

Διατροφή και Εγκυμοσύνη

Οι διατροφικές ανάγκες της γυναίκας κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι αυξημένες τόσο για την ίδια όσο και για το έμβρυο της. Πολλοί είναι οι παράγοντες που καθορίζουν τα αποτελέσματα μιας εγκυμοσύνης συμπεριλαμβανομένου και της διατροφικής συνήθειας της μητέρας πριν και κατά την διάρκεια της σύλληψης. Για παράδειγμα ορισμένοι διατροφικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν το βάρος του νεογνού το οποίο συνδέεται με μελλοντικές παιδικές ασθένειες και στην χειρότερη περίπτωση θνησιμότητα. Ελλειποβαρύ νεογνά παρουσιάζουν μακροχρόνια ψηλότερο κίνδυνο για πιθανά προβλήματα υγείας όπως υπέρταση, διαβήτη, παχυσαρκία και άλλα καρδιοαγγειακά προβλήματα. Κατά την διάρκεια του πρώτου τριμήνου της εγκυμοσύνης η αναμενόμενη φυσιολογική αύξηση βάρους της γυναίκας είναι ένα ή δύο κιλά χωρίς συγκριτικά ιδιαίτερη αύξηση στις θερμίδες ή στην ποσοτική κατανάλωση του φαγητού. Στην συνέχεια για το δεύτερο και το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης και για τις υπόλοιπες δηλαδή 26 εβδομάδες η φυσιολογική αύξηση βάρους της εγκυμονούσας είναι λιγότερο από μισό κιλό ανά εβδομάδα με τελικό στόχο τα δώδεκα μέχρι δεκαπέντε κιλά. Η διατροφή της εγκύου πρέπει να βασίζεται στην μεσογειακή διατροφή η οποία προάγει την κατανάλωση ποικιλίας τροφών για παροχή όλων των θρεπτικών συστατικών και μακροστοιχείων για την σωστή ανάπτυξη του εμβρύου. Η μεσογειακή διατροφή υπερπληρεί τις διατροφικές ανάγκες της εγκύου και είναι η πιο σωστή επιλογή. Τα γεύματα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρά και τακτά διαστήματα με απώτερο στόχο την αποφυγή του ραγδαίου αισθήματος της πείνας και ξαφνικής υπερκατανάλωσης φαγητού. Η εγκυμονούσα πρέπει να επιλέγει προϊόντα ολικής αλέσεως και να καταναλώνει πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά ημερησίως με ιδιαίτερη έμφαση στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά για αύξηση της πρόσληψης σιδήρου. Η επιλογή των κρεατικών πρέπει να είναι στα χαμηλά σε λιπαρά κρεατικά με αποφυγή της χρήσης υπερβολικού αλατιού και ιδιαίτερα κρυμμένου αλατιού το οποίο βρίσκεται

στα κονσερβοποιημένα τρόφιμα και αλλαντικά. Πρέπει να γίνεται κατανάλωση τουλάχιστον τριών γαλακτοκομικών προϊόντων ημερησίως με ιδιαίτερη έμφαση στο γιαούρτι λόγω της ψηλής περιεκτικότητας του σε ασβέστιο, στοιχείο απαραίτητο για την σωστή οστική ανάπτυξη του εμβρύου. Τα γλυκά, αλμυρά, αναψυκτικά, καφεϊνούχα και οινοπνευματώδη ποτά πρέπει να περιοριστούν ή καλύτερα να αποφευχθούν. Για αύξηση της δυνατότητας απορρόφησης του σιδήρου καλό θα ήταν η εγκυμονούσα να καταναλώνει χυμό πορτοκαλιού με τα κρεατικά και όσπρια και με επιπρόσθετη προσθήκη λεμονιού όπου αυτό είναι εφικτό. Η εγκυμονούσα πρέπει να αποφεύγει τη συχνή κατανάλωση συκωτιού λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας σε Βιταμίνη Α η οποία σχετίζεται με τερατογέννηση και την συχνή κατανάλωση κονσερβοποιημένων τροφών. Τέλος, πρέπει να αποφεύγονται τα πεπαλαιωμένα τυριά, τα ωμά θαλασσινά και γενικά τα ημιψημένα κρεατικά και αυγά. Τα φρούτα και λαχανικά πρέπει να πλένονται πολύ καλά πριν την κατανάλωση τους με συχνό έλεγχο στις ημερομηνίες λήξης των τροφών και σωστές θερμοκρασίες των ζεστών και κρύων φαγητών.

