

Kedves olvasó!

Bogyiszló Község Önkormányzata által elnyert TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1178 “Egészségre nevelő életmódprogram Bogyiszló településen” elnevezésű pályázat keretein belül lehetőség nyílt ismeret átadó cikkek elkészítésére. A cél, hogy minél szélesebb körben megismerkedhessenek a település lakosai azokkal az egészség fenntartó és egyben megújító technikákkal, amit cikksorozatunk igyekszik bemutatni.

Ezen alkalommal Raposa László Bence dietetikus, táplálkozás szakértőt kérdeztük a várandósság alatti helyes táplálkozási szokásokról illetve kerülendő dolgokról.

Mit érdemes tudni a várandósságról illetve az ezen időszakban végbemenő folyamatokról?

RLB: Fontos leszögezni, hogy bár a terhesség – áldott állapot nem kóros állapot ugyanakkor fontos, hogy az anya figyeljen a saját szervezetében végbemenő változásokra,- folyamatokra, különös tekintettel a megváltozott fizikai állapotra. Ez komplex odafigyelés és tudatos életvitelt jelent. Mind a magzat fejlődése, mind az anya egészsége miatt fontos a fent említettek prioritásba helyezése. Ezen életvitel egyik egészséget nagyban befolyásoló tényezője pedig a helyes táplálkozás.

Az első 12 hétben nő az étvágy, reggelenként hányinger jellemző. A méh fala megvastagodik, a szív munkája megnő, az áramló vér mennyisége relatíve csökken. A trimeszter végén a súlygyarapodás számottevő.

A 14-25. hét között jellemző:

- anya további súly gyarapodása
- emésztőrendszer kapacitása csökken
- csökken a gyomor tónusa (mozgása)
- lassul a gyomor ürülése
- egyes tápanyagok felszívódása, hasznosulása hatékonyabb lesz
- megkezdődik a magzat tüdejének fejlődése

A 25-40. hét között jellemző:

- az anya légzés száma növekedik
- a vér térfogata 1,5 literrel megnő
- gyakori a nehéz légzés
- fokozódik a kiválasztás

Említette, hogy a helyes táplálkozás nagyon fontos ebben az időszakban, ennek milyen okai vannak?

RLB: Így van - a helyes táplálkozás fontos meghatározója a leendő gyermek jövőbeli egészségének, ugyanakkor a kismama egészségét nagyban befolyásolja, különös tekintettel a fizikai erőnlétre és a lelki egyensúlyra. Elegendő energiát biztosít az édesanya és a baba számára is. A kiegyensúlyozott étrend fedezi a terhesség különleges „körülményeinek” megfelelő szükségleteket mindemellett felkészíti a szervezetet az újszülött, leendő szoptatására

Sok helyen hallható, hogy a terhesség alatt „kettő helyett eszel” , ez mennyire igaz?

RLB: A fejlődő magzat tápanyagforrását az anyai szervezet biztosítja, épp ezért nem mindegy, hogyan táplálkozik a kismama. Ezen persze nem azt kell értenünk, hogy "két ember helyett" kell ennie: ilyenkor nem a mennyiség növelése szükséges, hanem elsősorban a minőségi étkezés fontos.

A terhesség ideje alatt az elhízás gyakran előforduló probléma. A testsúlygyarapodás alapvetően fiziológiás ebben az állapotban, de ezen mérték illetve normális tartomány túllépése már nem. Optimális esetben - a magasságtól és testsúlytól függően - 9 - 12 kg súlytöbblet jön létre a terhesség alatt. Normál alkatú, egészségesen táplálkozó kismamáknál 10-12 kg, túlsúlyosaknál 9-10 kg (esetleg 7-8 kg) súlygyarapodás az ideális. Ez az első 10 hétben lassú, heti 115 g, majd 300g.

Többször szó esett a helyes táplálkozásáról illetve kiegyensúlyozott étrendről, ez mit „takar” pontosan?

