

УДК 13058

ГИГИЕНА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ.

Шарапановская В.А., Симонова В.Г.

Медицинский институт ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева»,

e-mail valeriasharapanovs@gmail.com

e-mail segeja36@mail.ru

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы питания беременных девушек. Рациональное питание во время беременности имеет решающее значение для здоровья и благополучия как матери, так и ребенка, в статье рассмотрены ключевые компоненты касающиеся расчета потребности в калориях, необходимых питательных веществ, ограничения продуктов по триместрам.

Цель-провести анализ с клинической точки зрения для оценки и обеспечения адекватного потребления питательных веществ и поддержания здоровья матери, а так же оптимального роста и развития плода.

Принципы исследования

Исследование питания беременной включает в себя следующие принципы:

Идентификация дефицита и избытка питательных веществ: Выявление потребления питательных веществ, которое ниже или выше рекомендуемых норм, что может указывать на дефицит или избыток.

Значение

Исследование питания беременной имеет решающее значение по следующим причинам:

Улучшение исходов беременности: Адекватное потребление питательных веществ во время беременности снижает риск осложнений, таких как преждевременные роды, низкая масса тела при рождении и врожденные дефекты плода.

Оптимизация здоровья матери: Здоровое питание во время беременности помогает предотвратить дефицит питательных веществ, который может привести к проблемам со здоровьем, таким как анемия, остеопороз и гестационный диабет.

Улучшение развития плода: Адекватное потребление питательных веществ необходимо для роста и созревания плода, включая развитие мозга, костей и органов.

Профилактика хронических заболеваний: Здоровое питание во время беременности может способствовать профилактике хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение, как у матери, так и у ребенка.

Ключевые слова: Рациональное питание беременных, расчет потребности в калориях, развитие плода, питательные вещества, белки, жиры, углеводы.

UDC 13058

RATIONAL NUTRITION HYGIENE FOR PREGNANT WOMEN.

Sharapanovskaya V.A., Simonova V.G.

Medical Institute Turgenev OSU,

e-mail valeriasharapanovs@gmail.com

e-mail segeja36@mail.ru

Annotation

The article discusses the nutrition of pregnant girls. Rational nutrition during pregnancy is crucial for the health and well-being of both mother and child, the article discusses the key components related to calculating calorie requirements, essential nutrients, and trimester food restrictions.

The goal is to conduct an analysis from a clinical point of view to assess and ensure adequate nutrient intake and maintenance of maternal health, as well as optimal fetal growth and development.

Research principles

The study of the nutrition of a pregnant woman includes the following principles:

Identification of nutrient deficiency and excess: Identification of nutrient intake that is below or above recommended norms, which may indicate a deficiency or excess.

Meaning

Research on the nutrition of a pregnant woman is crucial for the following reasons:

Improving pregnancy outcomes: Adequate intake of nutrients during pregnancy reduces the risk of complications such as premature birth, low birth weight and fetal birth defects.

Optimizing Maternal Health: A healthy diet during pregnancy helps prevent nutritional deficiencies that can lead to health problems such as anemia, osteoporosis and gestational diabetes.

Improved fetal development: Adequate intake of nutrients is necessary for fetal growth and maturation, including the development of the brain, bones and organs.

Prevention of chronic diseases: A healthy diet during pregnancy can contribute to the prevention of chronic diseases such as cardiovascular disease, diabetes and obesity in both mother and child.

Keywords: Key words: Rational nutrition of pregnant women, calculation of calorie needs, fetal development, nutrients, proteins, fats, carbohydrates

Введение

Беременность-один из важнейших периодов в жизни каждой женщины. Это то время, когда весь ее мир меняется и от уклада жизни будет зависеть, течения беременности будущей мамы. Все начинается с планирования семья, с момента , когда партнеры берут на себя ответственность за новую жизнь. Если будущей маме с «молоком матери» передавали постулаты, о важности здоровой пищи, то у мужчин подход к питанию может варьироваться. Некоторые мужчины могут стать более внимательными к питанию своих партнёрш, поощрять здоровое питание и помогать с приготовлением пищи. Другие могут быть менее активными в этом вопросе, перекладывая ответственность на саму беременную. Однако, важно, чтобы оба партнера понимали важность здорового питания во время беременности и поддерживали друг друга в этом процессе.

