

Ημερήσιες ανάγκες μεταβολισμού της εγκύου

Η εγκυμοσύνη αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά γεγονότα της ζωής μιας γυναίκας, ως αποτέλεσμα της αναπαραγωγής. Για να έχετε, όμως, μια υγιή και ισόρροπη κύηση θα πρέπει να αυξήσετε την ημερήσια πρόσληψη τροφής με πλούσια θρεπτικά συστατικά και να πάρετε όσο το δυνατό λιγότερα κιλά. Από την 28άχρονη εμπειρία μας στη μαιευτική πράξη, η επικρατούσα άποψη σε πολύ κόσμο ότι «η έγκυος πρέπει να υπερτρέφεται για να μεγαλώσει καλά το μωρό» είναι πέρα για πέρα λανθασμένη και δεν έχει θέση στη σύγχρονη μαιευτική πράξη. Ωστόσο, η διατροφή πρέπει να είναι ενισχυμένη ανάλογα με το δείκτη μάζας σώματος της γυναίκας. Σε συγκριτικές μελέτες που έγιναν για τη μελέτη του οφέλους της αυξημένης διατροφής της εγκύου, βρέθηκε ότι σε έγκυες που πήραν πρόσθετες θερμίδες (ενέργεια) στη διατροφή τους με 300-850 kcal/ημέρα και με ποσοστό 25% και της εν λόγω ενέργειας να προέρχονται από πρωτεΐνη, η ενίσχυση της διατροφής τους έχει σχέση με ελαφρά αύξηση του βάρους γέννησης, καθώς και σημαντική μείωση του κινδύνου των χαμηλού βάρους γέννησης βρεφών (small for dates, σχετικός κίνδυνος [RR]: 0.68, 95% [CI]: 0.56–0.84). Σε τρεις μελέτες διαπιστώθηκαν σημαντικές μειώσεις στον ενδομήτριο θάνατο (RR: 0,55, 95% CI: 0.31 0.97) και πιθανώς σε νεογνικούς θανάτους (RR: 0.62, 95% CI: 0.37–1.05).

Συμβουλές διατροφής στην εγκυμοσύνη:

Το διαιτολόγιο της εγκύου κατά κανόνα είναι ελεύθερο, μπορεί να τρώει οτιδήποτε θελήσει, πάντα με μέτρο αλλά και έχοντας υπόψη τις παρακάτω βασικές αρχές:

1. Τρώτε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες (λεύκωμα) και βιταμίνες. Να αποφεύγετε τροφές πλούσιες σε λίπη και αλάτι. Μακριά από αλλαντικά, παστά, καρυκεύματα!
2. Δώστε βάση στην πρόσληψη τροφών στο τρίτο τρίμηνο. Σε αυτό το έμβρυο αναπτύσσεται ταχύτατα (ζυγίζει 1500gr στον 7ο μήνα, 2400gr στον 8ο και 3400gr στον 9ο). Η λήψη σε αυτό το τρίμηνο 4 έως 7 κιλών από την έγκυο είναι επιβεβλημένη.
3. Δεν υπάρχουν ιδιαίτερα αυξημένες ανάγκες στους πρώτους πέντε μήνες. Εδώ η προσοχή στην αποφυγή υπερβολικής πρόσληψης τροφής επιβάλλεται αν η έγκυος δεν θέλει να αλλάξει σημαντικά το σώμα της.
4. Η ημερήσια πρόσληψή σας και το βάρος που θα πάρετε, θα πρέπει να είναι δυσανάλογα προσαρμοσμένο με τον δείκτη μάζας σώματος σας (Body Mass Index = BMI). Έτσι, γυναίκες που έχουν ασθενικό δείκτη μάζας σώματος θα πρέπει να παίρνουν περισσότερες θερμίδες. Αν έχετε ασθενικό BMI πάρτε 10-15% περισσότερες θερμίδες. Αν έχετε φυσιολογικό BMI πάρτε αυτό που πρέπει, όχι παραπάνω. Επιλέξτε το ελάχιστο προτεινόμενο βάρος. Αν έχετε ελαφρά υπέρβαρο BMI πάρτε 10-20% λιγότερες θερμίδες χωρίς να μειώσετε τις αναγκαίες πρωτεΐνες. Προσπαθήστε για το ελάχιστο προτεινόμενο βάρος.

