



Διατροφικές συστάσεις για την εγκυμοσύνη



**Τροφές που
χρειάζεστε
και
τι να αποφεύγετε.**



The eatwell plate

The 'eatwell plate' below shows how much of each type of food you need to have a healthy and well balanced diet.

Φρούτα και λαχανικά

Εκτός από βιταμίνες και ιχνοστοιχεία τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν ίνες, τα οποία βοηθάνε στην πέψη και την δυσκοιλιότητα. Να τρώτε τουλάχιστον 5 μερ. από φρέσκα λαχανικά και φρούτα την ημ.. Πάντα να τα πλένετε προσεκτικά και καλά με άφθονο νερό. Για να πάρετε όλα τα θρεπτικά συστατικά από τα λαχανικά είναι καλύτερα να τα τρώτε ωμά ή λίγο μαγειρεμένα.



Ψωμί, ρύζι πατάτες, μακαρόνια και άλλες τροφές από άμυλο

Οι υδατάνθρακες είναι χρήσιμοι χωρίς να περιέχουν πολλές θερμίδες και είναι πλούσιοι σε βιταμίνες και ίνες. Είναι οι τροφές όπως το ψωμί, οι πατάτες, τα δημητριακά, τα μακαρόνια, το ρύζι, η βρώμη, το καλαμπόκι και η γλυκοπατάτα. Αυτές οι τροφές πρέπει να είναι το κυρίως μέρος των γευμάτων σας. Να προτιμάτε προϊόντα ολικής άλεσης.

Κρέας, ψάρια, αυγά και άλλα μη γαλακτοκομικά προϊόντα που περιέχουν πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες βρίσκονται στο κρέας (εκτός από το συκώτι), στα ψάρια, στα πουλερικά, στα αυγά, στα φασόλια και στους ξηρούς καρπούς. Αυτές οι τροφές εκτός από πρωτεΐνες περιέχουν και άλλα σημαντικά συστατικά. Να τρώτε περιορισμένες ποσότητες καθημερινά. Να επιλέγετε κρέας χωρίς λίπος, να αφαιρείτε την πέτσα από τα πουλερικά, και να μαγειρεύετε χρησιμοποιώντας λίγο λίπος. Βεβαιωθείτε ότι είναι καλά ψημένα και ότι δεν υπάρχει ίχνος κόκκινου κρέατος. Προσπαθήστε να τρώτε 2 μερ. ψάρια την εβδο., και η μία να είναι με ψάρια με λίπος. Υπάρχουν μερικά ψάρια που θα πρέπει να αποφεύγετε.

Τροφές πλούσιες σε λίπη και ζάχαρη.

Η ομάδα αυτών των τροφών περιέχει τα λίπη, τα dressings σαλατών, τις κρέμες, τις σοκολάτες, τα πατατάκια, τα μπισκότα, τις πάστες, τα παγωτά, κέικ και τα αναψυκτικά. Να καταναλώνετε μόνο μικρές ποσότητες από αυτές τις τροφές. Η ζάχαρη περιέχει θερμίδες χωρίς να προσφέρει άλλα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα σας. Οι τροφές που περιέχουν πολύ ζάχαρη μπορούν να επηρεάσουν την υγεία των δοντιών σας, ειδικά όταν τα καταναλώνετε μεταξύ των γευμάτων. Η ζάχαρη και τα λίπη δεν προσφέρουν θρεπτικά συστατικά και βοηθούν στην αύξηση του βάρους. Τα κορεσμένα λίπη αυξάνουν την χοληστερίνη και αυξάνουν την πιθανότητα καρδιακής νόσου.

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Τα γαλακτοκομικά όπως το γάλα, τα τυριά και το γιαούρτι είναι σημαντική πηγή ασβεστίου και άλλων θρεπτικών ουσιών. που χρειάζεται το σώμα σας και το παιδί σας. Να καταναλώνετε 2 με 3 μερ. γαλακτοκομικά την ημ., και είναι προτιμότερο να είναι με χαμηλά λιπαρά. Υπάρχουν μερικά είδη τυριών που θα πρέπει να αποφεύγετε.





