

Τάξη: Β Υγείας

Μάθημα: Διατροφή και Υγεία

Ενότητα: 3.1 Διατροφή κατά την Εγκυμοσύνη

Βασικά γεγονότα στην εγκυμοσύνη:

1. Φυσιολογικές και μεταβολικές προσαρμογές της **μητέρας**
2. Αύξηση και ωρίμανση του **εμβρύου** και του **πλακούντα**

Στόχοι:

- Υγιής ανάπτυξη εμβρύου
- Υγεία μητέρας

Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη και υγεία του εμβρύου

- Διατροφικές επιλογές μητέρας
- **Συνήθειες μητέρας:** κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ, κατανάλωση καφεΐνης, λήψη φαρμάκων, εξαρτησιογόνες ουσίες
- Και **κατά** τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά και **πριν** από τη σύλληψη

Παράγοντες	Επιδράσεις
Κάπνισμα	➤ Μείωση ρυθμού ανάπτυξης εμβρύου ➤ Νοητικά προβλήματα
Αλκοόλ	➤ Σοβαρές εγκεφαλικές αλλοιώσεις ➤ Περιορισμένος ρυθμός ανάπτυξης ➤ Νοητική καθυστέρηση
Καφεΐνη	➤ Πιθανότητα αυτόματης αποβολής
Φάρμακα και εξαρτησιογόνες ουσίες	➤ Τερατογένεση ➤ Βλάβες στο νευρικό και σε άλλα συστήματα ➤ Αύξηση πιθανότητας αιφνίδιου βρεφικού θανάτου

Διατροφή εγκύου:

- Οι απαιτήσεις σε ενέργεια και σε θρεπτικά συστατικά είναι ανάλογες με το στάδιο ανάπτυξης του εμβρύου
- Αν δεν ικανοποιούνται οι απαιτήσεις, εξαντλούνται τα αποθέματα της μητέρας και κινδυνεύουν και οι δύο

Βάρος εγκύου:

- Βάρος πριν τη σύλληψη
- Βάρος που αποκτά κατά την εγκυμοσύνη

Επηρεάζουν βάρος βρέφους
(δείκτης υγείας βρέφους)

Παχυσαρκία: κίνδυνος για παθήσεις κατά την εγκυμοσύνη (υπέρταση, Σ.Δ.), καισαρική

Πολύ χαμηλό βάρος προ σύλληψης και μικρή αύξηση βάρους κατά την εγκυμοσύνη:
πρόωρος τοκετός και μικρόσωμα βρέφη

Η γυναίκα οφείλει να φροντίζει την υγεία της:

1. Αποφεύγοντας τις καταχρήσεις
2. Διατηρώντας ένα **υγιές σωματικό βάρος**, με σωστή διατροφή και άσκηση
3. Αποκτώντας κατά την εγκυμοσύνη το **απαραίτητο επιπλέον βάρος**

Διατροφικές απαιτήσεις κατά την εγκυμοσύνη

Ενέργεια

Επιπλέον ενέργεια είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για να:

1. Ανταπεξέλθει ο οργανισμός της εγκύου στις **απαιτήσεις της εγκυμοσύνης**
2. Εξασφαλιστεί η κατάλληλη **αύξηση βάρους** για την **έγκυο**
3. Εφοδιαστεί το **έμβρυο** με όλα τα απαραίτητα **θρεπτικά συστατικά**

Κατά την εγκυμοσύνη: καθημερινή πρόσληψη **300 θερμίδων επιπλέον** (γυναίκα με φυσιολογικό βάρος)

Γενικά η θερμιδική πρόσληψη καθορίζεται **ανάλογα με την αύξηση βάρους** που προτείνει ο **ειδικός** και το γενικότερο τρόπο ζωής

- **Πρωτεΐνη:** μεγαλύτερη ανάγκη κατά το **2^ο και 3^ο τρίμηνο**. Καθημερινή πρόσληψη **60γρ πρωτεΐνης** – 10 με 16γρ περισσότερα από μη εγκύους. Πηγή: ζωικά τρόφιμα και γαλακτοκομικά
- **Λιπίδια:** **δεν** χρειάζεται **αύξηση** στην πρόσληψη λιπαρών τροφίμων. Πηγή: ψάρια
- **Υδατάνθρακες:** 50% της καθημερινής θερμιδικής πρόσληψης. Αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη που καλύπτεται με μεγαλύτερες ποσότητες και ποικιλία τροφίμων

