

Ещё во времена Гиппократы учёные знали — пища не только утоляет голод, но и влияет на здоровье человека и развитие некоторых болезней. Особенно важно получать **полноценный и сбалансированный рацион** во время беременности. Это позволит предупредить многие осложнения гестации.

Неполноценное питание беременной — фактор риска таких состояний, как анемия, преэклампсия и плацентарная недостаточность. Оно может даже стать причиной заболеваний у будущего ребёнка.

Эксперты считают, что у **рационального питания беременных** есть три основные задачи:

- удовлетворение физиологических потребностей плода в основных пищевых веществах и энергии, необходимых для его адекватного роста и развития;
- сохранение здоровья и работоспособности беременной;
- обеспечение комфортного самочувствия, хорошего настроения и высокой активности женщины на всех этапах беременности.

Макронутриенты — белки, жиры, углеводы — нужны человеку в количествах, измеряемых несколькими десятками граммов в день. Их называют основными пищевыми веществами, потому что в процессе окисления они поставляют необходимую энергию для выполнения всех функций организма.

1. Основные компоненты питания

Наш организм использует пищу в качестве источника **строительного материала** и **энергии**. Продукты питания могут быть натуральными или подвергнутыми кулинарной обработке. В их состав входят пищевые вещества, или **нутриенты**, которые подразделяют на две группы: макро- (от греческого «макрос» — «большой») и микронутриенты (от греческого «микрос» — «малый»).

2. Белки

Белки — основной **строительный материал** организма, обеспечивающий создание клеток и тканей. При их недостаточном потреблении организм подвержен инфекционным заболеваниям, а выраженный дефицит белка в рационе матери может привести к **задержке роста** плода и рождению **маловесного ребёнка**.

Белки пищи — главный источник **аминокислот**, которые подразделяются на **заменимые** (синтезируются в организме человека, их недостаток в пище может быть возмещён за счёт других аминокислот) и **незаменимые** (не синтезируются в организме человека, поэтому должны поступать с пищей). **Биологическая ценность** белков обусловлена наличием в них незаменимых аминокислот, их соотношением с заменимыми и усвояемостью в желудочно-кишечном тракте.

Рацион питания беременной обязательно должен включать в себя такие **богатые белком продукты**, как нежирное мясо, рыба, яйца, творог. Не менее 50–60% белков должно быть животного происхождения, половина этого количества — из мяса и рыбы, более трети — из молока и десятая часть — из яиц. Полноценным белком также богаты творог и нежирные сорта сыра (менее 50% жирности). Источники **растительного белка** — бобовые, зерновые, овощи. В них, как правило, содержится меньшее количество незаменимых аминокислот, и они хуже усваиваются.

Микронутриенты — витамины и минеральные вещества — необходимы человеку и содержатся в пище в очень малых количествах, в миллиграммах и микрограммах. Они не выступают источником энергии, но участвуют в её усвоении, а также в регуляции процессов роста и развития организма.

3. Углеводы

Большую часть энергии, которая необходима для нормальной жизнедеятельности организма, человек получает с **углеводами**. Именно от них зависит чувство насыщения. Кроме того, входящие в состав углеводов сахара — это основное «топливо», обеспечивающее энергией все обменные процессы и работу органов и систем.

Углеводы можно разделить на простые и сложные. К продуктам, содержащим **простые углеводы**, относятся мёд, сахар, кукурузный сироп. **Сложными углеводами** особенно богаты овощи, картофель, бобовые, цельнозерновые продукты.

Следует с осторожностью относиться к так называемому «добавленному сахару», который вносят в пищу повара или производители (в кондитерские изделия, напитки, молочные продукты, мороженое) с целью обеспечения сладкого вкуса. Это же относится к простым углеводам (глюкоза, фруктоза), которые содержатся в мёде, сиропах и фруктовых соках.

«Естественные сахара» содержатся в овощах, фруктах, молоке и молочных продуктах. Эти углеводы поступают в организм вместе с **полезными** питательными веществами, витаминами и минералами, а также с **клетчаткой**, необходимой для нормального пищеварения.

В рационе беременной должны постоянно присутствовать продукты, содержащие пищевые волокна: хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, крупы.