Διατροφή κατά την εγκυμοσύνη

Η εγκυμοσύνη, όπως και η γαλουχία, αποτελούν τις περιόδους της ζωής σας με τις μεγαλύτερες ανάγκες σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να φροντίζετε την ποιότητα της διατροφής σας, ιδιαίτερα κατά τις περιόδους αυτές, για να διασφαλίσετε ότι προσλαμβάνετε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε εσείς και το μωρό σας.

Η υγιεινή διατροφή είναι πολύ σημαντική τόσο για την επιτυχή έκβαση της εγκυμοσύνης, όσο και για την υγεία του μωρού:

- Συμβάλλει στη φυσιολογική αύξηση και ανάπτυξη του έμβρυου και στη γέννηση ενός υγιούς μωρού. Για παράδειγμα, ο πρόωρος τοκετός, καθώς και το χαμηλό ή το υψηλό βάρος γέννησης σχετίζονται πολλές φορές με την κακή διατροφή της μητέρας .
- Τα τελευταία χρόνια έχει αναδειχθεί, επίσης, η σημασία της διατροφής της εγκύου για την υγεία του μωρού στα μετέπειτα στάδια της ζωής του. Συγκεκριμένα, η διατροφή της επιδρά στο έμβρυο και επηρεάζει την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων, όπως υπέρταση, παχυσαρκία και καρδιαγγειακά νοσήματα, κατά την ενήλικη ζωή του.

Επιπλέον, η υγιεινή διατροφή βοηθά να αισθάνεστε καλύτερα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να έχετε καλύτερο έλεγχο της αύξησης του σωματικού σας βάρους.

Παρακάτω ακολουθούν αναλυτικά οι διατροφικές συστάσεις ανά ομάδα τροφίμων και ανά τρίμηνο, για την περίοδο της εγκυμοσύνης. Παρουσιάζονται, επίσης, οι ομοιότητες και οι διαφορές των συστάσεων (ποιοτικές και ποσοτικές) σε σχέση με τις συστάσεις για τις γυναίκες στην αναπαραγωγική ηλικία. Διατροφικές συστάσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, σε σύγκριση με τις συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία

Διατροφικές συστάσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, σε σύγκριση με τις συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία

Ομάδα τροφίμων		Διατροφικές συστάσεις στην αναπαραγωγική ηλικία	Διατροφικές συστάσεις στην εγκυμοσύνη		
			1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	Λαχανικά	4 μερ./ ημ.	4 μερ./ ημ.	4 μερ./ ημ.	4 μερ./ ημ.
	Φρούτα	3 μερ./ ημ.	3 μερ./ ημ.	3-4 μερ./ ημ.	3-4 μερ./ ημ.
	Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) & πατάτες	5-7 μερ./ ημ.	5-7 μερ./ ημ.	5-7 μερ./ ημ.	6-8 μερ./ ημ.
	Γάλα & Γαλακτοκομικά	2 μερ./ ημ.	3 μερ./ ημ.	3 μερ./ ημ.	3 μερ./ ημ.
	Κόκκινο κρέας	Έως 1 μερ./ εβδ.	2-3 μερ./ εβδ. (1 μερ.: 120 γρ.)	2-3 μερ./ εβδ. (1 μερ.: 120 γρ.)	2-3 μερ./ εβδ. (1 μερ.: 120-150 γρ.)
	Λευκό κρέας	1-2 μερ./ εβδ.			
	Αυγά	Έως 4/εβδ.	Έως 4/εβδ.	4-5/εβδ.	4-5/εβδ.
	Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερ./ εβδ.	2-3 μερ./ εβδ.	2-3 μερ./ εβδ.	2-3 μερ./ εβδ.
	Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερ./ εβδ.	Τουλάχιστον 3 μερ./ εβδ.	Τουλάχιστον 3 μερ./ εβδ.	Τουλάχιστον 3 μερ./ εβδ.
	Λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερ./ ημ.	4-5 μερ./ ημ.	4-5 μερ./ ημ.	4-5 μερ./ ημ.
	Υγρά	8-10 ποτ. υγρά/ημ. - 6-8 να είναι νερό	9-11 ποτ. υγρά/ημ. - 7-9 να είναι νερό	9-11 ποτ. υγρά/ημ. - 7-9 να είναι νερό	9-11 ποτ. υγρά/ημ. - 7-9 να είναι νερό
	Οινοπνευμα- τώδη ποτά	Κατανάλωση κρασιού /ποτού), μέχρι 1 ποτ/ ημ.	Αποφυγή κατανάλωσης	Αποφυγή κατανάλωσης	Αποφυγή κατανάλωσης

