

# Памятка для пациенток "Питание беременных"



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 гестации.

**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** ( $\omega$ -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  $\alpha$ -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,  $\omega$ -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 стоит **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 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 (табл. 1).

## Таблица 1. Влияние некоторых нарушений пищевого статуса беременных женщин на развитие плода и ребёнка

Нарушение пищевого статуса	Нарушение развития плода
Дефицит белка и энергии	Низкая масса тела плода, задержка развития головного мозга
Дефицит ПНЖК, нарушение соотношения ω-6- и ω-3-ПНЖК	Нарушения развития нейросетчатки и головного мозга
Дефицит фолиевой кислоты (особенно в сочетании с дефицитом витаминов С, В <sub>6</sub> , В <sub>12</sub> )	Дефекты развития нервной трубки (анэнцефалия, мозговая грыжа, <i>spina bifida</i> )
Дефицит и избыток витамина А	Врождённые уродства
Дефицит цинка	Врождённые уродства, в том числе дефекты нервной трубки
Дефицит йода	Нарушения нервно-психического развития
Дефицит витамина D	Снижение функции врождённого иммунитета, рахит

### 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.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

Нормальной массу тела считают при ИМТ от 18,5 до 25 кг/м<sup>2</sup>. При ИМТ от 25 до 30 кг/м<sup>2</sup> применяют термин «избыточная масса тела», про «ожирение» говорят при ИМТ 30 кг/м<sup>2</sup> 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/м<sup>2</sup> — 11,5–16 кг.
- Для пациенток с дефицитом массы тела (ИМТ менее 18,5 кг/м<sup>2</sup>) — 12,5–18 кг.
- При прегравидарном избытке массы тела (ИМТ 25,0–29,9 кг/м<sup>2</sup>) — 7–11,5 кг.
- При ожирении (ИМТ 30,0 кг/м<sup>2</sup> и более) — 5–9 кг.

Оценка еженедельной прибавки массы тела во время беременности, особенно во II и III триместрах, позволяет косвенно судить о течении гестации (табл. 2).

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

Категория	ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )	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** и 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!

Из-за возможного **загрязнения ртутью** и другими токсикантами жирную морскую рыбу рекомендуют потреблять не чаще 2 раз в неделю. Речную рыбу с низким содержанием жира (но не сырую!) можно есть без опасений. Одна порция — кусок размером с ладонь взрослого человека.

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 отобразено в названии:

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



Рекомендуемая норма **трансжиров** — не более **2–3 г в сутки** (1% по калорийности).

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 К<sub>2</sub> (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.

### 13. Особенности питания беременных с ограничениями рациона

Любые **ограничения рациона** (в том числе соблюдение поста, вегетарианство и другие) требуют тщательного контроля. Важно помнить, что такой тип питания может приводить к дефицитным состояниям из-за отсутствия некоторых незаменимых нутриентов в продуктах растительного происхождения и снижения их биодоступности.

Даже при сбалансированности рациона по макронутриентам существует необходимость дополнительного приёма определённых веществ для **компенсации** возможных дефицитов витаминов и минералов. Именно поэтому на консультации важно сообщить врачу об особенностях вашего питания, чтобы он дал вам персональные рекомендации.

Кроме того, продукты, часто присутствующие в рационе питания вегетарианок, содержат **антинутриенты**, которые затрудняют всасывание полезных веществ. Об этом следует помнить и составлять рацион с поправкой на это неблагоприятное свойство (табл. 3). В частности, сыроедам следует повысить потребление белка до 3 г/кг массы тела.

**Таблица 3. Антинутриенты, входящие в состав продуктов питания, и оказываемые ими эффекты**

Антинутриент	Продукты	Действие
Фитаты (соли фитиновой кислоты)	Отруби (пшеничные, ржаные, овсяные), бобовые	Препятствует всасыванию минеральных веществ, таких как цинк, магний
Лектины	Бобовые, пшеница	Снижают усвоение питательных веществ
Ингибиторы протеазы	Зерновые, бобовые, семена растений (кулинарно не обработанные)	Нарушают усвоение белка, снижая активность пищеварительных ферментов
Оксалат кальция	Овощи (например, брокколи, шпинат, щавель)	Уменьшают всасывание кальция, провоцируют мочекаменную болезнь
Танины	Вино, чай, какао, фрукты, орехи, зерновые	Снижают усвоение многих минеральных веществ

## **Индивидуальные рекомендации**

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