

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 7. szám, 2006. július



Tisztelt Olvasó!

A Táplálkozás és Tudomány című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

Köztudott, hogy a terhesség 9 hónapja alatt több energiára, változatosabb étrendre van szükség, amivel mind az édesanya, mind a baba egészségét megóvhatjuk. Amennyiben a teherbeeséskor az édesanya egészségi állapota illetve testsúlya ideális, a várandósság alatti egészséges étrenddel, gyümölcsök, zöldségek fogyasztásával elkerülhetők a mesterséges étrend-kiegészítő tabletták szedése.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Örömmel tapasztaljuk, hogy Önök közül egyre többen használják a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében fordulj bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

Kismamák táplálkozása

Terhesség és testsúly

A leendő anyukának célszerű az ideális egészségi állapotot elérni a fogamzás idejére, hogy magzatuk optimális feltételek mellett tudjon fejlődni. Ehhez elengedhetetlenül szükséges az egészséges életmód, a helyes táplálkozás, a rendszeres testmozgás, és a káros szenvedélyek, mint a dohányzás vagy az alkoholfogyasztás mellőzése.

Az anya terhességét megelőző testsúlya és az újszülött születési súlya között szoros összefüggés mutatkozik. Ha az anya terhesség előtti testtömege 15%-kal kisebb, mint a kívánatos, nagyobb az esély arra, hogy a csecsemő születési súlya alacsony lesz. A túlsúly illetve az elhízás növeli a terhességi cukorbetegség, a magas vérnyomás, a húgyúti fertőzések valamint a szülési komplikációk fellépésének kockázatát.

Mivel ezek mind-mind komoly egészségi kockázatot jelentenek egyrészt a mama, másrészt a baba számára, mindenképpen törekedni kell arra, hogy a fogamzás idejére az anya elérje a számára ideális testtömeget.

A legegyszerűbb módszer az ideális testtömeg meghatározására a testtömeg index (BMI), ami a testsúlyból és a testmagasságból számítható ki (aktuális testtömeg (kg) /magasság (m)²).

Ha a számított érték 18,5 és 24,9 közé esik, akkor a testtömeg a normál tartományba

tartozik (ezen belül is a 20-22 közötti érték tekinthető ideálisnak). 25 és 29,9 között a BMI alapján túlsúly, 30 fölötti érték esetén pedig elhízás áll fenn.

Indokolt esetben a testtömeget szakember segítségével, egyénre szabott módon ajánlott normalizálni. Cél az ideális testtömeg elérése vagy megközelítése, illetve nagyobb mértékű súlyfölsölegnél legalább a 25 BMI alatti érték elérése. Túlsúly esetén mérsékelt csökkentett energiatartalmú étrend (1200-1500 kcal/nap) és rendszeresen végzett testmozgás javasolható. Viszont ügyelni kell arra, hogy a fogyás mértéke ne haladja meg a heti 0,5-1 kg-ot és ne járjon egészségi kockázattal.

A drasztikus fogyókúrák és a különféle diéták alkalmazása tilos a terhességet tervező nő számára (másoknak sem javasolt), mivel:

- árthat mind a mama, mind a baba egészségének, illetve károsan befolyásolhatja a baba fejlődését
- a nagyon alacsony energiatartalmú étrendek hirtelen abbahagyása gyors visszahízást (jó jó effektust) eredményez.

A várandósság alatt az egészséges súlygyarapodás kb. 10 kg, mivel azonban az anyukák testalkata között is nagy különbségek

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 7. szám, 2006. július

lehetnek, a 8-12 kg gyarapodás még elfogadható. Ez több részről tevődik össze (magzat, magzataburok, magzativíz, méh, méhlepény, az anyai vérmennyiség növekedése, folyadék-visszatartás, emlők növekedése, zsírlerakódás).

Ha a súlygyarapodás túl kicsi vagy túl nagy a terhesség alatt, szintén kockázatot jelent a mama és a baba számára.

Energia- és tápanyagszükséglet a várandósság alatt

Az energiaszükséglet a várandósság első harmadában kb. 6-7 %-kal nő az egészséges táplálkozás alapjai szerinti ajánlott 2000-2500 kalóriához képest. Ez a mennyiség kb. napi 150 kalóriát jelent, ami megfelel az alábbi élelmiszerek energiatartalmának: 1 db zsemle, 3 dl 1,5 %-os tej, 50 g óvári sajt, 150 g banán, 300 g körte, 3 dl 100%-os gyümölcslé.

Később kb. napi 300 kalóriával nő a szükséglet. Természetesen, ha a fizikai aktivitás csökken a várandósságot megelőző életvitelhez képest, vagy a terhesség túlsúllyal indult, akkor ez a többlet energia-bevitel maximum 200 kalória legyen naponta.

Téves tehát az a nézet, hogy a kismamáknak kétszer annyit kell enniük, mint a terhességet megelőzően, mivel ez a mennyiség túl sok felesleges energiát jelentene a szervezetnek, ami nemcsak a mama, de a baba számára is káros lehet.