Ασφαλής διατροφή κατά την εγκυμοσύνη

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μια γυναίκα πρέπει να προσέχει τη διατροφή της τόσο σε ποσότητα, όσο και σε ποιότητα. Βέβαια αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να τρώει ότι και στη φυσιολογική της ζωή, αλλά ειδικά τους πρώτους 3 μήνες της εγκυμοσύνης πρέπει να προστατευθεί αυτή και το έμβρυο από τοξίνες και βακτήρια.

Ποια φαγητά μπορεί να είναι βλαβερά για το έμβρυο

Πρέπει κανείς να είναι προσεκτικός στην αγορά και το μαγείρεμα του τυριού, του γάλακτος, του ψαριού και του κρέατος.

Τα ψάρια

Τα **μεγάλα ψάρια** που βρίσκονται στην κορυφή της τροφικής αλυσίδα έχουν αυξημένα ποσοστά **υδραργύρου**. Ο υδράργυρος σε αυξημένες ποσότητες μπορεί να **βλάψει το κεντρικό και περιφερικό νευρικό σύστημα του εμβρύου**.

Μπορεί επίσης να περιέχουν διοξίνη και πολυχλωριωμένα διφαινύλια (PCB). Αυτά με τη σειρά τους είναι καρκινογόνα και δημιουργούν επίσης προβλήματα στον εγκέφαλο.

Τα παραπάνω βέβαια δεν σημαίνουν ότι πρέπει να σταματήσετε να τρώτε ψάρι. Απλά να προσέχετε τι ψάρια αγοράζετε και την ποσότητα που τρώτε.

Το κρέας

Γενικά το κρέας στη χώρα μας είναι ασφαλές και υπόκειται σε αρκετούς ελέγχους.

Πρέπει όμως να αποφεύγετε την κατανάλωση κρέατος που έχει μείνει **εκτός ψυγείου** γιατί αυτό ευνοεί την ανάπτυξη μικροβίων και παρασίτων.

Επίσης το **ωμό κρέας** μπορεί να περιέχει **τοξόπλασμα**, το οποίο με τη σειρά του έχει βλαβερές συνέπειες για τα μάτια, την ακοή και τον εγκέφαλο του εμβρύου.

Τα γαλακτοκομικά

Μερικά τυριά μπορεί να περιέχουν κάποια βακτήρια που καλούνται **λιστέρια**.

Αυτά μπορεί να προκαλέσουν την ομώνυμη μόλυνση η οποία είναι υπεύθυνη για αποβολές, ενδομήτριο θάνατο και σοβαρά προβλήματα υγείας για το έμβρυο.

Καλό λοιπόν είναι να αποφεύγονται τυριά όπως το μπρι, το ροκφόρ κλπ.