Избыточное потребление **«добавленного сахара»** (более 10% от всех потребляемых продуктов) приводит к ожирению, нарушению обмена веществ, сахарному диабету и кариесу.

4. Жиры

Жиры также служат важным **источником энергии** для организма. Они участвуют в образовании многих **гормонов**. Жиры различают как по происхождению (животные и растительные), так и по содержанию жирных кислот (насыщенные, ненасыщенные, в том числе моно- и полиненасыщенные).

Беременной полезно употреблять **сливочное масло** в количестве 25–30 г/сут, а также примерно 30 г растительного масла (подсолнечного, соевого, кукурузного, оливкового), богатого полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК) и витамином Е.

Чрезмерное потребление **животных жиров** приводит к нарушению обмена веществ, а также способствует развитию атеросклероза (образованию «холестериновых бляшек» на стенках сосудов, что затрудняет кровоток и поступление необходимых веществ к органам и тканям).

Длинноцепочечные ПНЖК (ω -3 ПНЖК) — участвуют в построении биологических мембран, способствуют их подвижности и регулируют активность мембранных ферментов. Эти кислоты содержатся в рыбе, частично синтезируются в организме из α -линоленовой кислоты, присутствующей в льняном масле. Употребление 200 мг таких ПНЖК в день (как вариант — рыба 1–2 раза в неделю) достоверно снижает вероятность преждевременных родов за счёт уменьшения концентрации простагландинов E2 и F2. Кроме того, они ингибируют агрегацию тромбоцитов, препятствуют развитию атеросклероза и тромбоза, улучшают кровообращение, уменьшают выраженность воспалительных процессов в организме, снижают АД у беременной. Дефицит длинноцепочечных ПНЖК может привести к нарушениям формирования головного мозга и сетчатки у плода.

Холестерин играет очень важную роль в метаболизме клеток. Он принимает участие в выработке всех стероидных гормонов, включая гормоны коры надпочечников и половых желёз. Он также необходим для головного мозга, снабжает ткани антиоксидантами. Основную его часть вырабатывает сам организм — около 80%, остальная доля поступает с продуктами питания (молоко, мясо, яйца).

Полный отказ от холестерина приносит больше вреда, чем пользы! Однако и при избыточном его потреблении (например, более чем с тремя яйцами [желтками] в день) возможны нарушения холестеринового обмена, влекущие повышенный риск атеросклероза.

Витамин D частично поступает с пищей (жирная рыба, печень, яичный желток, грибы), а другая его часть синтезируется из холестерина при прямом действии ультрафиолетовых волн солнечного света на кожу.

Доказано, что **гиповитаминоз D** во время беременности ассоциирован с риском преэклампсии, гестационного сахарного диабета, преждевременных родов, рождения маловесных детей, а также с развитием у них рахита.

5. Вода

Благодаря **воде** организм способен правильно выполнять свою работу. Она обеспечивает поступление питательных веществ и кислорода ко всем клеткам матери и плода, поддержание в пределах нормы температуры тела, необходима для переваривания пищи, кровообращения, поддержания иммунной системы. Кроме того, во время беременности жидкость нужна для образования околоплодных вод.

Во время беременности необходимо выпивать в среднем от 8 до 12 чашек в день (в одной чашке около 150–200 мл). Чистая питьевая вода — оптимальный источник жидкости для

организма беременной, однако не единственный. Вода содержится в овощах и фруктах, супах, напитках.

Так, в качестве дополнительных источников жидкости (воды) допустимы фруктовые и овощные **соки**, компоты и смузи, однако в ограниченном объёме, поскольку они содержат кислоты и сахара, излишек которых не полезен.

Крепкий кофе, горячий шоколад, чай лучше ограничить или вообще **исключить** из рациона беременных из-за содержания в них кофеина. Также стоит избегать сладких, спортивных и энергетических напитков, поскольку в них повышено количество «добавленного сахара» и практически нет полезных веществ. Кофеин и другие стимулирующие средства, которые могут содержаться в такой продукции, неблагоприятно воздействуют на организм матери и развитие плода.

Важно помнить, что на возникновение **отёков** в большей степени влияет не объём поступающей жидкости, а соль, задерживающая воду в организме.

