

A JÖVŐ A KEZÜNKBEN VAN!

A helyes táplálkozás jelentősége gyermektervezéskor, a várandósság, szoptatás alatt



Antal Emese
dietetikus, szociológus
szakmai vezető
TÉT Platform

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

- **Az egészséges táplálkozás az életfolyamatokhoz, munkavégzéshez, a fehérjéket, zsírokat szénhidrátokat, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazza, amely biztosítja az egészség megtartását.**
 - rendszeres testmozgás
 - lelki egészség





Az vagy, amit eszel...

Az ételválasztást meghatározó legfontosabb faktorkok

Biológiai – éhség, étvágy, íz

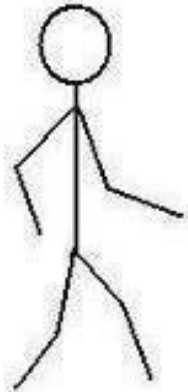
Gazdasági – ár, kereset, elérhetőség

Fizikai – megközelíthetőség, oktatás, szakképzettség, idő

Szociális – kultúra, család, kortárs-csoportok, étkezési ritmus

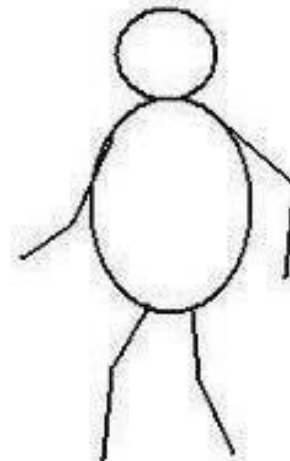


Szociális faktor - család



Megyek a nagyihoz...

Jövök a nagytól...



Az ételválasztást meghatározó legfontosabb faktorkok

Biológiai – éhség, étvágy, íz

Gazdasági – ár, kereset, elérhetőség

Fizikai – megközelíthetőség, oktatás, szakképzettség, idő

Szociális – kultúra, család, kortárs-csoportok, étkezési ritmus

Pszichológiai – hangulat, stressz

Attitűdök, hitek, ismeret



Gyermektervezés

Gyermekvállaláshoz jó erőben kell lennie a szervezetnek – mind a leendő anyáénak, mind az apáénak

teherbeesés sikerességét befolyásolja:

- túl magas vagy túl alacsony testsúly,
- a rendszeres napi stressz,
- az örökölt és egyéb betegségek,
- a túlzásba vitt testedzés is ronthat az esélyeken

Alapelv:

rendszeresség – naponta ötször eszünk, és minden nap nagyjából ugyanakkor vannak az egyes étkezések

változatos – tehát a lehető legtöbbféle táplálék szerepel benne a zöldségféléktől a fehér és vörös húsokon át a halfélékig, magvakig, gyümölcsökig és teljes kiőrlésű gabonafélékig.

Gyermektervezés

Helytelen táplálkozási szokások korrigálása
(rendszeretlen étkezés, nassolás)

Vitamin és ásványi anyag raktárak feltöltése
(folsav, magnézium)

Rendszeres életvitel kialakítása

Káros szenvedélyek elhagyása (dohányzás,
alkohol)

Stressz kerülése (relaxációs gyakorlatok)

Várandósság alatti változások

- Hormonális változások
- Immunrendszer változása
- Keringési rendszer változása
- Emlők növekedése
- Méh növekedése
- Bőr változásai
- Érzelmi változások
- Elfogyasztott táplálék fokozott raktározása
- Testtömeg változás



Egészséges testtömeg gyarapodás várandósság alatt

0-10. hét +115 g/hét (150 kcal/nap)

11-40. hét + 300 g/hét (300 kcal/nap)

