

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ

Μεταξύ των θρεπτικών συστατικών που αξίζουν ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή της εγκύου είναι ο σίδηρος, η βιταμίνη C, η βιταμίνη D, οι σύνθετοι υδατάνθρακες, το ασβέστιο, οι πρωτεΐνες και το φολικό οξύ.

ΣΙΔΗΡΟΣ

Οι ανάγκες σας σε σίδηρο είναι αυξημένες στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, γιατί πρέπει να παράγετε περισσότερο αίμα –απαραίτητο για τη ανάπτυξη του μωρού. Μαζί με τα πλούσια σε σίδηρο φαγητά φροντίστε σε κάθε γεύμα να συμπεριλάβετε φαγητά πλούσια σε βιταμίνη C, που θα σας βοηθήσει να απορροφήσετε περισσότερο σίδηρο. Η ποσότητα σιδήρου που μπορεί να απορροφήσει το σώμα από μια τροφή ποικίλλει σημαντικά, καθόσον η διαθεσιμότητα του σιδήρου καθορίζεται από το αν λαμβάνεται από ζωική ή μη ζωική μορφή. Ο ζωικός σίδηρος βρίσκεται στο κρέας ιδίως το κόκκινο (μοσχάρι, αρνί, χοιρινό), το ψάρι και τα πουλερικά και απορροφάται πολύ καλύτερα από το μη ζωικό σίδηρο που βρίσκεται στα φρούτα, τα λαχανικά τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς και τα προϊόντα από σιτηρά.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

Τόσο η μητέρα όσο και το έμβryo τη χρειάζονται καθημερινά επειδή αποτελεί το σύνδεσμο που συγκρατεί μεταξύ τους τα νέα κύτταρα. Πρόσθετα βοηθάει το σώμα σας να απορροφήσει το σίδηρο. Καλές πηγές είναι το φρέσκα φρούτα (κυρίως εσπεριδοειδή και ακτινίδια) και λαχανικά (κυρίως ντομάτες, μπρόκολα, πιπεριές) και οι φρεσκοστιμμένοι χυμοί φρούτων (όχι τύπου Amitta φυσικά).

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Το σώμα σας χρειάζεται τη βιταμίνη D, μια βιταμίνη που διατηρεί στα σωστά επίπεδα το ασβέστιο και το φωσφόρο και βοηθάει στην ανάπτυξη των οστών και των δοντιών του μωρού. Οι καλύτερες πηγές είναι τα τυριά, το γιαούρτι και τα λιπαρά ψάρια. Το σώμα μπορεί να παράγει βιταμίνη D όταν εκτίθεται στον ήλιο 10 λεπτά την ημέρα. Αυτή είναι η κυριότερη πηγή βιταμίνης για τους περισσότερους ανθρώπους. Ωστόσο το χειμώνα ή αν ζείτε σε περιοχές χωρίς πολύ ήλιο πρέπει να φροντίσετε να παίρνετε τροφές που περιέχουν βιταμίνη D

ΣΥΝΘΕΤΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Τα σιτηρά [αλεύρι ολικής αλέσεως, βρώμη, κριθάρι, καλαμπόκι, σκούρο ρύζι] είναι γνωστά ως σύνθετοι υδατάνθρακες και είναι η κύρια πηγή ενέργειας του σώματος συνεπώς τροφές ενέργειας για τις εγκύους. Περιέχουν κυρίως βιταμίνες B [B1,B2,και νιασίνη] που χρειάζονται για την απελευθέρωση ενέργειας από τις τροφές που τρώτε. Επιλέξτε υδατάνθρακες από σύνθετες πηγές –δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, άλλα σιτηρά και πατάτες. Οι απλοί υδατάνθρακες όπως η ζάχαρη και τα φρούτα, παρέχουν την ίδια ενέργεια αλλά είναι γρήγορα διαθέσιμη και έχει μικρότερη διάρκεια.

ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας πρέπει να φροντίσετε να τρώτε τροφές που περιέχουν ασβέστιο. Οι πιο πλούσιες τροφές σε ασβέστιο είναι το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί. Το σώμα σας απορροφά ασβέστιο από τα γαλακτοκομικά προϊόντα καλύτερα από άλλες διατροφικές πηγές για αυτό θα πρέπει να αυξήσετε τις λήψεις ασβεστίου με 2-3 μερίδες γάλακτος, γιαουρτιού και τυριού ημερησίως (1 μερίδα είναι 1 φλυτζάνι γάλα ή γιαούρτι ή 1 σπιρτόκουτο τυρί). Αν προσέχετε το βάρος σας επιλέγετε γάλα 1,5% και γιαούρτι 1-2% καθώς και τυριά με λιγότερα λιπαρά. Επίσης τα πράσινα λαχανικά, όπως η λαχανίδα και το σπανάκι είναι ωφέλιμες πηγές ασβεστίου. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για το σχηματισμό των οστών. Ισως έχετε την εντύπωση πως η λήψη ασβεστίου πρέπει να αυξηθεί δραματικά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά αυτό δεν ισχύει. Ερευνες σχετικά με το ασβέστιο έδειξαν πως επειδή η απορρόφηση ασβεστίου βελτιώνεται κατά την εγκυμοσύνη, μπορεί να μη χρειάζεται η πρόσθετη χορήγησή του.

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

Χρειάζεστε περίπου 15% περισσότερες πρωτεΐνες στο διαιτολόγιό σας όταν είσαστε έγκυος, για να παρέχετε τα απαραίτητα συστατικά για την ανάπτυξη των ιστών του μωρού. Εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης είναι το κόκκινο κρέας, το κοτόπουλο, το γάλα, το τυρί, τα φασόλια, οι φακές.

ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ

Η βιταμίνη φολικό οξύ είναι σημαντική γιατί βοηθάει στην πρόληψη γενετικών ανωμαλιών. Η κατανάλωση 400 μg φολικού οξέως πριν από τη σύλληψη και ως τη 12η εβδομάδα της εγκυμοσύνης μειώνει ως και 70% τον κίνδυνο ατελειών του νευρικού συστήματος του εμβρύου. Φυσικές πηγές φολικού οξέως είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, οι ξηροί καρποί, τα φασόλια και τα εσπεριδοειδή. Μπορείτε να βεβαιωθείτε πως καταναλώνετε αρκετό φολικό οξύ τρώγοντας αυτά τα προϊόντα και παίρνοντας ένα συμπλήρωμα φολικού οξέως. Καλό είναι όσες γυναίκες προγραμματίζουν μια εγκυμοσύνη να πλουτίζουν τη διατροφή τους με 400mg φολικού οξέως την ημέρα ως τη δωδέκατη βδομάδα της εγκυμοσύνης. Υστερα από 12 βδομάδες τα συμπληρωματικά 100mg που απαιτούνται για τις εγκύους από τα 200 που απαιτούνται για τις μη εγκύους, μπορούν να καλυφθούν από μια ισορροπημένη διατροφή.

ΝΕΡΑ ΚΑΙ ΥΓΡΑ

Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης το νερό και τα υγρά παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο επειδή μεταφέρουν τις θρεπτικές ουσίες από το σώμα σας στο μωρό μέσω του πλακούντα. Πρέπει να βάλετε στόχο να πίνετε 6-8 ποτήρια τουλάχιστον υγρά την ημέρα [1 ½ έως 2 λίτρα συν ½ για κάθε ώρα ελαφράς δραστηριότητας]. Φροντίστε να πίνετε μια ικανή ποσότητα νερού κάθε μέρα. Ωστόσο η κατανάλωση καφέ, αναψυκτικών τύπου κόλα, τσαγιού και αλκοόλ πρέπει να περιοριστεί στο ελάχιστο