Рациональное питание беременной определяется несколькими факторами: срок беременности, особенности его течения, соматический и аллергологический анамнез, особенности конституции, географические, экономические условия и время года.

Частая ошибка будущих мам, узнавших о том, что в них заражается жизнь-резкая смена питания. Первый триместр-период органогенеза, в этот момент в построение плаценты вовлекаются не только зародышевые, но и материнские ткани. Ворсины хориона непосредственно соприкасаются с материнской кровью, благодаря этому зародыш (эмбрион, плод) в течение всего внутриутробного развития получает от матери нужные ему питательные вещества, кислород, выделяет продукты метаболизма и углекислый газ. Но в ранней плаценте отсутствует защитная функция из-за чего будущим мама запрещается прием лекарственных препаратов, оказывающих тератогенное действие: препараты оральной контрацепции, препарат для разжижения крови-варфарин, лекарства влияющие на процесс

деления клеток, использующие для химиотерапии, антиконвульсанты, а также ретиноиды.

В первом триместре рацион должен соответствовать нормальным требованиям рационального питания, но необходимо избегать раздражающих продуктов, таких как чеснок, хрен и т.п, поскольку во время беременности на почки падает дополнительная нагрузка.

Потребность в энергии в первой половине беременности составляет в среднем 2400-2700 ккал, а во второй 2800-3000 ккал.

За пример возьмем девушку в возрасте 23 лет с нормально протекающей беременностью, потребляющую 2500 ккал в день, массой тела 50 кг, занятой легкой физической работой, обучающуюся в медицинском институте. Итак, зная, что белков организм должен получать 25%, составим пропорцию:

2500 ккал ----- 100%

X ккал----- 25%

X=625 ккал

Т.к. при сгорании 1 г белка выделяется 4 ккал, то 625 ккал выделится при сгорании 156,25 г.

Кроме того, нам необходимо знать кол-во белков животного и растительного происхождения.

Белки животного происхождения: 55% рациона, а белки растительного 45%.

Итого: белков животного происхождения необходимо потреблять- 86 г, а белков растительного происхождения-70 г.

Аналогично рассчитаем для жиров и углеводов, где жиров -30%, углеводов-58%.

2500 ккал ----- 100%

X ккал----- 30%

X=750 ккал

При сгорании 1 г жира выделяется 9 ккал, то 750 ккал выделится при сгорании 83 г.

2500 ккал ----- 100%

X ккал----- 58%

X=1450 ккал

При сгорании 1 г углеводов выделяется 4 ккал, то 1450 ккал выделится при сгорании 362,5 г.

Мы рассчитали суточную потребность в белках, жирах и углеводах для беременной девушки I триместра беременности. Согласно рекомендациям рациональное питание у не беременных женщин и мужчин должно быть 4-5 разовым, а так как основной обмен у женщин на 25% возрастает. В первые месяцы рекомендуется 4-разовое питание, во второй половине-5-разовое, а в последние 2 месяца-6-разовое и количество потребляемых белков, жиров и углеводов изменится и будет составлять 195г, 105 г, 400г. При этом промежутки между приемами пищи не должны превышать 4-5 часов, во второй половине вводится дополнительный прием пищи -второй завтрак, а в третьем триместре добавляется еще и полдник.

Заканчивается I триместр в котором при полноценном и регулярном питании беременной, у плода сформировались все органы, а так же экстраэмбриональные структуры и начинается II триместр. Питание во втором триместре является ключевым, ведь от него зависит предупреждение внутриутробной задержки развития плода.