40 hét alatt kb. 12 kg



Magzat: 3,4 kg

Emlők növ: 0,6 kg

Anyaméh: 0,9 kg

Anyai vérmenny. növ: 1,2 kg

Méhlepény: 0,7 kg

Magzatburok-, víz: 0,8 kg

Víz visszatartás: 1,4 kg

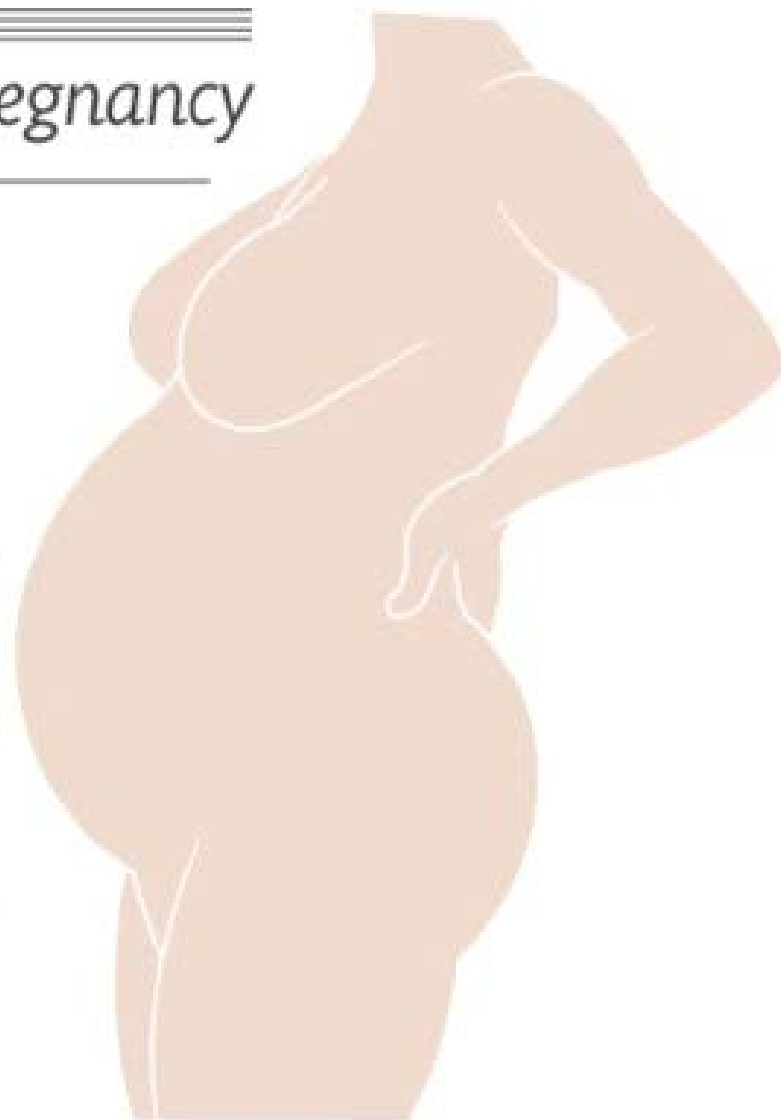
Anyai zsírlerakódás: 3 kg

Egészséges testtömeg gyarapodás várandósság alatt

Healthy weight gain during pregnancy

Pre-pregnancy BMI	Weight gain in kilograms	Weight gain in pounds
Underweight (under 18.5 BMI)	12.5-18	28-40
Normal weight (18.5-25 BMI)	11.5-16	25-35
Overweight (25-30 BMI)	7-11.5	15-25
Obese	5-9	11-20

TRISH McALASTER / THE GLOBE AND MAIL
SOURCE: U.S. INSTITUTE OF MEDICINE



Alultápláltság és várandósság - kockázatok

Koraszülés

Magzati szervek fejlődési, felépítési és működési zavara

Alacsony születési súly

Növeli a felnőttkori szív- és érrendszeri betegségek kockázatát



Várandósság alatti testsúlyváltozás, OÉTI, 2009

Elhízás és várandósság - kockázatok

Várandósság alatti kockázatok

Csökkent cukor tolerancia

Terhességi cukorbetegség

Terhességi magasvérnyomás

Terhességi toxémia

Húgyúti fertőzések, vesemedence gyulladás

Ödéma

Alvási apnoe

Reflux

Visszérbetegség, aranyér

Terhességi csíkok

nagy magzat

Gyakoribb velőcső-záródási rendellenesség

Nehezebb magzati állapotdiagnosztika (ultrahang, CTG)