Nagyon fontos azonban, hogy a napi energiamennyiséget változatosan, mindenféle élelmiszercsoportot tartalmazó élelmiszerekből, ételekből állítsuk össze, így nemcsak a szükséges energiamennyiség, hanem a megfelelő arányú fehérje, zsír, szénhidrát, vitaminok és ásványi anyagok mennyisége is biztosított. A szélsőséges táplálkozási formákat érdemes kerülni a terhesség alatt, mivel a baba egészséges fejlődéséhez minden tápanyagra szükség van.

A fehérjék esetében fontos, hogy növényi és állati fehérjék egyaránt szerepeljenek az étrendben. Az állati fehérjék bevitelére főként tojás, tengeri halak, szárnyasok, tej és tejtermékek fogyasztásával ajánlott.

A zsiradékok közül az ételkészítéshez elsősorban a növényi olajok ajánlottak, mivel állati eredetű zsiradékot egyébként is fogyasztunk.

A szénhidrátok közül az összetett szénhidrátok fogyasztására kell helyezni a hangsúlyt, amelyeket elsősorban gabonafélék és zöldségfélék fogyasztásával tudunk biztosítani. A gabonatermékek közül érdemes a magas rosttartalmú teljes kiőrlésű lisztből, grahamlisztből készült termékeket, valamint a korpás pékárukat választani. Ezek rosttartalma segít a várandósok körében gyakorta előforduló székrekedés megelőzésében is. A kismamáknak kb. napi 25-30 g rostfogyasztás ajánlott. Ugyancsak hozzájárulnak a rostbevitelhez a zöldségfélék, főzelékfélék,

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 7. szám, 2006. július

száraz hüvelyesek és gyümölcsök, így ezek rendszeres fogyasztása szintén előnyös.

Az ásványianyag- és vitaminszükséglet szintén növekszik a várandósság előtti állapothoz képest.

Ásványi anyag	Növekedés a fogamzás előtti szükséglethez képest
Kalcium	20-50 %
Foszfor	20-50 %
Magnézium	50 %
Vas (4. hó-tól)	100 %
Réz	30 %
Jód	25 %

Vitamin	Növekedés a fogamzás előtti szükséglethez képest
B ₁ -vitamin	30 %
B ₂ -vitamin	25 %
B ₆ -vitamin	25 %
B ₁₂ -vitamin	30 %
C-vitamin	30 %
Folsav	100 %

A magasabb folsavbevitelnek főként az első 3 hónapban van nagy jelentősége a fejlődési rendellenességek megelőzése céljából, de érdemes már a tervezett terhesség előtt legalább egy hónappal elkezdni. A magzat részéről a kalciumigény a 3. harmadban a

legnagyobb. A megnövekedett vitamin- és ásványi anyag szükséglet nagy része a változatos táplálkozással fedezhető.

Amennyiben szükséges étrend-kiegészítő tabletta szedése, csak orvosi konzultáció után kezdje el a kismama.

Kismamák és a kívánósság, nassolás

A várandós kismamák többségénél előfordul az úgynevezett kívánósság, ami leggyakrabban abban nyilvánul meg, hogy az azelőtt nem kedvelt ételeket a kismama szívesen fogyasztja, vagy egy-egy élelmiszert, ételt szinte bármikor bármilyen mennyiségben képes elfogyasztani.

A vágyott élelmiszerről nem szükséges lemondani, de a mértékletességre tudatosan ügyelni kell, hogy az egyoldalú táplálkozást elkerülhessük. Gyakori, hogy a kívánt élelmiszer valamilyen édesség, desszert, főleg sütemény, csokoládé. A kismama ehét édességeket, azonban ugyanúgy, mint az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásban, érdemes azokat főétkezések (leginkább ebéd) után fogyasztani. Fontos, hogy az édességfogyasztást ne vigyük túlzásba, mert hosszú távon felesleges súlytöbbletet eredményezhet. Azt is fontos szem előtt tartani, hogy az édességeket ne egy-egy étkezés kiváltására, hanem étkezés befejező fogásaként fogyassza. Érdemes a tej, túró,

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 7. szám, 2006. július

illetve a gyümölcsalapú édességeket előnyben részesíteni.

A magas energia- és zsírtartalmú vajkrémes torták (1 szelet kb. 300 kcal) helyett az alábbi desszertek is jó alternatívák lehetnek:

desszert	1 adag energiatartalma
Puding (2 dl tejből)	180 kcal
Puding gyümölcsrel (1,5 dl tejből+50 g őszibarack)	155 kcal
Csokoládé 30 g	160 kcal
Meggyes piskóta 1 szelet	90 kcal
Almás palacsinta 1 szelet	170 kcal
Vegyes gyümölcssaláta 200 g	130 kcal
Barackos túrós rétes 1 szelet	230 kcal

Irányelvek a helyes táplálkozás megvalósításához

Fontos szempont, hogy a várandósság alatt is az egészséges táplálkozás alapjai érvényesüljenek az étkezések során:

- ✓ Bármilyen táplálék része lehet a helyes étrendnek, ha a mértékletességet betartva, azokat megfelelő mennyiségben, gyakorisággal és arányban fogyasztjuk.