Πώς να παρασκευάζετε σωστά το φαγητό σας

- Πλένετε πάντα τα χέρια σας και τις επιφάνειες μαγειρέματος.
- Πλένετε πάντα τα λαχανικά και τα φρούτα και κρατήστε τα μακριά από το ωμό κρέας και το ψάρι.
- Μαγειρεύετε το φαγητό σας πολύ καλά
- Φυλάξτε το υπόλοιπο του φαγητού στο ψυγείο και ζεστάνετε το καλά πριν το ξαναφάτε
- Τρώτε ψάρι μέχρι μια φορά την εβδομάδα
- Μην τρώτε τα λίπη και τα υγρά του μαγειρέματος από τα ψάρια
- Το κρέας πρέπει να είναι πάντα καλοψημένο και να μην είναι ροζ, αλλά κόκκινο όταν έχει ψηθεί
- Όταν κόβετε ωμό κρέας να πλένετε πάντα το μαχαίρι πριν κόψετε οτιδήποτε άλλο με αυτό.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Συγκεντρωτικός πίνακας διατροφικών συστάσεων για όλες τις περιόδους της ζωής των γυναικών

Ομάδα τροφίμων	1 μερίδα ισοδυναμεί με		Μερίδες κατά την αναπαραγωγική ηλικία									
			Μερίδες κατά την εμμηνοπαύση									
			Μερίδες κατά την εγκυμοσύνη									
			Μερίδες κατά τη γαλουχία									
			1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο	1ο εξάμηνο	2ο εξάμηνο					
Λαχανικά	150-200 γραμμάρια		4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	
Φρούτα	120-200 γραμμάρια		3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	
Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι (120 ml) ζυμαρικά ή ρύζι ή 1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150 γρ.) μαγειρεμένα		5-7 ανά ημέρα	5-6 ανά ημέρα	5-7 ανά ημέρα	5-7 ανά ημέρα	6-8 ανά ημέρα	6-8 ανά ημέρα	6-8 ανά ημέρα	6-8 ανά ημέρα	5-7 ανά ημέρα	
Γάλα & Γαλακτοκομικά	1 ποτήρι γάλα (250 ml) ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γρ. σκληρό τυρί ή 60 γρ. μαλακό τυρί		2 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	
Κόκκινο κρέας	120 γραμμάρια μαγειρεμένα * 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα		Εως 1 ανά εβδομάδα	Εως 1 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα	
Λευκό κρέας	120 γραμμάρια μαγειρεμένα * 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα		1-2 ανά εβδομάδα	1-2 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	
Αυγά	1 αυγό		Εως 4 ανά εβδομάδα	Εως 4 ανά εβδομάδα	Εως 4 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	
Ψάρια & Θαλασσινά	150 γραμμάρια μαγειρεμένα		2-3 ανά εβδομάδα	2 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	
Όσπρια	1 φλιτζάνι (240 ml) μαγειρεμένα και στραγγισμένα		≥3 ανά εβδομάδα	3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	
Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	1 κ.σ. (15 ml) ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια ή 1 χούφτα ξηρών καρπών ή 10-12 ελιές		4-5 ανά ημέρα	3-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	
Υγρά (εκ των οποίων νερό)	1 ποτήρι (250 ml)		8-10 [6-8] ανά ημέρα	8-10 [6-8] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	
Οινοπνευματώδη ποτά (εφόσον καταναλώνετε) * κατά τη διάρκεια των γευμάτων	1 ποτήρι (125 ml) κρασί ή 1 μικρή (330 ml) μπύρα ή 1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό		Εως 1* ανά ημέρα	Εως 1* ανά ημέρα	Αποφυγή κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών				Περιοριστική κατανάλωση με χρονικούς περιορισμούς σε σχέση με το πρόγραμμα θηλασμού			

Αύξηση βάρους στην





Αύξηση του βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Η αύξηση του σωματικού βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι φυσιολογική και απαραίτητη, και κατά μέσο όρο φτάνει περίπου τα 12 κιλά.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αναπτύσσεται ο πλακούντας και το έμβρυο, παράγεται το αμνιακό υγρό, ο όγκος του αίματος αυξάνεται έως και 60%, το στήθος προετοιμάζεται για τον θηλασμό και η μήτρα μεγαλώνει για να φιλοξενήσει το μωρό, που τη στιγμή του τοκετού θα είναι περίπου 3,5 κιλά.