Elhízás és várandósság - kockázatok

Szülés alatti kockázat

Koraszülés

Aneszteziológiai problémák

Gyakoribb császármetszés

Óriás magzat- téraránytalanság

Vállelakadás



Elhízás és várandósság - kockázatok

Szülés utáni, gyermekágyi kockázat

Mélyvénás trombózis

Tüdő embólia

Vérzés

Láz, gyulladás

Sebszétválás

Sebfertőzés

Hosszabb kórházi ápolási idő

Alacsonyabb Apgar értékek

Gyakoribb újszülöttkori megbetegedés és halálozás



Hogyan étkezzen a várandós anya?

Változatosan!

(élelmiszerek
kiválasztásában,
ételek készítésénél)

Mértékletesen!

(édesség, só, mennyiség)

Biztonságosan!

(minőség, higiéné)

Rendszeresen!



Kismama speciális tápanyag igénye

Fehérjéből 15%-kal nő a szükséglet (esszenciális aminosavak) →

baba szöveteinek, szerveinek az építőkövei

- Zsírsavak 50-50%-ban növényi ill. állati forrásból származzanak → felgyorsul a zsíryanycsere, sejtmembrán szintézis
- Szénhidrátbevitel az egészséges ajánlás szerint

Várandósság alatt

Napi 4-5-szöri gyümölcs és zöldség fogyasztás
(főként nyersen!)

Főétkezéseknél teljes értékű fehérje források
(tejtermékek, húsok, halak)

Teljes kiőrlésű gabonafélék (rostok!)

Zsíros- ill. sós ételek kerülése

Rendszeres és változatos folyadék fogyasztás

OKOSTÁNYÉR®



Használd a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsíradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Zöldségek

Gyümölcsök



Gabonafélék

Húsok/halak/
tojás/tej és
tejtermékek



Folyadékok



Igyál bőségesen
ivóvizet!



Fogyassz rendszeresen
teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a
fehérjeforrások közül!

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!
Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan!
Fogyassz minden nap zöldségfélét, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.



Zöldségek

Egyél minden főételhez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit. Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levesek, főzelékek, saláták, krémek részeként. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítnak. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér saláta vagy 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs



Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítő-italokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot! Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.

1 pohár = 2-2,5 dl



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.



Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de eheted szárított, fagyasztott, vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sósítlan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogorót, tökmagot, napraforgómagot.



Csökkentsd az elfogyasztott só, zsiradék és cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldségzerekekkel. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyél. Használj minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazd gyakrabban a zsírtakarékos elkészítési módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsiradékban sült ételeket.



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyert, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral, kifivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/műzli



Húsok/halak/tojás/ Tej és tejtermékek

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd a csökkentett zsírtartalmú! Számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat. Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecseget, pisztrángot. Belsősegg hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

Minden főételhez tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 3-4 szelet (5 dkg) felvágott vagy 1 db tojás

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN

Légy aktív!



Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növel az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek heti 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.

Energiabevitel növekedése: az első trimeszterben kb. 150 kcal-val növekszik az ajánlott energiabevitel, ami a terhesség végére maximum 300 kcal pluszt jelent naponta

150 kcal-val egyenértékű	300 kcal-val egyenértékű
1 db nagyobb banán	1 db banán + 20 g dió
1 db (125 ml) gyümölcsjoghurt + 2 db korpás keksz	1 db (125 ml) gyümölcsjoghurt + 1 szelet barna kenyér margarinnal vékonyan megkenve
3 dl (1,5%-os) tej	3 dl (1,5%-os) tej + 40 g zabpehely
1 db zsemle	1 db zsemle + 30 g félzsíros sajt + 1 db paprika

Fehérjebevitel növekedése: az energiaigény növekedésével együtt a fehérjeigény is emelkedik, ami 10 g plusz fehérjét jelent naponta. A fehérje szerepe kiemelkedő fontosságú, ugyanis a sejtek fontos építőeleme, enzimek, hormonok, immunanyagok alkotóeleme, valamint a tápanyagok szállításában is részt vesz.