Так как во втором триместре основной момент - интенсивный рост плода, опережающий рост плаценты, морфофункциональное становление систем плода: — нейроэндокринной; — иммунной; — высших структур головного мозга (новая кора — неокортекс).

На 16 неделе беременности размеры плода составляют 12 см и 100 г, для нормального дальнейшего развития было установлено, что от количества белка и углеводов в организме мамы зависит и масса плода.

В 21 веке огромное количество продуктов для спортсменов на которых написано 40 гр белка, и иногда будущие мамы могут посчитать, что одним протеиновым батончиком, закроется «белковое окно», но это не так. Критерием биологической ценности белка является аминокислотный скор и каждый специалист обязан объяснить, что прежде всего с 13 по 27 неделю белковая потребность закрывается за счет потребления полноценных животных белков, которые содержатся в бобовых, молочных продуктах, яйцах, мясе и рыбе. Для удовлетворения потребности в аминокислотах целесообразно использовать комбинации пищевых продуктов по принципу взаимного дополнения лимитирующих аминокислот, например это могут быть бобовые и молочные продукты.

Углеводы-основная часть рациона, которые делятся на усвояемые и неусвояемые. К усвояемым относятся глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза, мальтоза и алфа-глюконовые полисахарида (крахмал, гликоген) и тут важный момент про который нужно не забывать, с 18 недели беременности у плода

появляются выраженные защитно-приспособительные реакции в ответ на снижение кровотока, увеличение содержания в крови стрессовых гормонов матери, например кортизол. Так как снижается содержание в крови глюкозы-возрастает частота генерализованных движений плода, что в простонародье «ребеночек пинается». При избытке глюкозы у беременной происходит физиологическая инсулинорезистентность, вследствие которой развивается гестационный сахарный диабет. Поэтому рекомендуется во втором триместре воздержаться от потребления булочек, пышек, шоколадок и прочих кондитерских изделий и снизить потребление сахара до 40-50 гр.

Беременная должна получать углеводы в основном за счет продуктов, богатых растительной клетчаткой, которая способствует не только продвижению пищи в кишечнике, но и влияет на интенсивность абсорбции и метаболизма, и рост плода. При традиционном питании большая часть клетчатки поступает с хлебом и крупой, картофелем, овощами и фруктами. Беременным рекомендуется пить свежевыжатые соки и компоты, кисели.

Наряду с высокой энергетической ценностью жиры выполняют важную роль в биосинтезе липидных структур, мембран клеток, проявляющиеся в повышенной ассимиляции липидов и снижении их диссимиляции, что проявляется увеличением отложения жира в плаценте, молочных железах и других тканях. Рекомендуется 30% калорийности жиров, при этом 40% должны быть жиры растительного происхождения, содержащие витамин Е и ненасыщенные жирные кислоты. Рекомендуется из неживотных жиров потреблять: подсолнечное, кукурузное, оливковое масло, из животных жиров - сливочное и топленое высшего сорта. Необходимо объяснять, что нельзя заменять масло маргарином, и употреблять тугоплавкие жиры, такие как сало.

Помимо того, что меняется питание беременной, необходимо не забывать, про водно-солевой баланс. Количество потребляемой воды так же изменится. При нормальной беременности рекомендуется пить 1,5-2 литра свободной жидкости, т.е. без учета в продуктах. При наличии склонности к отекам количество свободной жидкости снижается до 1 литра.

С осторожностью нужно употреблять газированные напитки, кофеин в больших количествах, так как они могут привести к обезвоживанию. Если беременная испытывает тошноту или рвоту, рекомендуется пить холодную воду, воду с лимоном или имбирем.

В III триместре беременности питание меняется только исключая полностью сушеную, вяленую и копченую рыбу, потребление жидкости снижается до 1-1,2 литров, женщин склонным к отекам до 0,8 литров.

