

Ne čekajte porođaj za konsultaciju sa dijetologom. Trudnoća nije dovoljan povod da ne mislite na svoj izgled i svoje zdravlje. Naprotiv.

Trudnoću treba da otpočnete dobrim zdravstvenim stanjem i zadovoljni svojom težinom. Ali, kako se neke stvari i trenuci ne biraju, ne brinite ako ste željenu trudnoću dočekali sa viškom kilograma. Dobro vođeni u trudnoći od strane dijetologa, možete dočekati porođaj zadovoljniji svojom težinom od one na početku.



U toku trudnoće ishrana treba da bude tek sasvim malo bogatija u kalorijskoj vrednosti nego u periodu pre „drugog stanja“. Balansiranim unosom makro i mikro nutrijenata obezbedićete svojoj bebi da zdrava dođe na svet, a sebe zaštititi od gojenja preko optimalnih dvanaest kilograma.

Zdrava trudnička trpeza

Realne energetske potrebe trudnice za svih devet meseci veće su za 20- 80 hiljada Kcal, od uobičajene ishrane pre trudnoće. 60 % od ovih kalorija iskoriste se za rast bebe i porast organa (materice, dojki..) majke. 40 % odlazi na povećanje bazalnog metabolizma koji je uslovljen povećanjem težine majke.

Veoma je važno da shvatite da u prvom tromesečju žena nema povećanu potrebu za kalorijama i tada ne bi ni trebalo da dođe do povećanja kilograma.

Tek od četvrtog meseca trudnoće ishrana trudnice treba da bude bogatija za 200 do 300 Kcal dnevno. To će obezbediti optimalan rast bebe, a neće dovesti do dobijanja nepotrebnih masnih naslaga buduće mame.

Koliko je to hrane dnevno?

Ishranu treba dnevno obogatiti jednim parčetom hleba sa 50 grama posnog sira, porcijom sveže salate, tri masline, i jednom voćkom. Malo zar ne, ali sasvim dovoljno! Zaboravite

tradicionalno učenje da jedete za dvoje. Istina je da vaša buduća beba kao fetus ne zahteva mnogo, bar dok je u vama.

Odnos makronutijenata u ishrani ostaje isti kao u ishrani pre trudnoće. 50- 60 % treba da budu zastupljeni ugljeni hidrati, 30 % masti a ostatak belančevine.

Kad su u pitanju ugljeni hidrati treba znati da njihov unos ne sme biti manji od 100 grama dnevno jer može da se javi ketoza koja je štetna za plod. Treba birati ugljene hidrate integralnog porekla.

Više od polovine unetih belančevina treba da budu životinjskog porekla tako da se striktno vegetarijanstvo ne preporučuje. Belančevine su neophodne za izgradnju novog tkiva pa je važno dnevno unositi 5- 10 grama više nego pre trudnoće a 5 grama belančevina sadrži na primer:

- 35 grama sira, 25 grama govedine,
- 30 grama ribe, 1 jaje, 1 parče hleba,
- 250 grama krompira

Ni previše proteina u ishrani nije poželjno jer može usloviti veću težinu bebe, što komplikuje porođaj.

U toku trudnoće treba izbegavati so- treba jesti blago posoljenu hranu što podrazumeva ne više od 5 grama soli dnevno.

Vitamine unosite hranom

Potreba za mikronutrijentima se povećava jer su oni veoma važni za normalan razvoj ploda. Treba ih unositi hranom a suplementi se ne smeju koristiti bez konsultacije sa lekarom.

Vitamin C je važan za izgradnju koštanog i vezivnog tkiva i kolagena a dnevna potreba trudnice iznosi 70 miligrama. Najviše ga ima u agrumima i svežoj paprici.

Folna kiselina je od izuzetne važnosti u prvim nedeljama trudnoće kada se formira moždano stablo bebe. Trudnici je potrebno 600 miligrama folata dnevno a oni se nalaze u spanaću, kvascu, džigerici i pirinču.

Vitamin D je neophodan da bi se kalcijum iz creva efikasno iskoristio, ali potreba za njim u trudnoći nije povećana u odnosu na ishranu žene koja nije trudna.

Kalcijum- fetus zahteva ukupno 30 grama u toku trudnoće a ta se potreba lako zadovoljava dnevnim unosom od 1000 miligrama iz hrane (ovu količinu sadrži jedan litar mleka). Kalcijumom su naročito bogati kačkavalj i prevreli sirevi, permezan.

Potrebno da je da trudnica dnevno unosi 15 miligrama cinka a ima ga dosta u žitaricama i orašastim plodovima.

Gvožđe - ukoliko ga nema dovoljno može doći do prevremenog porođaja ili male težine bebe. U trudnoći je potrebna čak dvostruko veća količina a najčešće se i pored pažljivo biranih namirnica suplementi moraju uvesti, uz konsultaciju sa lekarom.

Unosite dosta tečnosti izbegavajući gazirane sokove kao i one koji nisu sveže ceđeni, ne jedite pohovanu i prženu hranu. Uvedite sedam manjih obroka dnevno a sa vašim se ginekologom konsultujte oko uvođenja obavezne lagane fizičke aktivnosti.

napisala: Asist. mr sc med. dr Tatjana Mraović - dijetolog