TIPP:

10 g fehérje található: 3 dl tejben, 300 ml joghurtban, 30 g félzsíros sajtban, vagy 40 g csirkemellben.

Zsírbevitel mennyisége és minősége: Az emelkedett energiabevittel párhuzamosan a zsírbevitel is növekszik, ám kiemelkedő figyelmet kell fordítani a **minőségre!**

A többszörösen telítetlen zsírsavak szív- és érrendszerünk egészségét szolgálják és főként a növényi olajokban, olajos magvakban, tengeri halakban találhatóak meg.

Egy csoportjuk, az **omega-3 zsírsavak** fogyasztása ezentúl a szem-, az ideghártya- valamint az agy fejlődéséhez is elengedhetetlen. A terhességi magas vérnyomás, valamint koraszülés előfordulásának rizikója csökkenthető az omega-3 zsírsavak megfelelő mennyiségű fogyasztásával.

Miben találhatóak omega-3 zsírsavak?: A tengeri halakban, repce- valamint szójaolajban és a diófélékben.

TIPP:

- Szerepeljen étrendjében heti kétszer-háromszor halétel!
- Készítsen salátaöntetet különböző növényi olajok keverékéből!
- Gyümölcssalátáit és süteményeit gazdagítsa olajos magvakkal!
- Nassolni valónak egyen egy kis maréknyi diót vagy mandulát!

Élelmi rost fogyasztásának növelése: A

várandóosság során fellépő gyakori székrekedés
elegendő mennyiségű élelmi rost bevitelével és
ezzel párhuzamosan bő folyadékfogyasztással
előzhető meg.

Forrásai: zöldség- és gyümölcsfélék, teljes kiőrlésű
gabonák, olajos magvak.

TIPP:

- Péksütemények közül válassza a teljes kiőrlésű, magvakkal dúsított változatokat! Figyeljen arra, hogy nem minden barna kenyér gazdag élelmi rostban! A legjobb módszer, ha ellenőrzi a kenyér súlyát: minél tömörebb és nehezebb a kenyér, annál biztosabb, hogy jól választott!
- Keverjen a sütemény tésztájába zabkorpát vagy helyettesítse a finomliszt felét teljes kiőrlésű változattal!
- Reggelire készítsen házi müzlit zabpehelyből, lenmagból, szezám-magból, pelyhekből! Adjon hozzá friss gyümölcsöt, és öntse le 2 dl tejjel!
- Minden étkezéshez fogyasszon zöldséget: párolt, főtt vagy friss változatban. Érdemes idényzöldségeket vagy gyorsfagyasztott termékeket használni a vitamin- és ásványi anyag tartalom megőrzése érdekében!
- Minden napra válasszon ki egy kedvelt gyümölcsöt és ezeket fogyassza tízóráira, uzsonnára vagy desszertnek!

A várandós napi vitamin szükséglete

	Növekedés (%)	Napi ajánlott bevitel
B1-vitamin	30	1 mg
B2-vitamin	25	1,6 mg
B6-vitamin	25	2,6 mg
B12-vitamin	30	1,9 mg
C-vitamin	30	100 mg
Folsav	100	400 µg
E-vitamin	0	15 mg
A-vitamin	20	1 mg
D-vitamin	70-100	10 µg

A várandós napi ásványi anyag szükséglete

	Növekedés (%)	Napi ajánlott bevitel
Cink	30	13 mg
Kalcium	20-50	1200 mg
Foszfor	20-50	930 mg
Magnézium	50	450 mg
Vas	100	25 mg
Réz	30	1,2 mg
Jód	25	175 µg

Tápanyagtáblázat, 2005



Napi menü

Reggeli: 3 dl tej + 50 g túróból készült pórézagymás
körözött 1 szelet rozskenyérrel

Tízórai: 1 db narancs 20 g dióval

Ebéd: 1 adag sült busa parajos rizzsel

Uzsonna: 1 szilvás joghurt

Vacsora: 1 adag rakott kel

Székrekedés megelőzése érdekében:

Fogyasszon élelmi rostban gazdag élelmiszereket, valamint ezzel párhuzamosan elegendő folyadékot!