При возникновении отёков необходимо **обратиться к врачу**, чтобы он выявил истинную причину этой проблемы и дал рекомендации. Не нужно самостоятельно ограничивать употребление жидкости! Лучше сократить количество солёных продуктов и по возможности не досаливать пищу.

6. Микроэлементы

Для нормального течения гестации необходимо достаточное поступление витаминов и микроэлементов. Доказана роль **фолиевой кислоты** в профилактике пороков развития плода. Источниками её поступления служат свежие овощи, фрукты, зелень. Необходимо дополнительное назначение фолиевой кислоты за 3 мес до предполагаемой беременности. Дозировку определяет врач.

Учитывая, что вся территория России расположена в зоне йододефицита, всем пациенткам на прегравидарном этапе, во время беременности и лактации целесообразна **дотация йода**. При подготовке к беременности обсудите с врачом необходимость приёма витамина D, ω -3-ПНЖК, препаратов железа.

По назначению специалиста возможен **дополнительный приём** витаминно-минеральных препаратов, БАД или специализированных пищевых продуктов для беременных, обогащённых белком, эссенциальными жирными кислотами, витаминами, минеральными солями.

7. Надо ли менять рацион питания во время беременности?

Беременность — не болезнь, поэтому если вы питались правильно, соблюдали рекомендации диетолога, то никакие изменения не нужны. Однако если вы **сомневаетесь**, можно ли есть какое-либо блюдо, лучше от него отказаться и **проконсультироваться** со специалистом. Однозначно нужно полностью **исключить** алкоголь и табакокурение, включая пассивное, и курение кальянов.

Не сто́ит **экспериментировать** с продуктами во время беременности, пробовать экзотические блюда. Это может привести к аллергической реакции.

Для рационального питания очень важен **режим приёма** пищи. Принимать пищу лучше 4–5 раз в день, причём мясо, рыбу, крупы следует употреблять утром или днём, а за ужином желательно ограничиться молочно-растительной пищей.

8. Когда и почему рацион питания требует изменений?

При возникновении любых жалоб во время беременности необходимо **обращаться к врачу**, чтобы вовремя выявить причину недомогания и устранить её. Если ваш рацион не удовлетворяет потребности организма, возможно снижение физической и умственной работоспособности, эмоциональная подавленность. Заболевания органов пищеварения, особенно с **диарейным синдромом**, снижают всасывание и повышают выведение питательных веществ, что ведёт к **гиповитаминозам**.

На начальных этапах беременности частой проблемой бывают изменения аппетита и **нестандартное пищевое поведение** — острая потребность в солёном и кислом, желание есть мел или яичную скорлупу. Об этом необходимо сообщить врачу для индивидуального подбора продуктов и блюд.

Нередко во время беременности возникают **запоры и геморрой**, именно поэтому важно соблюдать рекомендации по употреблению воды и клетчатки (овощей и фруктов), которые способствуют процессам пищеварения и снижают вероятность обострений неприятных симптомов. Выпадение волос, ломкость ногтей, проблемы с зубами и опорно-двигательным аппаратом, заеды, проблемы со сном и мышечные спазмы — возможные проявления **дефицита микронутриентов**.

При возникновении **аллергических реакций** (высыпаний, зуда, заложенности носа) необходимо вспомнить, включали ли вы в рацион какие-либо новые продукты питания. Если удалось выявить причину, постарайтесь в дальнейшем избегать этих продуктов, и не забудьте сообщить об этом эпизоде врачу.

Увлечение разнообразными диетами и любые **ограничения питания** (вегетарианство, соблюдения поста и др.) могут привести к нарушению пищевого статуса и дефициту важнейших микронутриентов, что негативным образом влияет на здоровье не только самой женщины, но и плода .

9. Прибавка массы тела во время беременности

В первой половине беременности энергозатраты меняются незначительно, поэтому рекомендуемая прибавка массы тела в I триместре (до 12 нед) составляет не более 0,5–2 кг. Во II и III триместрах потребность в энергии и пищевых веществах возрастает. Это обусловлено увеличением размеров плода и ростом плаценты.

