



ISBN-13: 978-84-691-0105-6

Preimpresión:

Depósito legal:

Impresión:

Impreso en España-Printed in Spain.

Sfaturi pentru o alimentație mai bună pe durata sarcinii



Autori:

• **Paula Saiz de Bustamante**

Expert farmaceutic în nutriție aplicată

• **Ana Alfonso**

Specialist în obstetrică-ginecologie

Serviciul de ginecologie-Spitalul din Fuenlabrada

NAT/525301/NUT-EMB/2-08

Sfaturi pentru o alimentație mai bună pe durata sarcinii

Alimentația variată este o componentă fundamentală a vieții, pentru a vă bucura de o stare de sănătate bună în orice moment. Pe durata sarcinii, alimentația dumneavoastră devine și mai importantă. Alimentele pe care le consumați constituie sursa principală de nutrienți a bebelușului dumneavoastră.

Înainte de a rămâne gravidă

Cel mai bun moment pentru a începe să vă alimentați sănătos este înainte de a rămâne gravidă. Astfel, atât dumneavoastră, cât și bebelușul veți începe să primiți nutrienții de care aveți nevoie. Dacă ați planificat să rămâneți gravidă, adresați-vă medicului dumneavoastră.

O alimentație sănătoasă

Primul pas către o alimentație sănătoasă este să analizați alimentele ce fac parte din dieta dumneavoastră zilnică. În primele etape ale sarcinii, este posibil să vă fie afectate obiceiurile alimentare și să prezentați grețuri. Se poate să poftiți mult la anumite alimente ori să nu doriți deloc să mâncați. În acest caz, trebuie întotdeauna să încercați să consumați o alimentație variată în fiecare zi, pentru a fi sigură că primiți cantitatea corespunzătoare de nutrienți.

Consumul de alimente sănătoase presupune, în plus, să evitați mâncărurile potențial dăunătoare. Între acestea se numără alcoolul (vinul, berea sau băuturile mixte) și drogurile ilegale, care pot cauza defecte congenitale și alte probleme bebelușului. Fumatul este deosebit de periculos pentru femeile însărcinate și copiii lor.

· Consumați 5-6 mese mai mici pe toată durata zilei, în loc de 3 mese bogate



Tabelul 1. Opțiuni de alimente zilnice

Acest tabel sugerează tipurile de alimente și cantitățile. Femeile însărcinate trebuie să consume 300 de calorii suplimentare pe zi. 300 de calorii echivalează cu un sendviș mic sau cu un pumn de migdale (40 g) și un pahar de lapte degresat.

Cereale	6-8 porții		1 porție echivalează cu: 1 felie de pâine, 1/2 cană* de cereale gata pentru consum sau 1 cană* de orez, paste făinoase sau cereale fierte, un cartof mic.
Legume	3 porții		1 porție echivalează cu: 1 cană* de legume crude sau fierte ori de cremă de legume, sau 2 căni* de verdețuri crude.
Fructe	2 porții		1 porție echivalează cu: 1 cană* de fructe, 1 vas mediu sau un pahar de suc de fructe 100% natural.
Pește, carne și leguminoase	2 porții		1 porție echivalează cu: 1 bucată de carne, pasăre sau pește (110g), 1/2 cană* de legume fierte, 1 ou sau 25 g de nuci.
Produse lactate	3 porții		1 porție echivalează cu: 1 pahar de lapte sau iaurt, 80 g de prânză proaspătă sau 40 g de telemea.

*este vorba de o cană mare de cafea cu lapte, nu de o ceașcă.

Planificarea meselor și igiena în bucătărie

Planificarea meselor din timp vă poate ajuta să fiți sigură că dumneavoastră și familia consumați o alimentație echilibrată. Bucătăria trebuie să fie curată, întrucât, dacă permitem microorganismelor să pătrundă în acest loc (prin intermediul paraziților, animalelor de casă, gunoiului etc.), se pot contracta boli, iar femeia însărcinată este deosebit de sensibilă la acestea.

• Consumul de fructe și legume previne constipația




Nutrienți de bază

Orice alimentație trebuie să includă proteine, carbohidrați, vitamine și minerale. Pentru a vă asigura că alimentația dumneavoastră vă oferă cantitatea corespunzătoare de nutrienți, trebuie să știți că alimentele sunt o bună sursă a fiecăruia dintre ele. Aportul zilnic recomandat (CDR), care apare pe etichetele alimentelor, indică nivelul de nutrienți de care aveți nevoie în fiecare zi. Pe durata sarcinii, aportul alimentar recomandat crește pentru majoritatea nutrienților. Tabelul 2 ilustrează nutrienții cheie de care aveți nevoie dumneavoastră și bebelușul pe durata sarcinii.

Nutrienți suplimentari

Femeile gravide au nevoie de mai mult **fier** și **acid folic**. În general, acestea se prescriu ca suplimente, sub formă de comprimate (pastile), dacă este necesar. Întrebați-vă medicul sau asistenta medicală cum vă puteți satisface mai bine necesitățile. **Iodul** și **calciul** sunt și ele importante pe durata sarcinii. Femeile trebuie să primească 400 de micrograme de **acid folic** zilnic, și în plus să respecte o alimentație echilibrată timp de cel puțin o lună înaintea sarcinii și pe durata primelor 3 luni de sarcină. Astfel, ele pot ajuta la prevenirea defectelor canalului rahidian, care afectează coloana vertebrală și craniul fătului.

