

Étrendi tanácsok szoptató kismamáknak

A kisbaba számára a legideálisabb táplálék az anyatej! A jól és sokat szoptó csecsemő nemcsak testileg, hanem érzelmileg is jobban fejlődik, mint a tápszerral etetett társai. Ahhoz, hogy a bensőséges és örömteli baba–mama kapcsolat zavartalan legyen, az anyának a saját táplálkozására is oda kell figyelnie, hiszen ez a tejelválasztást és a jó közérzetet egyaránt nagymértékben befolyásolja.

Energiaszükséglet

A napi energia-felvételt az elválasztott anyatej mennyiségétől függően kell növelni. A szoptató anyáknak átlagosan 8,5 dl tejük van naponta, s ennyi anyatejnek az elválasztásához 750 kcal energiára van szükségük. Mégis azt javasoljuk, hogy a terhesség előttinél csak 500–600 kcal-val több energiát fogyasszanak, hiszen a terhesség alatti súlygyarapodás mértékét is figyelembe kell venni. Fontos tanács, hogy a kismamák ne az egyszerre elfogyasztott étel mennyiségét, hanem az étkezések számát növeljék.

Fehérjeszükséglet

A csecsemő naponta körülbelül 10 g hasznos fehérjéhez jut hozzá az anyatejjel. Minthogy 1 dl anyatej elválasztásához 2,4 g fehérjére van szükség, az anyának napi 15–20 g állati eredetű fehérjével kell többet fogyasztania, mint a terhessége előtt. A legfontosabb teljes értékű fehérjeforrások a tejtermékek, a húsok, a húskészítmények, a halak és a tojás.

Szénhidrátszükséglet

A szénhidrátokat (cukrokat és keményítőket) elsősorban vitaminokat is tartalmazó gyümölcsökkel és tejjel fedezze a szoptató anya. A tésztaféleségek, a cukor és a kenyér fogyasztása egymagában értelmetlen, hiszen nem vagy csak kismértékben tartalmaznak a szervezet számára nélkülözhetetlen ásványi anyagokat és vitaminokat, s a túlzott fogyasztásuk elhízásra vezethet. A tésztafélék közül a durum, illetve a korpás készítményeket, míg a kenyérből és a péksüteményekből a teljes kiőrlésűeket kell előnyben részesíteni.

Zsírszükséglet

A szoptató anya étrendjének zsírtartalma csak kismértékben befolyásolja az anyatej összetételét, ezért az egy napra ajánlott energiának csak 30 %-a származzon zsiradékból. Előnyös, ha a táplálék fele-fele arányban tartalmaz növényi és állati eredetű zsirokat.

Vitamin- és ásványianyag-szükséglet

Az anyatej vitamintartalmát nagyban befolyásolja az étrend. Ez különösen az A- és a C-vitaminra vonatkozik. A vitamin- és ásványianyag-szükséglet a szokványos étkezéssel rendszerint kielégíthető, de az őszi-téli hónapokban ajánlatos ezeknek az anyagoknak a pótlása. Ennek egyik lehetséges formája a reggelire és/vagy uzsonnára fogyasztott ideális összetételű, vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel dúsított **Fortimel** ital.

Klinikai tápszerek a szoptató anyák étrendjében

A szoptató anyának az első hat hónapban napi 20 g, míg a hetedik hónaptól napi 15 g többletfehérje ajánlható. A megnövekedett vitamin-, ásványianyag- és nyomelemszükségletet a Fortimellel is fedezhetjük.

Szoptató anyák tápanyagszükségletének növekedése

Tápanyag	+ %-ban a normál igényhez viszonyítva	Ajánlott tápanyagnövelés	Fortimel (egy doboz)
Energia kcal	25-30	500	200
Fehérje g	40	20	19,4
A-vitamin mcg	50	400	380
D-vitamin mcg	50	5	1,26
B2-vitamin mg	40	0,5	0,54
B6-vitamin mg	40	0,	0,54
E-vitamin mg	25	3,0	3,0
Jód mcg	50	5	-
B1-vitamin mg	25	0,30	0,34
C-vitamin mg	50	30	34
Cink mg	50	4,0	-
B12-vitamin mcg	30	0,6	0,66
Kalcium mg	50	400	540
Foszfor mg	50	310	404
Magnézium mg	50	150	80
Folsav mcg	50	100	104

(Bíró–Lindner:Tápanyagtáblázat. 33, 39, 47. o. Medicina, 1998)

Folyadékszükséglet

Ahhoz, hogy a szoptató anyának kellő mennyiségű anyateje legyen, a rendszernél több folyadékot kell innia. A folyadéktöbblet elsősorban zöldség- és

gyümölcslevekből, cukrozatlan limonádéból, tejből és ásványvízből álljon. Már a szülést követő első órákban fontos a bőséges folyadékfelvétel, hogy az emlő belövellése zavartalan legyen.

Fontos tudnivalók

A szoptató anya ne igyon alkoholt, s ne dohányozzon!

Csökkenenie kell a feketekávé fogyasztását, mert a koffein ugyanúgy megjelenik az anyatejben, mint az alkohol és a gyógyszerek egy része.

Gyógyszert csak akkor szabad szednie, ha azt az orvos ajánlja.

Fűszereket csak mértékkel, inkább ízkombinációban fogyasszon a szoptatás befejezéséig.

Kerülje a szénsavval dúsított italokat!

Ne fogyasszon túl forró vagy túl hideg ételeket és italokat!

Szoptató anyák étrendje (mintaétlap)

1. nap

Reggeli: 2dl rostos gyümölcslé, körözött, zöldpaprika, barnakenyér

Tízórai: Gyümölcs (egyéni toleranciától függően: alma, egres, szilva, Barack, stb), Fortimel 1 doboz

Ebéd: Palóclevés, diós tészta (durumtésztából), kompót

Uzsonna: kefir, "7 magos" kenyér

Vacsora: párolt csirke, ½ adag párolt rizs, vegyes zöldsaláta, Fortimel 1 doboz

2. nap

Reggeli: Fortimel 1 doboz, gyümölcskenyér

Tízórai: óvári sajt, kenyér, vaj, paradicsom, ásványvíz

Ebéd: burgonyaleves, vagdalt, spenót, körte

Uzsonna: Fortimel müzslivel

Vacsora: orosz hússaláta, barna kenyér, szőlő

3. nap

Reggeli: tejeskávé, vajás-lekváros kenyér

Tízórai: párizsi, vaj, kenyér, póréhagyma

Ebéd: paradicsomleves, francia rakottburgonya, gyümölcs

Uzsonna: szardínia, barna kenyér, paradicsom

Vacsora: zöldségkrém, kenyér, Fortimel 1 doboz, alma

Mala Ferencné Erika
dietetikus