Для расчёта ИМТ измерьте сначала свой рост и вес. Затем показатель роста, выраженный в метрах (например, 165 см = 1,65 м), умножьте сам на себя. После этого массу тела (в кг) нужно разделить на полученный показатель.

Нормальной массу тела считают при ИМТ от 18,5 до 25 кг/м². При ИМТ от 25 до 30 кг/м² применяют термин «избыточная масса тела», про «ожирение» говорят при ИМТ 30 кг/м² и более.

Оптимальная прибавка массы тела во время беременности зависит от исходного индекса массы тела (ИМТ).

- Для женщин с ИМТ 18,5–24,9 кг/м² — 11,5–16 кг.
- Для пациенток с дефицитом массы тела (ИМТ менее 18,5 кг/м²) — 12,5–18 кг.
- При прегравидарном избытке массы тела (ИМТ 25,0–29,9 кг/м²) — 7–11,5 кг.
- При ожирении (ИМТ 30,0 кг/м² и более) — 5–9 кг.

Оценка еженедельной прибавки массы тела во время беременности, особенно во II и III триместрах, позволяет косвенно судить о течении беременности.

Таблица 2. Рекомендуемая еженедельная прибавка массы тела во II и III триместрах в зависимости от ИМТ

Категория	ИМТ (кг/м ²)	Прибавка массы тела (г/нед)
Недостаток массы тела	Менее 18,5	440–580
Нормальная масса тела	18,5–24,9	350–500
Избыток массы тела	25–29,9	230–330
Ожирение	30 и более	170–270

10. Калорийность рациона

Калорийность рациона зависит от группы физической активности человека, а в период беременности **увеличивается на 350 ккал** за счёт дополнительного потребления белка, жира и углеводов, начиная со II триместра.

11. От каких продуктов и напитков стоит отказаться?

С осторожностью добавляйте в пищу поваренную соль, лучше использовать йодированную. Рекомендуемая норма — не более 5 г в день, однако помните, что соль уже содержится во многих продуктах питания, поэтому старайтесь **не досаливать** пищу.

Какие продукты лучше **исключить из рациона** питания на протяжении всей беременности? **Аллергией** грозят клубника, помидоры, какао, шоколад, цитрусовые и креветки, употребляемые в больших количествах. Повышенную **нагрузку на пищеварение** беременной оказывают мясные и рыбные бульоны, лук и чеснок. **Нежелательны** продукты, богатые специями и пряностями, а также содержащие много консервантов, красителей и ароматизаторов. Следует ограничивать также продукты с большим содержанием животных жиров (жирные сорта мяса, сало, колбасные изделия, сосиски).

Исключите все продукты и лекарства, которые могут содержать вещества, опасные для плода при приёме в существенных количествах, например пищу и добавки с большими **концентрациями витамина А** (в частности, печень трески или минтая).

Лучше отказаться от продуктов, которые могут быть **микробиологически небезопасными** служить источником инфекций и паразитов (незрелые мягкие сыры, непастеризованное молоко, термически недообработанные рыба, мясо, курица, плохо промытые овощи, сырые или недоваренные яйца).

При необходимости приёма каких-либо лекарственных препаратов сначала посоветуйтесь с врачом!

Старайтесь не употреблять продукты, которые могут содержать **транс-изомеры жирных кислот** (так называемые «трансжиры»), образующиеся в результате отвердения растительных масел при производстве кулинарных жиров, заменителей молочного жира и маргаринов, а также при пригорании жира при жарке. Мясо, рыбу и овощи желательнее отваривать или тушить, а не жарить.

Если молочный продукт в своём составе содержит кроме молочного жира другие, это по закону должно быть отображено в названии:

- творожный продукт;
- маргарины, спреды;
- сметанный продукт;
- кефирный продукт.

Основные источники трансжиров:

- длительная жарка/запекание;
- использование маргаринов, кулинарных жиров, заменителей молочного жира и масла какао, произведённых путём промышленного отверждения.

Синонимы трансжиров: - кулинарный жир;

- маргарин;

- заменитель какао-масла;
- эквивалент масла какао;
- кондитерский жир;
- заменитель молочного жира;
- растительные сливки;
- гидрогенизированное масло.