Πόσο συνιστάται να αυξηθεί το βάρος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Το συνολικό βάρος που συνιστάται να πάρετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό και από το βάρος που είχατε πριν μείνετε έγκυος, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα. Ενδεικτικά, μια γυναίκα που έχει αυξημένο βάρος πριν από την εγκυμοσύνη θα πρέπει να πάρει λιγότερα κιλά κατά τη διάρκειά της, σε σχέση με μια γυναίκα φυσιολογικού βάρους.

Συνιστώμενος μέσος όρος αύξησης βάρους ανάλογα με το ΔΜΣ πριν από την εγκυμοσύνη

Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) πριν από την εγκυμοσύνη		Μέσος ρυθμός αύξησης βάρους κατά το 2ο & 3ο τρίμηνο	Εύρος συνολικής πρόσληψης βάρους (κιλά)
<18,5	Λιποβαρής	500 γρ. / εβδ.	12,5-18,0
18,5-24,9	Φυσιολογικού βάρους	400 γρ. / εβδ.	11,5-16,0
25,0-29,9	Υπέρβαρη	300 γρ. / εβδ.	7,0-11,5
≥30	Παχύσαρκη	200 γρ. / εβδ.	5,0-9,0

Ο ΔΜΣ υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος του σώματος πριν από την εγκυμοσύνη (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα).

$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{Βάρος (κιλά)}}{\text{Ύψους}^2 \text{ (μέτρα)}}^2$

Η αύξηση του σωματικού σας βάρους θα πρέπει να είναι σταδιακή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, με το μεγαλύτερο μέρος του βάρους να αποκτάται κατά τους τελευταίους 3 μήνες.

Κατά το πρώτο μισό της εγκυμοσύνης η αύξηση θα πρέπει να είναι μέτρια, περίπου 4-5 κιλά.

Μετά τον 5ο μήνα, το βάρος αυξάνεται περισσότερο, καθώς τότε η αύξηση και ανάπτυξη του εμβρύου και του πλακούντα είναι μεγαλύτερη.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Μην επιχειρήσετε να ακολουθήσετε δίαιτα αδυνατίσματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, εκτός και αν ο γιατρός σας συμβουλευσει διαφορετικά.

Γνωρίζεται ότι

- ★ Αύξηση του σωματικού βάρους μικρότερη από τη συνιστώμενη κατά τη διάρκεια της κύησης αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού και γέννησης βρέφους χαμηλού βάρους.
- ★ Αν είστε πολύ αδύνατη ($ΔΜΣ < 19$), αύξηση βάρους μεγαλύτερη από 12 κιλά (και έως 18 κιλά) θα ευνοήσει την καλύτερη ανάπτυξη του μωρού σας.
- ★ Αν είστε υπέρβαρη ή παχύσαρκη ($ΔΜΣ \geq 25$ ή ≥ 30 αντίστοιχα) πριν μείνετε έγκυος ή αν πάρετε περισσότερο βάρος από το συνιστώμενο κατά την εγκυμοσύνη, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης επιπλοκών, όπως σακχαρώδης διαβήτης κύησης ή υπέρταση κατά την εγκυμοσύνη. Αυξάνεται, επίσης, η πιθανότητα διενέργειας καισαρικής τομής και ο κίνδυνος γέννησης πρόωρου ή με αυξημένο βάρος γέννησης νεογνού.
- ★ Αύξηση του σωματικού βάρους κατά την εγκυμοσύνη μεγαλύτερη της συνιστώμενης ενδεχομένως να δυσκολέψει την επαναφορά στο βάρος που είχατε πριν.
- ★ Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός συμβάλλει στην ευκολότερη απώλεια του βάρους που αποκτήθηκε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