A probiotikus, savanyított tejtermékek fogyasztása a bélflóra egyensúlyát segíti elő: egyen minden nap egy joghurtot vagy kefirt, lehetőleg natúr változatban!

Próbálja meg kitapasztalni, hogy melyik bélmozgást fokozó módszer válik be! Pl.: reggeli langyos tea vagy frissen facsart gyümölcslé, esetleg uborkalé. Előző este beáztatott aszalt gyümölcs vagy gabona reggelire fogyasztva szintén orvosolhatja a problémát.

Hányinger, reggeli rosszullét, gyomorégés

1-2 szelet teljes kiőrlésű keksz mindig legyen kéznél, hogy a felkelés előtti rosszullét csillapítható legyen!

Megfelelő hőmérsékletű, hányingert csillapító (igény szerint langyos vagy hideg) étel fogyasztása ajánlott

Evés után fél-egy óráig ne feküdjön le a kismama! A friss levegőn történő séta vagy relaxálás is sokat segíthet.

Kerülje a túlságosan fűszeres, valamint zsíros ételeket, mert ezek fokozhatják a hányingert! Rendszeres, napi többszöri étkezéssel és kis mennyiségekkel elkerülhető az emésztési rendellenességek kialakulása!

Kerülje a kismama azokat az italokat és ételeket, melyek túlzott gyomorsav-termelést okoznak – ilyenek a szénsavas italok, savanyúságok, valamint a zsíros és fűszeres ételek.

Kíváncság vagy egyes ételek elutasítása:

Mindent lehet enni mértékkel, amit megkíván a kismama! A hangsúly a mértéken van.

- Terhességi ödéma:

A konyhasó fogyasztásának megszorítására van szükség ebben az esetben, így lehetőleg kerülje a kismama az utánsózást!

- Terhességi csíkok: Az emelkedett E-vitamint tartalmazó ételek – olajos magvak, gabonafélék, zöld leveles zöldségek – fogyasztása mellett az érintett terület masszírozását, valamint krémezését/olajozását érdemes kipróbálni.

- Tojásételek esetében a sült, keményre főtt ételeket válassza a lágy vagy nem teljesen átsült változatok helyett!
- Kerülje a nyers halételeket, mint a sushi, és válassza az átsült változatokat!
- Kerülje a nyers, illetve nem átsült húsételeket, mint például a tatár beefsteak!
- Desszertek közül válassza az átsült tésztából, főzött krémből készületeket, és mellőzze a nyers tojást tartalmazó változatokat, mint a tiramisu!

Javasolt és kerülendő élelmiszerek

JAVASOLT

teljes kiőrlésű lisztből készült
gabonafélék, -termékek
jól megmosott zöldség, gyümölcs
(szárazhüvelyes egyéni tolerancia
függvényében)
sovány húsfélék, tojás
sovány tej és tejtermékek
olajos magvak (natúr)
kis testű tengeri halak
bőséges folyadékfogyasztás
(cukormentes)
hidegen sajtolt növényi olajok

KERÜLENDŐ

- túlzott mértékű kávéfogyasztás (koffein)
- alkohol
- nyers és nem kellően hőkezelt élelmiszerek
- nagy testű, zsíros húsú halak (kardhal, király makrél, cápa) (higany, bisphenyl)
- túlzott mértékű sózás, csípős, erős fűszerek
- túlzott mértékű cukrozás, gyakori édességfogyasztás
- túlzott mennyiségű állati zsiradék
- +1: dohányzás

Szoptató anya étrendje



Kevésbé van hatással az anyatej legfontosabb összetevőire (fehérje, tejcukor, zsír, kalcium)

Jelentősen befolyásolja a zsírsavak minőségét, a vízben oldódó vitaminok mennyiségét

Korlátozások a szoptató anya étrendjében

Csak probléma esetén!

