

Пончики при беременности противопоказаны

С 22 января в Оренбуржье проходит неделя ответственного отношения к здоровью репродуктивной системы и беременности. Диетолог областного центра общественного здоровья Наталья Динуллина рассказала, как правильно выстроить питание будущим мамам.

- Об изменениях пищевых привычек нужно подумать еще на стадии планирования ребенка, ведь погрешности в питании могут проявиться во время беременности такими состояниями, как анемия, гестоз, фетоплацентарная недостаточность, задержка развития плода.

Питание в первой половине беременности рекомендуется 4-разовое, с утренним перекусом и стаканом кисломолочной продукции на ночь. Во второй половине беременности питание уже 5-6-разовое, с двумя перекусами. Последний приём пищи должен быть за 2-3 часа до сна.

Очень важно достаточное поступление белка, причём животный и растительный белки должны быть сбалансированы. Полезные жирные кислоты играют важную роль в формировании нервной системы плода. В отношении углеводов важно чувство меры – избыток рафинированных углеводов (сладости) влечёт за собой повышение риска развития гестационного сахарного диабета, который является одной из причин перинатальной смертности и преждевременных родов.

Продукты, которые можно употреблять беременным ежедневно:

1. Мясо (нежирная говядина, кролик, мясо птицы), молоко и молочные продукты.
2. Сливочное масло, растительные нерафинированные масла (не менее 1–2 ст. ложки).
3. Хлеб цельнозерновой, преимущественно ржаной (1–2 кусочка), крупы (гречка, овсянка).
4. Овощи и фрукты – источник витаминов и минералов, клетчатки, сложных углеводов.
5. Орехи (не более 20 г/сутки).
6. Сухофрукты (50 г/сутки).

Несколько раз в неделю рекомендуются:

1. Яйца (3–4 раза в неделю, варёные всмятку и омлеты).
2. Рыба и морепродукты (треска, хек, минтай, судак, горбуша, лосось, форель, сельдь, морская капуста – не реже 2 раз в неделю).

3. Бобовые.

От чего стоит совсем отказаться во время беременности, так это от утки, гуся, колбасы, сосисок, сала, бифштексов, пончиков, чебуреков, продуктов, жаренных во фритюре, от острых приправ, хрена, горчицы, кетчупа

Если будущую маму беспокоит вздутие живота, то следует ограничить бобовые, капусту, щавель, шпинат, яблочный и виноградный соки.

Также важно соблюдать питьевой режим. В первой половине беременности объём жидкости составляет 2 – 2,5 л/сутки, во второй в связи с нагрузкой на сердечно-сосудистую систему – 1,5 л/сутки. Из напитков помимо чистой воды разрешены к употреблению фруктовые и овощные соки, смузи, компоты и морсы, чай.

Алкоголь в период беременности строго противопоказан! Этанол проникает через плаценту и негативно влияет на развитие плода.