RLB: Ha a várandós állapottal alapvetően nem változik az anya életmódja, összességében csak 15%-al azaz körülbelül 300 kcal-val növekedik az energia szükséglet (ez az energia mennyiség egy nagyobb szelet kenyérnek felel meg). Ha azonban a leendő anya nem dolgozik és otthon marad effektíve megkímélt állapotba kerül, akkor elég a napi 200 kcal többlet energia biztosítása is. Ezzel általában nem szokott gond lenni, hiszen a szervezet maga is jelzi ezt az éhségérzet kialakításával vagy annak tartósabb fennállásával. Fontos a táplálkozások száma is napi 5-6-szori étkezéssel (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora, pótvacsora) megoldható a fent említett szükségletek kielégítése.

Fontosa azonban, hogy emellett az evésgyakoriság mellett nem fogyasszon a kismama egyszerre nagy mennyiségű ételt (gyakran egyen, de keveset). Az elhízás megelőzése érdekében, azonban célszerű odafigyelnie, hogy ezt az éhségérzetet mivel csillapítja.

A terhesség alatti diétákról is egyre többet hallani illetve hogy ez segíthet a kismamáknak a szülés utáni ideális testsúly megtartásában illetve a terhesség alatti testsúly-kontrollban. Mi erről a véleménye?

RLB: A terhesség alatti szélsőséges diétázás, vagy elégtelen, hiányos táplálkozás is árthat a magzatnak. A kismamák elégtelen táplálkozása vagy diétázása a méhben fejlődő magzat vérkeringésének zavarát eredményezheti, ami felnőtt korban akár szívpanaszok és cukorbetegség kialakulásához is vezethet. Az éhező kismamák gyermekei ugyanakkor hajlamosabbak az elhízásra is.

A leírt és említett problémák miatt összefoglalóan kimondhatjuk, hogy a kismamának kiemelt figyelmet kell fordítani az elfogyasztott táplálékok mennyiségére és minőségére egyaránt.

Ha általános étrendi javaslatokról beszélünk, mik a konkrét alapelvek a terhesség idején?

RLB: A tápanyagszükségletre vonatkozó javaslatokat már egy előző kérdésre adott válaszomban tisztáztuk, de ha az egyes tápanyagokat nézzük mint a fehérjék, zsírok, szénhidrátok valamint makro és mikro nutriensek (vitaminok és ásványi anyagok)

természetesen ezekre lebontva is van általános javaslat. Fehérjékből 7-10 g többletre van szükség, az állati és növényi fehérjék egymással arányban legyenek.

A zsírok tekintetében kimondható, hogy az energia maximum 25%-a legyen az összenergiának, mely 50-50 %-ban tartalmazzon növényi eredetű olajokat és állati eredetű zsírokat egyaránt. A füstölt, túl zsíros, erősen fűszerezett húsokat kerülni kell. A szervezet fokozottabban érzékeny ebben az időszakban a zsírsavcsere zavaraira. Zsírszegény ételkészítési eljárásokat érdemes alkalmazni, mint a párolás, főzés és sütés teflon edényben plusz zsiradék hozzáadás nélkül.

A szénhidrátok tekintetében a rostús szénhidrát források alkalmazása javallt, így a sok gyümölcs, zöldség, főzelékféle akár zabpehely, zabkorpa fogyasztása is kedvező hatású. Fontos még, hogy az összesen szénhidrátokból biztosított energiamennyiség maximum 10 %-át adják a cukrok.

Vitamin és ásványi anyag tekintetében a változatos, vegyes táplálkozás fedezi a szervezet számára szükséges makro és mikro -nutrienseket, abban az esetben, ha hiányos az anya táplálkozás úgy a magzat az anya szervezetéből vonja el a fejlődéséhez szükséges anyagokat, mely hiánybetegségek kialakuláshoz vezethet. Ezen okból a terhesség ideje alatt a folsav igény megduplázódik valamint az A, B, E, C-vitaminok illetve a jód és a cink szükséglete 25-30% - al növekedik.

A folyadékszükséglet az utolsó hónapokban megnő, addig napi 2- 2,5 liter napi folyadék szükséges.