Allergénmentes étrend:
ha a csecsemő tüneteket
produkál

(tej, tojás, mogyoró, dió, hal,
kagyló, citrusfélék, búza,
marhahús, csirke, amire az
előző gyermek allergiás)



Energia- és tápanyagszükséglet változása

- **Energia: +325-425 kcal / nap**
Nem ez a fogyókúra időszaka!
 - **Fehérje:**
első 6 hónap +15 gramm/nap
7. hónaptól +12 gramm / nap
 - **Zsír: 30 E%**
- **Szénhidrát: +25-35 gramm / nap**

javasolt és kerülendő élelmiszerek

JAVASOLT

- teljes őrlésű lisztből készült gabonafélék, -termékek
- jól megmosott zöldség, gyümölcs (szárazhüvelyes egyéni tolerancia függvényében)
- sovány húsfélék, tojás
- sovány tej és tejtermékek
- olajos magvak (natúr)
- kis testű tengeri halak
- bőséges folyadékfogyasztás (cukormentes)
- hidegen sajtolt növényi olajok
 - jódozott só

KERÜLENDŐ

- túlzott mértékű kávéfogyasztás (koffein)
 - alkohol
- nyers és nem kellően hőkezelt élelmiszerek (hús, tojás)
- nagy testű, zsíros húsup halak (kardhal, király makréla, cápa) (higany, bisphenyl)
- túlzott mértékű sózás, csípős, erős fűszerek
- túlzott mértékű cukrozás, gyakori édességfogyasztás
- túlzott mennyiségű állati zsiradék
 - kényelmi termékek (levespor, leveskocka...)
 - +1: dohányzás

Életmódbeli változások

Bőséges folyadékfogyasztás (ivóvíz, gyümölcstea, tej, hozzáadott cukortól mentes gyümölcslé, zöldséglé), kb. + 1 liter/nap

**intenzív ízű, csípős fűszerezésű ételek kerülése
(pl. fokhagyma, chili)**

magas allergiakockázatú családok: a szoptató anya korlátozza a magas allergénaktivitású fehérjék (tej, tojás, tengeri hal) mennyiségét

Ha a gyermek allergiás tünetek alakulnak ki, a szoptatást folytatni kell, de az anya étrendjéből kell kiiktatni az allergén összetevőket.

Ki volt Tantalosz király és hogyan kapcsolódik a folyadékbevitelhez?



Érdekességek

- A görög istenek azzal büntették Tantalosz királyt, hogy állandóan hűsítő vízben kellett állnia, de amint ajkával a víz felszíne felé közeledett, az enyhítő ital eltűnt. Örök szomjúságra volt ítélve. Ezért nevezzük a legszörnyűbb szenvedéseket "tantaluszi kínoknak".
- Életünk során átlagosan mintegy 40 ezer liter folyadékot iszunk meg.
- Az éhség érzet mellett az ember másik nélkülözhetetlen ösztöne a szomjúság érzés.
- Szomjazni legfeljebb 2-3 napig bírunk, míg étel nélkül hetekig is élhetünk.



Várandósság alatti folyadékigény változás

- Nagyobb energiaszükséglet
- Megnövekedett vérnyomás
- Magzatvíz kialakulása
- Terhességi rosszullétek – hányás
- Napi 2 l helyett kb. 3 dl-rel többet
- 2,3 l



Szoptatás alatti folyadékgigény változás

- Nagyobb energiaszükséglet
- Anyatej termelődése – kb. 7,5 dl
- Napi 2 l helyett kb. 7 dl-rel többet

•2,7 l

Enyhe dehidratáció – nincs hatással az anyatej minőségére

Dehidratáltság - fáradtság, stressz

Nagy fokú dehidratáltság - tej összetételét ronthatja

Mire figyeljünk a várandósság és a szoptatás ideje alatt?

- a terhesség alatt a megfelelő hidratáltsági szint az anyának és a magzatnak is létfontosságú
(a három hónapos magzat testének 94%-a még víz!)
- a magzatvíz folyamatos frissüléséhez is szükség van folyadékra.
- nem megfelelő folyadékbevitel - székrekedés, aranyér kialakulásához vezethet
- a megfelelő folyadékpótlás a szoptatás ideje alatt biztosítja a tejelválasztást. Szoptatás közben anya kezében pohár ital.

Mire figyeljünk a várandósság és a szoptatás ideje alatt?