Важность витаминов во время беременности.

Витамины являются важнейшими питательными веществами, которые необходимы для поддержания собственного здоровья и обеспечения нормального развития плода. Недостаток витаминов может привести к серьезным проблемам со здоровьем, как для матери, так и для плода.

Рекомендуется принимать такие витамины, как:

1. Фолиевая кислота (Витамин В9)-снижает риск врожденных дефектов, такие как дефициты нервной системы.
2. Витамин В12-участвует в образовании эритроцитов.
3. Железо- предотвращает анемию.
4. Кальций-поддерживает здоровье костей и зубов.
5. Витамин (гормон) D-способствует усвоению кальция.
6. Йод-необходим для развития мозга и нервной системы плода.
7. Витамин С-поддерживает иммунную систему.
8. Витамин А-необходим для зрения, кожи.
9. Витамин Е-защищает клетки от повреждений.

Беременные женщины могут получать необходимые витамины из следующих источников:

Пренатальные витамины-добавки, разработанные для беременных женщин, содержат рекомендуемые дозы витаминов и минералов. Продукты питания:

1. Фолиевая кислота: листовые зеленые овощи, бобовые, цитрусовые
2. Железо: красное мясо, рыба, обогащенные злаки
3. Кальций: молочные продукты, листовые зеленые овощи, бобовые
4. Витамин D: жирная рыба, обогащенные продукты, солнечный свет
5. Йод: морепродукты, йодированная соль
6. Витамин В12: продукты животного происхождения
7. Витамин С: цитрусовые, ягоды, помидоры
8. Витамин А: оранжевые и желтые фрукты и овощи, печень
9. Витамин Е: орехи, семена, растительные масла

Дозировка

Рекомендуемая дозировка витаминов во время беременности различается в зависимости от индивидуальных потребностей. Перед началом приема любых витаминных добавок во время беременности важно проконсультироваться с врачом. Не все витамины безопасны для приема во время беременности, и чрезмерное их потребление может быть вредным. Лечащий врач может определить, какие витамины необходимы и в каких дозах, чтобы гарантировать оптимальное здоровье как для мамы, так и для ребенка.

Заключение

Исследование питания беременной является важным компонентом дородового ухода. Оно помогает обеспечить адекватное потребление питательных веществ, оптимизировать исходы беременности, улучшить здоровье матери и содействовать оптимальному развитию и благополучию плода. Регулярные исследования питания должны проводиться квалифицированными специалистами в области здравоохранения, такими как диетологи или врачи, для обеспечения наилучшего ухода за беременными женщинами и их детьми.

Список используемой литературы

1. Течение и ведение беременности по триместрам под редакцией И.С. Сидорова, И.О. Макаров/Медицинское информационное агентство /Москва 2009г.
2. Питание молодой семьи/ методическое пособие/Под редакцией канд. мед. наук О. Ю. Кутумовой/Красноярск 2022
3. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 сентября 2020 г. N 1008н "Об утверждении порядка обеспечения пациентов лечебным питанием"
4. Поликлиническая педиатрия: учебник / под ред. А.С. Калмыковой, 2007
5. Гигиена/ под редакцией акад. РАМН Г.И. Румянцева- М.: ГЭОТАР Медицина, 2005 г.

List of used literature

1. The course and management of pregnancy by trimester, edited by I.S. Sidorov, I.O. Makarov /Medical News Agency /Moscow
2. Nutrition of a young family/ methodological guide/Edited by the Candidate of Medical Sciences O. Y. Kutumova/Krasnoyarsk 2022
3. Order of the Ministry of Health of the Russian Federation No. 1008n dated September 23, 2020 "On approval of the procedure for providing patients with therapeutic nutrition"
4. Polyclinic pediatrics: textbook / edited by A.S. Kalmykova, 2007
5. Hygiene/ edited by akad. RAMS G.I. Rumyantseva- M.: GEOTAR Medicine, 2005.