyagok felszabadulnak, a vérbe jutnak és mennyiségük emelkedhet az anyatejben. Sajnos ezek a szennyező anyagok a modern élet velejárói, de ha csak lehet ne tegyünk ki csecsemőnket ilyen veszélyeknek. A rendkívül magas fehérje-alacsony szénhidrát-étrend ártalmas lehet, mert azok az anyagok, amelyek az anya megváltozott anyagcseréjéből származnak, bejutnak az anyatejbe. Bármilyen erőteljes testsúlycsökkenés a tejelválasztás csökkenését vonhatja maga után.

Sok anya tapasztalja, hogy a fogyás magától is bekövetkezik mialatt szoptat. Nincs másra szükség, mint kerülni a nehéz ételeket (magas kalória-, magas zsírtartalmú, de kis tápértékű ételeket), és figyelni a helyes táplálkozásra. A terhesség és szoptatás a legjobb alkalom az étrendjének megváltoztatására, hiszen ezen időszak alatt "kettőért táplálkozik", vagyis a helyes táplálkozás nem csak önnek válik előnyére, hanem csecsemőjének is. Könnyebb jól táplálkozni akkor, ha az egész család így étkezik. Az étrend összeállítása és elkészítése már kisgyermekkorban megtanítja a gyermeket a helyes étkezési szokásokra. A jó táplálkozás segít legyőzni a fáradtságot, az idegességet, az érzelmi labilitást és elengedhetetlen fontos részét képezi az anyaságnak.

Forrás: LLL