

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΥΗΣΗ

Υπάρχουν πολλές παραδόσεις που θέλουν την έγκυο να θέλει να τρώει πολύ και να αναζητά επίμονα περίεργες τροφές. Για πολλά χρόνια υπάρχει η λανθασμένη αντίληψη, ότι η έγκυος τρώει για 2 άτομα και είναι συνηθισμένο οι οικείοι της να της φέρνουν συνεχώς γλυκά και διάφορα σνακ, προκειμένου να τη βοηθήσουν. Το κλειδί στη σωστή διατροφή της εγκύου είναι η πρόσληψη ποιοτικής τροφής. Η επιπλέον ποσότητα τροφής που χρειάζεται η έγκυος αντιστοιχεί σε 300 με 500 θερμίδες και όχι παραπάνω. Η ποιοτική διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επηρεάζει σε σημαντικότατο βαθμό την έκβασή της. Προκειμένου να χτιστούν το σώμα και όλοι οι ιστοί του εμβρύου απαιτούνται σημαντικές ποσότητες θρεπτικών ουσιών από την τροφή της μητέρας.

Ποιότητα στη διατροφή σημαίνει να καλύπτονται πλήρως οι ανάγκες του αναπτυσσόμενου εμβρύου αλλά και του σώματός της εγκύου.

## **Με λίγα λόγια η διατροφή πρέπει να περιέχει:**

- Πρωτεΐνες καλής ποιότητας
- Υδατάνθρακες καλής ποιότητας (κυρίως πολυσακχαρίτες)
- Λιπίδια (μονοακόρεστα και πολυακόρεστα)
- Ασβέστιο και βιταμίνη D
- Σίδηρο και φυλλικό οξύ
- Διάφορες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

## Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες είναι δομικοί λίθοι για την ανάπτυξη του σώματος, των μυών, των οστών και του δέρματος του εμβρύου. Επίσης, συμβάλλουν στη σύνθεση των σημαντικότερων μακρομορίων του αίματος και συμβάλλουν στη μείωση του οιδήματος (πρήξιμο) της μητέρας. Καλής ποιότητας πρωτεΐνες είναι το κρέας, το κοτόπουλο, τα ψάρια και από τα γαλακτοκομικά και τέλος το ασπράδι του αβγού.

## Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες είναι τα σάκχαρα, ουσίες που τροφοδοτούν με ενέργεια την έγκυο και το έμβρυο. Οι υδατάνθρακες χωρίζονται σε πολυσακχαρίτες (περιέχουν πολλά μόρια γλυκόζης) όπως είναι το άμυλο και σε δισακχαρίτες, όπως είναι η ζάχαρη. Το άμυλο προσλαμβάνεται από την έγκυο και διασπάται σε μόρια γλυκόζης που αποτελεί κύριο καύσιμο για την επιτέλεση πολλαπλών λειτουργιών από το έμβρυο και την έγκυο. Το άμυλο βρίσκεται στο ρύζι, στις πατάτες, στα δημητριακά στο ψωμί, στα ζυμαρικά και φυσικά στα όσπρια. Στην ίδια κατηγορία ανήκουν και τα γλυκά, τα οποία όμως δεν έχουν πολυσακχαρίτες αλλά δισακχαρίτες όπως είναι η ζάχαρη. Η ζάχαρη και τα γλυκά δεν έχουν καμία θρεπτική αξία για την έγκυο και θα πρέπει να τα αποφεύγετε. Επιπλέον, η υπερβολική πρόσληψη ζάχαρης μπορεί να προκαλέσει διαταραχή στο μεταβολισμό της γλυκόζης και έτσι να προκαλέσει βλάβες στο έμβρυο.

## Λιπίδια

Τα λιπίδια είναι συστατικό στοιχείο του σώματος. Αποθηκεύονται κάτω από το δέρμα αποθηκεύοντας ενέργεια και αυξάνουν το βάρος του σώματος. Στο έμβρυο και μετέπειτα σε ένα υγιές νεογνό υπάρχει μεγάλη ποσότητα λίπους αποθηκευμένη στην πλάτη, στους γλουτούς και στα κάτω άκρα του. Το λίπος αυτό διασπάται εύκολα δημιουργώντας θερμότητα και συμμετέχει έτσι στη θερμορρύθμιση. Ωστόσο τα λιπίδια συμμετέχουν και σε άλλες σημαντικότερες διαδικασίες, όπως η σύνθεση των κυτταρικών μεμβρανών, η ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και της όρασης.