Tabelul 2. Nutrienții esențiali pentru dumneavoastră și bebeluș pe durata sarcinii

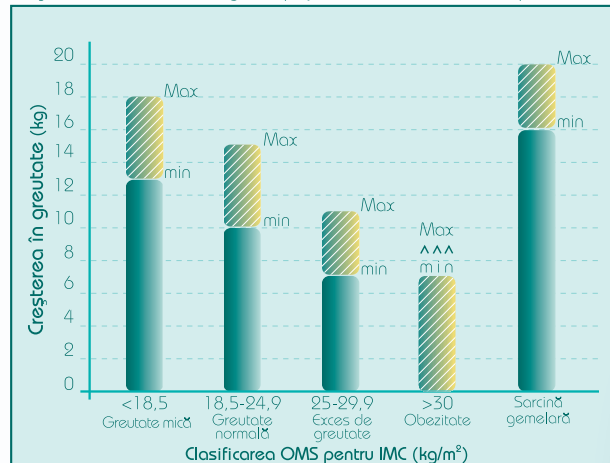
Nutrient (Cantitate recomandată)	De ce aveți nevoie de el, împreună cu bebelușul	Cele mai bune surse
Calciu (1,000 mg) 	Ajută la formarea unor oase și dinți puternici.	Lapte, brânză, iaurt, sardine și fasole albă.
Iod (200-300 µg) 	Ajută la buna dezvoltare a creierului bebelușului și la creșterea intrauterină propice.	Fructe de mare, usturoi, ovăz, fructe, sare iodată și anumite alge marine din specia <i>Fucus Vesiculosus</i> .
Fier (27 mg) 	Ajută la formarea globulelor roșii din sânge, care conferă oxigen bebelușului și previn oboseala.	Carne roșie slabă, carne de pasăre, pește, broccoli, varză crețată, fasole verde și mei.
Vitamina A (770 µg) 	Formează o piele sănătoasă și este favorabilă pentru vedere. Promovează creșterea oaselor.	Morcovi și legume cu frunzele verde-închis.
Vitamina C (85 mg) 	Promovează sănătatea gingiilor, dinților și oaselor. Ajută la absorbția fierului de către organism.	Citrice, broccoli și tomate.
Vitamina B6 (1.9 mg) 	Ajută la formarea globulelor roșii. Ajută organismul să utilizeze proteinele, grăsimile și carbohidrații.	Carne de vacă, ficat, carne de porc, șuncă, cereale integrale și banane.
Vitamina B12 (2.6 µg) 	Menține sistemul nervos. Necesară pentru formarea globulelor roșii.	Ficat, carne, pește, carne de pasăre, lapte (numai în alimentele de origine animală. Dacă sunteți vegetariană și nu consumați alimente de origine animală, trebuie să luați un supliment).
Acid folic (400 µg) 	Necesar pentru producerea sângelui și proteinelor. Ajută la realizarea funcției anumitor enzime.	Legume cu frunze verde-închis, fructe și legume de culoare galben intens, ficat, leguminoase și nuci.

Referitor la **Iod**, **OMS recomandă consumul de sare iodată în alimentația obișnuită, înainte de sarcină și pe durata acesteia.**

ATENȚIE: Adresați-vă medicului înainte de a lua orice tip de vitamină, ierburi medicinale sau alte suplimente ori medicamente care nu v-au fost prescrise.

Luarea în greutate

Creșterea recomandată a greutății pe durata sarcinii, în funcție de IMC*



* IMC: Indicele de masă corporală

• Gătiți cu grăsimi puține:
în aburi, la grătar sau la
cuptor

• Beți 6-8 pahare de apă
pe zi





Situații speciale

1. Alimentația vegetariană

Dacă aveți o alimentație vegetariană, o puteți respecta pe durata sarcinii. Cu toate acestea, trebuie să vă planificați mesele cu atenție, pentru a fi sigură că primiți nutrienții care vă sunt necesari dumneavoastră și bebelușului. Asigurați-vă că primiți cantitatea și tipul adecvat de proteine. Este foarte probabil să aveți nevoie de suplimente, în special de fier și de vitaminele B12 și D.

2. Intoleranța la lactoză

Laptele și produsele lactate constituie principalele surse de calciu din alimentație. Unele femei prezintă simptome precum balonări, diaree, flatulență și indigestie după ce beau lapte sau consumă produse lactate. Această situație se numește intoleranța la lactoză. Pe durata sarcinii, simptomele menționate se ameliorează deseori. Cu toate acestea, dacă întâmpinați în continuare dificultăți la consumul de produse lactate, adresați-vă medicului sau nutriționistului dumneavoastră. Calciul se găsește și în brânză, iaurt, sardine, anumite tipuri de somon, spanac și sucurile de portocale îmbogățite.

3. Mercurul

Peștele și fructele de mare reprezintă surse bune de proteine și nutrienți de înaltă calitate. Totuși, femeile gravide nu trebuie să consume anumite tipuri de pește, întrucât acestea conțin niveluri crescute dintr-un anumit tip de mercur, ce poate fi periculos pentru dezvoltarea fătului. Evitați consumul de pește-spodă și ton, înlocuindu-le cu pălămidă sau melvă.

· Spălați întotdeauna bine legumele și fructele

· Încercați să mâncați întotdeauna alimente proaspete