- az italok és a táplálékok kiválasztásánál észben kell tartani, hogy még ha csak kis mennyiségben (pl. alkohol-, vagy magas koffeintartalmú italok, puffasztó ételek), az anyatejjel bekerülnek a baba szervezetébe.

a megnövekedett folyadékigény pótlására jó választás: az ásvány- vagy csapvízen kívül a gyümölcslevek (energiatartalom), valamint az esetleges élénkítő hatást, illetve cukortartalmat szem előtt tartva különböző teák, üdítők és a koffeinmentes kávé fogyasztása.

Kávé, tea

Hozzáadott cukor nélkül gyakorlatilag energiamentes
Koffeintartalom változó: átlagosan 100 mg/1 csésze
eszpresszó, 30-70 mg/1 csésze tea

Koffeintartalmú italok, a koffein enyhe diuretikus
hatása ellenére is, víztartalmuk függvényében,
hozzájárulnak a vízbevitelhez*

1 mg koffein=1,17 ml folyadékvesztés

Példa:

***1 csésze (200 ml) tea koffeintartalma kb. 70 mg=kb. 82 ml
folyadékveszteség***

Bevitel: 200 ml

Veszteség: 82 ml

Mérleg: +118 ml víz

**** Institute of Medicine (U.S.) Panel on Dietary Reference Intakes
for Electrolytes and Water (2005)***

Várandós és szoptatós kismama napi vitamin- és ásványi anyag szükséglete - összehasonlítás

	várandós	szoptatós
B2-vitamin	1,6 mg	1,7 mg
B6-vitamin	1,9 mg	2,0 mg
C-vitamin	100 mg	120 mg
Folsav	400 µg	350 µg
E-vitamin	15 mg	19 mg
A-vitamin	1 mg	1,2 mg
vas	25 mg	15 mg
jód	175 µg	200 µg

Vitaminok, ásványi anyagok - hiány

- Ca – csontnövekedési zavar, pre-eclampsia
- Mg – vetélés, koraszülés
- Fe – anémia, alacsony születési súly
- Zn – koraszülés, fejlődési rendellenesség
- J – koraszülés, fejlődési rendellenesség
- Folsav – vetélés, velőcsőzáródási rendellenesség
- D-vitamin – csontrendszer zavara
- E-vitamin – sejtmembrán károsodás



Várandósság alatt - vitaminok

- Folsav 2x (100%-kal nő) a fogamzás előttinek. A B- és a C-vitamin 25-30%-kal lesz nagyobb. Az A-vitamin csak kismértékben nő.
- Folsavigényt folsavban gazdag élelmiszerek (máj, leveles zöldségek), étrend-kiegészítő szükséges a velőcső elzáródási rendellenesség érdekében.
- A magas A-vitamin-tartalmú élelmiszereket (májkrém, májból készült ételek) csak ritkán, mert a túlzott bevétel magzatkárosító hatású lehet.





Várandósság alatt – ásványi anyagok

Ca (3. trim-ben a legnagyobb), Mg, P 50%-kal, J, Zn, Cu 25-30%-kal nagyobb a terhesség előttihez képest. Fe a 4. hónaptól a duplája a fogamzás előttiének. (1. harmadban azért nem növekszik, mert megszűnik a menstruációval történő vasveszteség és a vasfelszívódás is fokozódik, a magzati igény pedig csak a 4. hónaptól kezdve növekszik.)

↑ Ca és Fe csökkentheti a Zn felszívódását.

Ca felszívódását, hasznosulását, csontokba való beépülését *segíti*: a tejcukor, a C-vitamin, a D-vitamin, a megfelelő fehérjebevitel, a rendszeres testmozgás; *gátolja*: a túlzott só- és zsírbevitel, az oxálsav (spenót, sóska, kakaópor), az üdítőitalokban lévő foszfor, a túlzott koffeinbevitel, a túlzott alkoholfogyasztás, a dohányzás és a mozgásszegény életmód.

A jódigény kielégítésére a jódozott kenyhasó használata ajánlott. A jódszegény területeken élő anyukáknak, szakember javaslata alapján, jódkiegészítésre is szükségük van.