Τα λιπίδια αποτελούνται από γλυκερίνη και μόρια λιπαρών οξέων. Τα λιπαρά οξέα μπορεί να είναι κορεσμένα (βούτυρο-λίπος), μονοακόρεστα (ελαιόλαδο) ή πολυακόρεστα (ηλιέλαιο, σπορέλαιο, λίπος ψαριού με Ω3 και Ω6). Τα καλής ποιότητας λιπίδια είναι τα μονοακόρεστα και τα πολυακόρεστα, δηλαδή το ελαιόλαδο και τα Ω3 και Ω6 λιπαρά των ψαριών.

## ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Εισάγετε στη διατροφή σας 1 κουταλιά σούπας λινέλαιο ή λιναρόσπορο την ημέρα που παρέχει 3 γρ ω-3 λιπαρά οξέα, απαραίτητα για τη διανοητική ανάπτυξη του εμβρύου. Μπορείτε επίσης να συμπεριλάβετε στη διατροφή σας αυγά με ω-3 και τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα λιπαρό ψάρι (σολομός, ρέγγα, σαρδέλα, σκουμπρί).

### Προτάσεις:

Για να έχετε όλα τα οφέλη του λινέλαιου, μπορείτε να αντικαταστήσετε ένα μέρος του ελαιόλαδου που βάζετε στις σαλάτες σας με λινέλαιο.

Για να έχετε όλα τα οφέλη του λιναρόσπορου μουλιάστε αποβραδής τους σπόρους σε νερό, έτσι ώστε το κέλυφός τους να μαλακώσει, και ανακατέψτε τους με δημητριακά πρωινού, νιφάδες βρόμης, γιαούρτι ή φάτε τους σκέτους με λίγο μέλι. Μπορείτε ακόμα να τους προσθέσετε στις σαλάτες και στις σούπες σας, να τους μαγειρέψετε μαζί με λαχανικά ή να φτιάξετε με αυτούς αφέψημα.

Καταναλώνετε 8 με 10 ποτήρια νερού καθημερινά, προκειμένου να έχει το σώμα σας την σωστή ενυδάτωση.

Καλό είναι να αποφύγετε τη χρήση τεχνητών γλυκαντικών ουσιών. Προτιμήστε τη χρήση φρουκτόζης στα ροφήματά σας.

Απαγορεύεται η κατανάλωση αλκοόλ. Έχει συσχετισθεί με ελλιπή ανάπτυξη, διανοητική καθυστέρηση, δυσκολίες εκμάθησης και σοβαρά ανατομικά προβλήματα στο βρέφος.

Η πρόσληψη της καφεΐνης θα πρέπει να ελαχιστοποιηθεί. Η καφεΐνη εύκολα διαπερνά τον πλακούντα και επιδρά στον καρδιακό ρυθμό και στην αναπνοή του εμβρύου. Ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη είναι ο καφές, η coca-cola και το τσάι.

Μην καταναλώνετε μη-παστεριωμένους χυμούς, ωμά βλαστάρια ή μη-παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα. Θα πρέπει επίσης να μην τρώτε ωμά ή μισοψημένα κρέατα, αυγά, αλλαντικά, πουλερικά, ψάρια και οστρακοειδή, λόγω της ευαισθησίας που έχετε αν εκτεθείτε στους παθογόνους μικροοργανισμούς που μπορεί να περιέχονται σε αυτά (όπως Salmonella, Helicobacter pylori, Shigella, Escherichia coli, Cryptosporidium, Listeria monocytogenes κλπ.)

Καλό θα ήταν να αποφεύγατε το συκώτι και τα προϊόντα του, εξαιτίας της υψηλής συγκέντρωσης τους σε βιταμίνη Α. Η υπερδοσολογία της βιταμίνης Α, έχει συνδεθεί με τερατογενέσεις, αν και τα επίπεδα που συμβαίνει κάτι τέτοιο δεν έχουν πλήρως οριστεί.

Δραστηριότητες που θεωρούνται γενικά ασφαλείς (σε μέτρια ένταση) είναι το περπάτημα, η κολύμβηση, το τρέξιμο και η αεροβική.

# ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΙΤΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΥΗΣΗ

## ΠΡΩΙΝΟ

- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης 30 γρ. με 2 φέτες γαλοπούλας ή ζαμπόν άπαχο, 1 φέτα τυρί light μέχρι 15% λιπαρών και 1 φρούτο
  - 1 ποτήρι γάλα 1,5% με 1 αυγό βραστό και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης 30 γρ.
- 1 φλιτζάνι γάλα 1,5% με 2 κουτ. σούπας φλέικς ολικής άλεσης και 1 κουτ. σούπας κουάκερ και 1 φρούτο
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης 30 γρ. με 2 λεπτές φέτες καπνιστού σολομού και 1 φέτα τυρί άπαχο μέχρι 15% λιπαρών και 1 φρούτο
  - 1 γιαούρτι 2% με 2 κ. σούπας All Bran, 3 καρύδια μισά και 1 φρούτο
- 1 προϊόν Eurodiet και 1 φλιτζάνι γάλα 1,5% με 2 κουτ. σούπας φλέικς ολικής άλεσης και 1 κουτ. σούπας κουάκερ και 1 φρούτο

## ΜΕΣΗΜΕΡΙ-ΒΡΑΔΥ

1 ΠΑΛΑΜΗ (ΣΕ ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΑΙ ΠΑΧΟΣ) (ΠΕΡΙΠΟΥ 120 ΓΡ) ΠΡΩΤΕΪΝΗ (ΔΗΛΑΔΗ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Ή ΨΑΡΙ Ή ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ Ή 2 ΑΥΓΑ ΒΡΑΣΤΑ Η ΟΜΕΛΕΤΑ Ή ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ Ή ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ Ή ΚΑΤΣΙΚΙ Ή ΑΡΝΙ).

+

ΣΑΛΑΤΑ (ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΣΤΑ 1, ΜΕΧΡΙ 200 ΓΡ ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΣΤΑ 2 ΚΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΣΤΑ 3) ΜΕ 1 Κ. ΣΟΥΠΑΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΞΥΔΙ, ΛΕΜΟΝΙ

+

1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ Ή ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ Ή ΣΙΚΑΛΕΩΣ

Ή 1 ΚΟΥΤΑΛΑ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ ΟΣΠΡΙΟ (ΦΑΚΕΣ Ή ΡΕΒΥΘΙΑ) ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΜΕ 1Κ. ΣΟΥΠΑΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

Ή ½ ΜΕΡΙΔΑ ΛΑΔΕΡΟ (ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ, ΜΠΑΜΙΕΣ, ΑΡΑΚΑΣ) ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΜΕ 1Κ. ΣΟΥΠΑΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

Ή ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΤΣΑΓΙΟΥ ΠΛΙΓΟΥΡΙ Ή ΚΡΙΘΑΡΙ

+

1 ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ Ή ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ Ή ΣΙΚΑΛΕΩΣ

Ή 3 Κ. ΣΟΥΠΑΣ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ

Ή 1/2 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΤΣΑΓΙΟΥ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ Ή ΖΩΓΡΑΦΟΣ

Ή 1 ΜΕΤΡΙΑ ΠΑΤΑΤΑ ΒΡΑΣΤΗ

+

2 ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΣΠΙΡΤΟΚΟΥΤΟΥ Ή 2 ΦΕΤΕΣ ΤΟΥ ΤΟΣΤ ΤΥΡΙ ΜΕΧΡΙ 15% ΛΙΠΑΡΩΝ

+

1 ΦΡΟΥΤΟ (ΒΛΕΠΕΤΕ ΤΙΣ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΕΣ ΤΗΣ 1 ΜΕΡΙΔΑΣ ΦΡΟΥΤΟΥ ΣΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ)

## ΣΝΑΚ

- 1 φρούτο και 3 καρύδια μισά ή 5 ανάλατα αμύγδαλα
- 1 γιαούρτι 2% ή 1 ποτήρι γάλα 1,5% και 3 καρύδια μισά ή 5 ανάλατα αμύγδαλα
- 1 γιαούρτι 2% με 2 κ. σούπας κουάκερ και 3 καρύδια μισά ή 5 ανάλατα αμύγδαλα
  - 1 προϊόν Eurodiet, 1 φρούτο και 3 καρύδια μισά ή 5 ανάλατα αμύγδαλα