- ✓ A változatos, sokféle nyersanyagból kialakított étrend minden fontos tápanyagot megfelelő arányban biztosít a szervezetünk számára.
- ✓ Ét elkészítéshez elsősorban növényi olajokat használjunk. Az étrendben az alacsonyabb zsírtartalmú élelmiszerek szerepeljenek (soványabb húsfélék, tejtermékek stb.). Részesítsük előnyben a kevesebb zsír adék felhasználását igénylő ételkészítési módokat és eszközöket (főzés, párolás, sütőzacskó, alufólia, stb.).
- ✓ Kerüljük a túlzott sófogyasztást. Használjunk többféle zöld fűszert és az élelmiszerek közül válasszuk az alacsonyabb só tartalmúakat.
- ✓ Tejet, tejtermékeket ajánlott naponta fogyasztani. Félliternyi sovány tej vagy azzal egyenértékű kefir, joghurt, sajt, illetve tehéntúró minden nap szerepeljen az étrendben, mert ezek jó forrásai értékes fehérjéknek és egyes vitaminoknak, ásványi anyagoknak, különösen a kalciumnak.
- ✓ Ajánlott naponta fogyasztani alacsony zsírtartalmú húsfélét. A halak, különösen az értékes zsírsav-összetételű tengeri halak rendszeres fogyasztása (hetente 1-2-szer) ajánlott. Hetente 2-4 db tojást, májat havonta 2-3 alkalommal tartalmazzon az étrend.
- ✓ Zöldségfélék és gyümölcsöt idénynek megfelelően frissen vagy mirelit, illetve

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 7. szám, 2006. július

- savanyúság, befőtt formájában italokat kerülni kell, a koffeintartalmú italok fogyasztását pedig érdemes csökkenteni.
- bőségesen ajánlott fogyasztani, összesen napi legalább 50 dkg mennyiségben. Gazdag forrásai az élelmi rostoknak, egyes vitaminoknak, ásványi anyagoknak, illetve egyéb egészségvédő hatású biológiailag aktív anyagoknak. Többségük energiaszegény és magas víztartalmú.
- ✓ Rendszeresen, minden nap szerepeljen az étrendben valamilyen teljes értékű gabonaféle. Ide tartoznak a teljes kiőrlésű lisztből készült barna-, korpás-, magokkal dúsított kenyérfélék, pékáruk, a teljes gabonaszemet tartalmazó őrlemények, natúr gabonapelyhek, müzlik, zabkorpa, hajdina, köles stb. Az igazi barna kenyérnek nemcsak a színe barna, hanem az állaga tömör, nem levegős, puha.
 - ✓ Édességet, desszertet az étkezések befejező fogásaként fogyasszunk. A desszertek helyes kiválasztásánál fontos szempont, hogy a kevesebb energiát és zsírt tartalmazó, tej- vagy gyümölcsalapúakat részesítsük előnyben.
 - ✓ Fontos a napi 2 liternyi folyadék fogyasztása (víz, ásványvíz, rostos gyümölcs- és zöldséglé, gyümölcstea, tej). A savanyított tejtermékek, a levesek, főzelékek szintén magas víztartalmúak. Az alkoholtartalmú
- ✓ Naponta négyszer-öttször, de legalább háromszor étkezzünk, ha lehet, mindig hasonló időpontban. Az étrend legyen kiegyensúlyozott, a napi szükséges táplálékmenyiséget arányosan kell elosztani az egyes étkezések között, illetve ügyelni kell arra, hogy ne legyen túl nagy ingadozás a táplálékfelvételben.
 - ✓ Csak friss, jó minőségű élelmiszert vásároljunk, és olvassuk el a csomagoláson található feliratokat, a feltüntetett energia- és tápanyagértékeket, egyéb összetételi adatokat, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.
 - ✓ Ha lehet, mindig étkezzünk nyugodt, kulturált körülmények között, kényelmesen, megterített asztal mellett, az étkezésre elegendő időt szánva.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 7. szám, 2006. július

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY
hírlevél

kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Ágoston Helga (dietetikus - OÉTI)
Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1051 Budapest, Arany János u. 31.
Tel.: 06 1 269-2910
Tel. / Fax: 06 1 374-1347

e-mail: mdosz@mdosz.t-online.hu
www.diet.hu

szerkesztőség:

Szigeti Györgyi

szerkesztőség:

1013 Budapest, Váralja u. 3.
Tel.: 06 1 481-0560 Fax: 06 1 481-0561
e-mail: gyorgyi.szigeti@pragent.hu
www.pragent.hu