Αν είστε στον υπέρβαρο δείκτη BMI τότε δίαιτα με 30-40% λιγότερες θερμίδες αλλά, όλες τις απαιτούμενες πρωτεΐνες. Προσπαθήστε για το ελάχιστο προτεινόμενο βάρος. Όμως, εμπειρικά, τα υπέρβαρα άτομα συνήθως έχουν μειωμένο μεταβολισμό ή συνηθίζουν την αυξημένη πρόσληψη τροφής, ενώ το αντίθετο συμβαίνει στα ασθενικά άτομα. Έτσι, σας συμβουλεύουμε να τροποποιήσετε την ημερήσια πρόσληψη σας ανάλογα με τη σωματική

σας κατάσταση και το τρίμηνο κύησης σας, ώστε οι αυξημένης μάζας σώματος έγκυες να διατηρήσουν το ελάχιστο δυνατό βάρος σώματος.

Διατροφική υποστήριξη για ασβέστιο:

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι οι ημερήσιες σας ανάγκες σε ασβέστιο στην αρχή της κύησης σας είναι περίπου 1.000mg την ημέρα και μετά τον 5ο μήνα ξεπερνά τα 1.400mg την ημέρα ώστε να καλύψει και τις ανάγκες του εμβρύου σας. Έτσι, η πρόσληψη σας θα πρέπει να είναι ανάλογη. Θα πρέπει να τρώτε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, χαμηλά λιπαρά και χαμηλή θερμιδική αξία. Για παράδειγμα, η σκληρή φέτα έχει 700mg ασβέστιο στα 100gr αλλά 387 θερμίδες και 31gr λίπος. Σε αντίθεση η άπαχη μυζήθρα έχει 300mg ασβέστιο, 105 θερμίδες και μόνο 4-14gr λίπος. Έτσι θα είναι στην προτίμηση σας αντί για την φέτα. Τα κρέατα γενικά δεν προσφέρονται για διατροφική υποστήριξη σε ασβέστιο γιατί έχουν μόνο 8 έως 15mg ασβεστίου ανά 100gr.

2. Επιθυμητές βασικές τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι οι παρακάτω:

Τυρί Μυζήθρα άπαχο που περιέχει ασβέστιο 300mg ανά 100 gr

Γάλα αγελάδος 2% που περιέχει ασβέστιο 115mg ανά 100 gr

Γιαούρτι αγελάδος που ασβέστιο 120mg ανά 100 gr

Σπανάκι που περιέχει ασβέστιο 66mg ανά 100 gr

Ψάρι τόνος νωπός που περιέχει ασβέστιο 40mg ανά 100 gr

Όσπρια γενικά που περιέχει ασβέστιο 80-120mg ανά 100 gr

Για την ενημέρωσή σας τα φάρμακα που θα πάρετε έχουν σε ασβέστιο :

Βιταμίνες εγκυμοσύνης : ασβέστιο 75mg ανά ταμπλέτα

Ταμπλέτες ασβεστίου : ασβέστιο 500mg ανά χάπι

Διατροφική υποστήριξη για σίδηρο:

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι οι ημερήσιες σας ανάγκες σε σίδηρο στην αρχή της κύησής σας είναι περίπου 15-20mg την ημέρα και μετά τον 5ο μήνα ξεπερνά τα 27mg την ημέρα ώστε να καλύψει και τις ανάγκες του εμβρύου σας. Έτσι, η πρόσληψη σας θα πρέπει να είναι ανάλογη. Εδώ όμως τα πράγματα είναι διαφορετικά από το ασβέστιο.

Η πλουσιότερη τροφή σε σίδηρο είναι το συκώτι βοοειδών με ποσότητα ανά 100gr μόνο 14mg στοιχειακού σιδήρου και ακολουθεί το σπανάκι με 2,4mg στοιχειακού σιδήρου στα 100gr ωμής τροφής. Έτσι, καταλαβαίνετε ότι ο μόνος τρόπος συμπλήρωσης είναι τα φαρμακευτικά σκευάσματα τα οποία έχουν ανά χάπι από 80 έως 100mg στοιχειακού σιδήρου. Τα κρέατα και εδώ δεν προσφέρονται για διατροφική υποστήριξη σε σίδηρο γιατί έχουν μόνο 1,5 έως 1,8mg στοιχειακού σιδήρου.