Szoptatás – vitaminok és ásványi anyagok

Az anyatej Ca-tart. magas, a Ca felszívódása fokozott az anya szervezetében, de 300-400 mg-mal több, összesen 1200 mg Ca-ra van szükség, az anyai csontveszteség csökkentése céljából.

A-, D-, B1-, B2-, B6-, B12-, C-vitamin, a folsav, a Ca, a P, a Mg, a J, a Zn szükséglet 30-100%-kal megnő.

A Fe megegyezik a fogamzás előtti mennyiséggel

A, B-vitaminok, C-, E-vitaminból többet igényel a szervezet a szoptatás, mint a várandósság alatt.



**A várandós anya csak olyan ételek kíván,
amire szüksége van szervezetének.**

Tévhit: A várandós anya csak olyan ételek kíván, amire szüksége van szervezetének.

Tény: A várandós anya bármilyen táplálék vagy étel után vágyakozhat, megkívánhat, de az nem lehet az egyetlen jele a valódi táplálék-, tápanyagszükségletének.

**Az allergia-megelőzéssel kapcsolatban a
várandósság/szoptatás alatti szigorú
diétától várható eredmény.**

Tévhit: Az allergia-megelőzéssel kapcsolatban a várandósság/szoptatás alatti szigorú diétától várható eredmény.

Tény: A várandósság/szoptatás alatti (anyai) allergén-kerülő diétának nincsen igazolható allergia-megelőző hatása, sőt a kiegyensúlyozott tápanyag-ellátást is veszélyeztetheti az anyában és a magzatban/csecsemőben is. A hozzátáplálást a 6. hónapig kizárólag szoptatóknak ez időtől célszerű elkezdeni, egyszerre csak egyfajta táplálék először kis mennyiségű, fokozatosan emelkedő adagú bevezetésével. A késleltetett bevezetésnek nincsen igazolható preventív hatása, sőt fokozhatja az allergiák kialakulásának kockázatát, mivel a megfelelő immuntolerancia nem alakul ki. Mindez érvényes a glutén bevezetésre is, különös tekintettel a coeliakia-, illetve az I. típusú cukorbetegség és a búza allergia megelőzésre. A korai, kis adagban történő bevezetés célja, az idegen fehérje megismertetése az immunrendszerrel.

**Minden biztonságos, ami természetes vagy
házi élelmiszer/-alapanyag**

Tévhit: Minden biztonságos, ami természetes vagy házi élelmiszer/-alapanyag

Tény: Bizonyos penészes sajtok, a házi nyers tojásból készült majonéz/tartár, a sushi, az angolosan készített (nem teljesen átsütött) húsok, nem megfelelően kezelt méz, az olajos magvak, pasztőrözés nélküli tej és abból készült tejtermékek, pl. kecskesajt, csírák kerülendők, mert veszélyt jelenthetnek elsősorban a magzatra nézve.

Összefoglalás

- Ideális, ha már a gyermektervezéskor felkészítjük a szervezetet a leendő várandóságra.

A kismama életmódja, táplálkozása meghatározza a születendő gyermek egészségét.

- Nem elegendő várandósan egészségesen táplálkozni, hanem tudatosan fel kell készülni a gyerekvállalásra.

- Testmozgás is hozzátartozik



Összefoglalás

Az energia- és tápanyagigény minden esetben személyre szabott, amelyet meghatároz:

- a fogamzást megelőző tápláltsági állapot,
- az életkor,
- az éghajlati viszonyok
- a fizikai aktivitás mértéke.



A várandós, szoptató nők egészséges táplálkozása (beleértve az étrendet megfelelő mennyiségben kiegészítő vitaminokat és ásványi anyagokat is) hosszabb távon befolyásolhatja az egészséget, amely akár életre szólóan meghatározza az anya és gyermeke sorsát.

Egy ősi mondás

*„Ha elveszted
A birtokodat...
Elveszted egy részét az életednek.*

*Ha elveszted
A becsületedet...
Elveszted a felét az életednek.*

DE

*Ha elveszted
Az egészségedet,
Elveszted az egész életedet.”*

Köszönöm a figyelmet!