Рекомендовано ограничить потребление **кофеина** до 150 мг/сут (одна-две чашки натурального некрепкого кофе с молоком). При выявленном дефиците лактазы можно включать в рацион **безлактозные** молоко и молочные продукты.

12. Какие продукты обязательно включать в рацион?

Примерный рацион питания для беременных должен включать следующие продукты.

- **Хлеб и хлебобулочные изделия:** хлеб чёрный, отрубной, из цельного зерна.
- **Супы**, преимущественно вегетарианские.
- **Блюда из мяса и птицы**, преимущественно в отварном, запечённом виде.
- **Блюда из рыбы**, преимущественно в отварном виде. Рыбу можно заменить морепродуктами (кальмары, креветки, мидии, морская капуста и др.) не чаще одного раза в неделю при хорошей переносимости.
- **Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени** в сыром, отварном и запечённом виде. Блюда из картофеля, свёклы на гарнир.
- При метаболическом синдроме **блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий** употреблять за счёт уменьшения количества хлеба.
- **Блюда из яиц:** 1 яйцо в 2–3 дня.

Яичный белок усваивается на 50% в сыром виде и на **90% и более** — в приготовленном.

- **Сладкие блюда, кондитерские изделия:** варенье, мармелад (в ограниченных количествах), мёд при хорошей переносимости.
- **Фрукты** в сыром и запечённом виде, компоты без сахара (для женщин с метаболическим синдромом и ожирением), натуральные соки.

Напоминаем: увлекаться фруктами нельзя из-за большого содержания в них сахаров! Не стоит съедать больше двух-трёх крупных плодов (яблоко, груша и др.) или порций ягод в день.

- **Молоко, молочные продукты и блюда из них.** Молоко, кефир, йогурт, без фруктовых добавок, сметана (1–2 столовые ложки в блюдо), творог, неострые и нежирные сорта сыра.
- **Закуски** — салаты из сырых овощей и зелени, винегрет, заливная нежирная рыба, нежирная ветчина.
- **Жиры** — сливочное и растительное масло для приготовления пищи.

Постарайтесь использовать только **йодированную** соль, ежедневно включать в рацион продукты, содержащие **железо**: мясо, рыбу и яйца. Последние имеют полноценный аминокислотный профиль, богаты витаминами группы В, содержат антиоксиданты, фосфор, витамин А (в безопасной концентрации), витамин К₂ (обеспечивающий защиту кровеносных сосудов от кальцификации), оптимальное соотношение жирных кислот, большое количество холина (влияет на окисление жиров). Кроме того, они обладают высокой степенью усвояемости в приготовленном виде.

Для обеспечения нормального пищеварения не забывайте пить воду и включать в рацион **овощи и фрукты**, богатые клетчаткой.

Несмотря на распространённое мнение о вреде **глютена** и молочных продуктов, содержащих **лактозу**, не стоит отказываться от них без консультации врача. Только доктор после обследования может рекомендовать вам безглютеновую или безлактозную диету, если выявит соответствующие показания, в противном случае вы рискуете недополучить необходимые вам питательные вещества.

Безглютеновая и безмолочная диета при отсутствии медицинских показаний, а также увлечение обезжиренными продуктами — вредная мода, негативно влияющая на здоровье.

Избегайте обезжиренных продуктов, предназначенных лишь для специального диетического питания больных с ожирением. При недостатке жиров здоровый организм начинает «откладывать про запас» все липиды, поступающие с пищей. А это прямой путь к лишнему весу. Присутствие обезжиренных продуктов в ежедневном рационе нарушает **обмен веществ**. Удаляя жир из кисломолочных продуктов, его необходимо чем-то заменять. В противном случае пострадают их консистенция и вкус. Обычно производители заменяют его либо рафинированным сахаром, который даёт дополнительную **калорийность**, либо сахарозаменителем — веществом, «обманывающим» нашу эндокринную систему и увеличивающим тягу к «вредным» углеводам. Именно поэтому лучше обходить полки с обезжиренными продуктами в магазинах стороной.

Индивидуальные рекомендации

Каждая беременность — уникальна и требует определённых подходов. Попросите своего лечащего врача дать вам индивидуальные рекомендации.