Επιπλέον πρέπει να γνωρίζετε ότι το συκώτι έχει μεγάλη συγκέντρωση σε βιταμίνη Α με περιεκτικότητα 40.000IU ανά 100gr ωμής τροφής. Δεδομένου ότι η ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη Α είναι 5.000IU και το μέγιστο επιτρεπτό όριο λήψης οι 25.000IU, γίνεται αντιληπτό ότι αν προσπαθήσει κάποιος να υποστηρίξει διατροφικά την έγκυο με συκώτι προκαλεί υπερβιταμίνωση Α με κίνδυνο την τερατογένεση του εμβρύου με κύριες εκδηλώσεις την υδρονέφρωση, λυκόστωμα και συνδακτυλία. Επικίνδυνες δόσεις είναι αυτές που ξεπερνάνε τις 100.000IU λήψης την ημέρα.

Επιθυμητές βασικές τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι οι παρακάτω:

Κρέας μοσχαρίσιο που περιέχει σίδηρο 1,8mg ανά 100 gr ωμής τροφής

Όσπρια γενικά που περιέχει σίδηρο 5,0mg ανά 100 gr ωμής τροφής

Σπανάκι που περιέχει σίδηρο 2,4mg ανά 100 gr ωμής τροφής

Αυγό κότας ένα που περιέχει σίδηρο 2,4mg το ένα αυγό

Γαλοπούλα που περιέχει σίδηρο 2,2mg ανά 100 gr ωμής τροφής

Ψάρια άπαχα που περιέχουν σίδηρο 1,0mg ανά 100 gr ωμής τροφής

Κοτόπουλο που περιέχει σίδηρο 0,9mg ανά 100 gr ωμής τροφής

Τυριά φέτα γενικά που περιέχουν σίδηρο 0,4mg ανά 100 gr ωμής τροφής

(Συμβουλές διατροφής στην εγκυμοσύνη

- βιταμίνες κύησης : σίδηρο 15mg ανά ταμπλέτα

- θειικός σίδηρος : σίδηρο 80mg ανά χάπι)

Διατροφική υποστήριξη για πρωτεΐνες :

Η έγκυος στην διάρκεια της εγκυμοσύνης της έχει ανάγκη από αυξημένη πρόσληψη πρωτεϊνών και ιδίως μετά τον 5ο μήνα της και είναι αναγκαίες τόσο για την διάπλαση και ανάπτυξη του εμβρύου όσο και για την διατήρηση του ισοζυγίου των λευκωμάτων στην έγκυο. Η ημερήσιες ανάγκες της εγκύου σε πρωτεΐνες μέχρι τον 5ο μήνα είναι περί τα 70 έως 80mg την ημέρα και μετά τον 5ο μήνα περί τα 100 έως 120mg την ημέρα για να καλύψει τις αυξημένες ανάγκες τόσο του εμβρύου που αυξάνει σε βάρος όσο και της εγκύου που πιθανά να χάνει μικρή ποσότητα στα ούρα της. Ο τελευταίος είναι και μηχανισμός που δημιουργεί τα οιδήματα στο τέλος της κύησης.

Προφυλάξεις στη διατροφή της εγκύου:

α. Λιπαρά: Η πρόσληψη τροφών με πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και κυρίως τα Ω-3 λιπαρά, μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα στη διάπλαση του νευρικού ιστού στο έμβρυο και ιδίως την περίοδο της οργανογένεσης. Αναφέρεται επίσης ότι υπάρχει μια ελαφρά μείωση στην συχνότητα των πρόωρων τοκετών. Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα με ικανοποιητική περιεκτικότητα σε Ω-3 λιπαρά, υψηλό ποσοστό σε πρωτεΐνες και με πολλές ευεργετικές θρεπτικές ουσίες έχουν τα ψάρια και τα άλλα θαλασσινά, τα φυτικά έλαια όπως αυτά των ξηρών καρπών και το ηλιέλαιο. Από την άλλη πλευρά όμως, επειδή τα ψάρια μπορεί να έχουν μολυνθεί από περιβαλλοντικούς ρύπους όπως ο μεθυλδράργυρος και λόγω των κινδύνων υγείας που συνδέονται με τον μεθυλδράργυρο, η υπηρεσία τροφίμων και φαρμάκων (FDA) των ΗΠΑ και η υπηρεσία προστασίας του περιβάλλοντος συστήνουν στις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας, στις εγκύους και στις θηλάζουσες μητέρες να περιορίσουν την πρόσληψη των ψαριών. Ο μεθυλδράργυρος μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες του κεντρικού νευρικού συστήματος του εμβρύου, καθώς και ηπιότερη πνευματική, κινητική και ψυχοκοινωνική καθυστέρηση. Στους περισσότερους ανθρώπους στην Κεντρική και τη Βόρειο Ευρώπη οι δύο δείκτες έκθεσης για τον μεθυλδράργυρο είναι χαμηλότεροι από τα επίπεδα που θεωρούνται διεθνώς ως ασφαλή. Ωστόσο οι περισσότεροι άνθρωποι στις παράκτιες περιοχές των μεσογειακών χωρών, και περίπου 1-5% του πληθυσμού στην Κεντρική και τη Βόρειο Ευρώπη, βρίσκονται περίπου στα επίπεδα αυτά, ενώ μεγάλοι αριθμοί των μεσογειακών αλιευτικών κοινοτήτων και ο αρκτικός πληθυσμός τα υπερβαίνει ουσιαστικά.

β. Γλυκαντικές ουσίες: Αν και δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι η χρήση των τεχνητών γλυκαντικών, όπως η ασπαρτάμη (E 951), η σουκραλόζη (E 955), η ζαχαρίνη (E 954) και η ακετοσουλφάμη (E 950) στις έγκυες γυναίκες αυξάνει τον κίνδυνο τερατογένεσης πάνω από τον συνήθη κίνδυνο της γραμμήςβάσης του γενικού πληθυσμού, μία μελέτη έδειξε αυξημένο κίνδυνο καρκίνου ουροδόχου κύστης στα έμβρυα εγκύων ποντικών που κατανάλωναν πολύ υψηλές δόσεις της σακχαρίνης. Δεδομένου ότι υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις για τη χρήση της σακχαρίνης, από ορισμένους κλινικούς συνιστάται η αποφυγή αυτής κατά την εγκυμοσύνη.

γ. Βιταμίνες: Η χρήση υπερβολικών συμπληρωμάτων βιταμινών των ελεύθερα πωλουμένων φαρμάκων χωρίς ιατρικό έλεγχο και συμβουλή, οδήγησε σε πολυάριθμες περιπτώσεις κρουσμάτων τοξικότητας της βιταμίνης ή του ανόργανου συστατικού. Συγκεκριμένες ουσίες προσδιορίζονται ως δυνητικά τοξικές όταν λαμβάνονται σε μεγάλες ποσότητες περιλαμβάνουν τον σίδηρο, το σελήνιο, την βιταμίνη A (> 10.000 διεθνείς μονάδες ανά ημέρα μπορεί να αποβεί τερατογόνος) και τη βιταμίνη D (η οποία μπορεί να προκαλέσει υπερασβεστιαμία).

δ. Βακτηρίδια και μικροοργανισμοί: Οι τροφές, αρκετά συχνά, είναι φορείς μικροοργανισμών και βακτηριδίων και πολλές φορές αυτές οι λοιμώξεις προκαλούν τερατογένεση στο έμβρυο ή κακή έκβαση της εγκυμοσύνης, όπως για παράδειγμα η λιστέρια και το τοξόπλασμα. Γι' αυτούς τους λόγους η έγκυος θα πρέπει να ακολουθεί τους παρακάτω κανόνες μαγειρικής και διατροφικής συμπεριφοράς:

✓ Μην πίνετε γάλα μη παστεριωμένο ή τα τρόφιμα που περιέχουν γάλα μη παστεριωμένο