- **Βιταμίνες:** **αύξηση** απαιτήσεων σε βιταμίνες κατά **1/3 σε σχέση με μη εγκύους**. Ιδιαίτερη σημασία σε **φυλλικό οξύ, B6, B12, C, E, K**. Πηγή: φρούτα, λαχανικά (πράσινα φυλλώδη λαχανικά), φυτικά έλαια (ελαιόλαδο)
- **Μέταλλα – ιχνοστοιχεία:** αυξάνονται οι απαιτήσεις. Ιδιαίτερα σημαντικά το **ασβέστιο και ο σίδηρος**.
- Το **3^ο τρίμηνο** ολοκληρώνεται η ανάπτυξη του **σκελετού** του εμβρύου και χρειάζεται **ασβέστιο**. Πηγή: γαλακτοκομικά.
- Επαρκής **σίδηρος** βοηθά την έγκυο να ανταπεξέλθει στην **αύξηση του όγκου του αίματος** και στη δημιουργία αποθεμάτων για το έμβρυο. Διπλάσιες ανάγκες. Πηγή: τρόφιμα ζωικής προέλευσης

Ισορροπημένη διαίτα στην εγκυμοσύνη

Υπάρχουν αυξημένες ανάγκες κατά την εγκυμοσύνη που υπολογίζονται για κάθε έγκυο και χρειάζεται να καλύπτονται.

Επιπλέον κατανάλωση θα πρέπει να αποφεύγεται καθώς οδηγεί σε **παχυσαρκία και συνοδές επιπλοκές**.

Μειωμένη κάλυψη των αναγκών (λόγο φόβου αλλαγής της σιλουέτας, μειωμένης όρεξης και γαστρεντερικών προβλημάτων – έμετος – ναυτία –) θέτει σε **κίνδυνο** τόσο την **έγκυο** όσο και το **έμβρυο**.

Οι **ιδιόρρυθμες διατροφικές συνήθειες** (πχ μονοφαγία) όταν δεν καταλήγουν σε ακρότητες **δεν αποτελούν σημείο κινδύνου** για την εγκυμοσύνη

Διατροφικές ανάγκες χορτοφάγου εγκύου = με όλες τις άλλες έγκυες

Ισχύει η επαρκής πρόσληψη σε **ασβέστιο, βιταμίνη D και B12**

Καθορισμός επιπλέον πηγών θερμίδων και πρωτεϊνών

Εάν η χορτοφάγος **τρώει γαλακτοκομικά**, τότε προσθήκη επιπλέον γάλακτος

Εάν η χορτοφάγος **δεν τρώει γαλακτοκομικά** η επιπλέον ενέργεια και πρωτεΐνη που χρειάζεται θα αναζητηθεί σε **συνδυασμούς** λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών, ξηρών καρπών στις ανάλογες ποσότητες

Συνήθως χρήση **περισσότερων συμπληρωμάτων διατροφής** από εγκύους

Συμπερασματικά:

Γενικά αν η **διαίτα της εγκύου είναι περιεκτική** **δεν χρειάζεται συμπληρώματα βιταμινών**

Κατά το **2^ο και 3^ο τρίμηνο** **απαραίτητη** η καθημερινή λήψη συμπληρωμάτων **σιδήρου και ασβεστίου**

Διατροφικές συμβουλές

- Προτιμώνται πλήρη γαλακτοκομικά και όχι αποβουτυρωμένα
- 1 φορά την εβδομάδα συκώτι – 2 – 3 φορές κόκκινο κρέας
- Φρούτα και λαχανικά: ωμά → περισσότερες άπεπτες ίνες
- Φυτικές ίνες και σε ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης
- Τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό την ημέρα
- Τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά και σε ζάχαρη καθώς και «κενά» σε θρεπτικά συστατικά αποφεύγονται
- Τακτική άσκηση
- Σε γαστρεντερικά προβλήματα: κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων απλά μαγειρεμένα
- Σε ναυτία: αποφυγή τροφίμων με έντονη οσμή και περιορισμός υγρών