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΤΕ Η ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Πολλές έγκυες ρωτούν «Μπορώ να φάω θαλασσινά;» Η απάντηση είναι πώς το ψάρι είναι μια καλή εναλλακτική λύση για το κόκκινο κρέας στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, καθόσον παρέχει ικανές ποσότητες ελαίων του τύπου που είναι γνωστός ως ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία χρειάζονται για το νευρικό σύστημα του εμβρύου και για να έχει καλό βάρος, την ώρα που θα γεννηθεί. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να παίρνετε αυτά τα έλαια σε προχωρημένη εγκυμοσύνη. Αυτά που πρέπει να προσέχουμε πάντα όταν τρώμε ψάρι, αλλά κυρίως στην εγκυμοσύνη είναι η τροφική δηλητηρίαση από βακτηρίδια και χημικούς μολυντές σε ψάρια από μολυσμένα ύδατα. Η αγορά φρέσκου ψαριού, η καλή του διατήρηση και το μαγείρεμά του βοηθούν πολύ να μειωθούν ή να σκοτωθούν τα βακτηρίδια. Ωστόσο δεν μπορούμε να ελέγξουμε τόσο καλά τους χημικούς μολυντές. Στις Ηνωμένες Πολιτείες υπάρχουν φόβο πως κάποια φυτοφάρμακα και κατάλοιπα όπως τα PCB και τα PBB έχουν εισέλθει στα αποθέματα νερού και συσσωρευτεί σε μερικά ψάρια του γλυκού νερού

ΩΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Η κατανάλωση ωμών ή ελαφρά ψημένων κρεάτων, πουλερικών και αυγών κρύβει τον κίνδυνο να προβληθεί η εγκυμονούσα από σαλμονέλα. Αυτές οι τροφές, ωμές ή ελαφρά μαγειρεμένες περιέχουν μικροοργανισμούς που μπορούν να διαπεράσουν τον πλακούντα και να μολύνουν το αναπτυσσόμενο έμβρυο. Θα συνειδητοποιήσετε ίσως πως μερικές συνταγές αγαπημένων φαγητών σπιτικών ή του εστιατορίου απαιτούν ωμό ή ελαφρώς βρασμένα αυγά. Μερικές συνηθισμένες συνταγές που απαιτούν ωμά αυγά είναι η σαλάτα Σιζαρς, η μαγιονέζα, το τιραμισού, η μους σοκολάτας. Το ωμό ψάρι όπως το σούσι, πρέπει να αποφεύγεται κατά την εγκυμοσύνη. Μπορείτε ωστόσο να επιλέξετε ορισμένους τύπους σούσι που παρασκευάζονται με μαγειρεμένο ψάρι και λαχανικά. Οσον αφορά τα λαχανικά πρέπει να πλένονται επιμελώς για το φόβο της τοξοπλάσμωσης ή ακόμα καλύτερα να αποφεύγεται η κατανάλωση ωμών σαλατών σε εστιατόρια, αν αμφιβάλλουμε για το επιμελές πλύσιμό τους.

ΣΥΚΩΤΙ

Το συκώτι περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Α, που έχει αποδειχτεί ότι θέτει σε κίνδυνο την εγκυμοσύνη. Γι' αυτό οι έγκυες καλό είναι να αποφεύγουν τη συχνή κατανάλωση συκωτιού.

ΜΑΛΑΚΑ ΤΥΡΙΑ

Τα μαλακά τυριά και το ροκφόρ πρέπει να αποφεύγονται τελείως λόγω του κινδύνου λιστερίωσης.

ΚΑΦΕΙΝΗ

Οι μελέτες που έχουν γίνει δεν βρήκαν αξιόπιστες ενδείξεις που να συνδέουν την κατανάλωση καφεΐνης με τις αποβολές και τις γενετικές ατέλειες αλλά, εφόσον η καφεΐνη μπορεί να συστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία και να αυξάνει το ρυθμό της καρδιάς, προτείνεται η ποσότητα που λαμβάνει τα καθημερινά μην ξεπερνά τα 300mg. Πολλές εγκυμονούσες επιλέγουν τον καφέ ντεκαφεΐνέ για να περιορίσουν τη λήψη καφεΐνης. Μην ξεχνάτε πως κι άλλες ουσίες περιέχουν καφεΐνη, για παράδειγμα ένα κουτί κόλα περιέχει σχεδόν 50mg καφεΐνη, ένα φλιτζάνι τσάι 27 και 25 γρ μαύρης σοκολάτας 20mg.

ΑΛΚΟΟΛ

Η περιορισμένη λήψη αλκοόλ στη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν απαγορεύεται πχ. περιστασιακά ένα ποτηράκι κρασί. Η βασική γραμμή είναι πριν πιείτε αλκοόλ συμβουλευτείτε το γιατρό σας.