✓ Πλένετε επιμελώς τα νωπά λαχανικά πριν το φαγητό

✓ Το βράσιμο του κρέατος ή των λαχανικών να γίνεται σε περισσότερο από 66 βαθμούς C

✓ Η κατάψυξη για τα βοοειδή να γίνεται σε -12 βαθμούς C για 24 ώρες

✓ Διατηρήστε τη θερμοκρασία της συντήρησης του ψυγείου στους 4.4°C ή χαμηλότερα και τον καταψύκτη στους -17.8°C ή χαμηλότερα

✓ Τρώτε το ταχύτερο προψημένα, αναλώσιμα ή έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα μετά το άνοιγμα τους.

✓ Να διατηρείτε το ωμό κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά, ξεχωριστά από τα άλλα τρόφιμα που δεν είναι μαγειρεμένα, καθώς και από τα μαγειρεμένα τρόφιμα και έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.

✓ Πλένετε τα χέρια σας, τα μαχαίρια και τους πίνακες κοπής μετά από την χρήση τους με άψητες ζωικές τροφές

✓ Μαγειρεύετε διεξοδικά πρώτης ύλης τροφές ζωικής προέλευσης σε ασφαλή θερμοκρασία: → ♦ βοοειδή σε 71°C ♦ κοτόπουλα σε 77°C ♦ γαλοπούλα σε 82°C ♦ χοιρινό σε 71°C

✓ Μην τρώτε προσσκευασμένες σαλάτες που περιέχουν ζαμπόν, κοτόπουλο, αυγά, τόνο ή θαλασσινά.

✓ Μην τρώτε γενικά αλλαντικά όπως hot dogs, παστά ή καπνιστά κρέατα, μπολόνια ή άλλα κρέατα ντελικατέσεν και ωμά κρέατα, εκτός εάν αυτά τα ψήσετε στον ατμό και αποφύγετε τη χρήση φούρνων μικροκυμάτων για αναθέρμανση για το κρέας αυτό, αφού είναι δυνατό να παρουσιαστεί ανομοιομορφο μαγείρεμα με διατήρηση μολυσματικών εστιών

✓ Μην τρώτε μαλακά τυριά όπως, Brie, Camembert, μπλε τυριά, συμπεριλαμβανομένης και της Ελληνικής «φέτας», εκτός αν είναι βέβαιο και έχουν ετικέτες ότι σαφώς έχουν παρασκευαστεί από παστεριωμένο γάλα.

✓ Να αποφεύγεται η μόλυνση των επιφανειών προετοιμασίας μαγειρέματος (πάγκος κουζίνας), των σκευών και τροφίμων με ζωμούς και υγρά από συσκευασίες που περιέχουν αλλαντικά, ωμά κρέατα, παστά κρέατα, ωμό κοτόπουλο, γαλοπούλα ή θαλασσινά. Επίσης, το πλύσιμο των επιφανειών και των χεριών είναι επίσης σημαντικό αμέσως μετά το χειρισμό ενός από τα προϊόντα αυτά.

Στον παρακάτω πίνακα αναγράφεται ενδεικτικά η περιεκτικότητα των τροφών (σε ωμή μορφή) σε βιταμίνη Α εκφρασμένη σε διεθνείς μονάδες για την ενημέρωσή σας.

- 1) Συκώτι = 40000,0 ΤΥΡΙ ΣΚΛΗΡΟ 1400,0
- 2) Καρότα = 10000,0
- 3) Τυρί Cheddar Gouda = 1200,0
- 4) Βιταμίνη εμπορίου = π.χ. 8000,0
- 5) Σπανάκι = 7630,0
- 6) Βούτυρο = 3200,0
- 7) Μαργαρίνη Ηλιελαίου = 3000,0
- 8) Λάχανο = 2770,0
- 9) Βερούκοκα = 2270,0
- 10) Ντομάτα = 1800,0
- 11) Τυρί Ημίσκληρο = 1000,0 12) Ροδάκινα = 780,0
- 13) Πεπόνια = 670,0 14) Κεράσια = 570,
- 15) Αυγό κότας (ένα) = 445,0
- 16) Φασόλια φρέσκα = 370,0
- 17) Γαλοπούλα = 400,0