

# Étrendi tanácsok várandós kismamáknak

A gyermeket váró anya táplálkozása befolyásolja a magzat fejlődését, valamint a születendő gyermek és saját maga egészségi állapotát, s hat a szülés időpontjára és lefolyására is. Ezt szem előtt tartva a nőnek a terhessége folyamán tápanyagtöbbletre van szüksége a szervezetében bekövetkező változásokhoz, valamint magzatának a fejlődéséhez. A testtömeg gyarapodása legyen egyenletes, s a terhesség végére ne haladja meg az eredeti testtömeg 15–18 %-át (ez körülbelül 8–11kg-nak felel meg).

## Járulékos súlynövekedés a terhesség alatt

Hónap	Hét	Súlynövekedés (g)	Hónap	Hét	Súlynövekedés (g)
1–3	1–12	Nincs	7	25	4300
				26	4750
				27	5250
				28	5750
4	13	250	8	29	6250
	14	500		30	6750
	15	750		31	7250
	16	1050		32	7750
5	17	1350	9	33	8350
	18	1650		34	8750
	19	2000		35	9250
	20	2350		36	9750
6	21	2700	10	37	10250
	22	3050		38	10750
	23	3450		39	11000
	24	3850		40	Nincs

Fontos szempont, hogy a terhes nő naponta ötször-hatszor (tehát az ételleket elosztva) étkezzon, ugyanis a hasüreg térfogata a magzat növekedésével egyre csökken. Ha egy-egy alkalommal nagyobb mennyiséget eszik, a gyomor annyira kitöltődik, hogy nyomja a mellüregi szerveket.

### Energiaszükséglet

Az átlagos testtömegű, könnyű testi munkát végző nő napi energiaszükséglete 1800-2000 kcal. Ez a terhesség alatt 15–20 %-kal növekszik, de az egymást követő terhességi időszakokban különbözőképpen.

Az első harmadban: + 150 kcal (egy pohár gyümölcsjoghurt vagy 1dl Nutridrink).

A második harmadban: + 350 kcal (15 dkg hal rostoson vagy 2 dl Nutridrink +1dl kefir).

A harmadik harmadban: + 350 kcal (15 dkg sajtsaláta vagy 2 dl Nutridrink +1dl sovány tej).

A terhesség egész időtartama alatt nagyon hasznosan kiegészíti az étrendet a vitaminokkal, ásványi anyagokkal és nyomelemekkel dúsított Nutridrink. Kis térfogata alkalmassá teszi, hogy az első harmadban megjelenő panaszok (émelygés, étvágytalanság, hányinger, hányás és puffadás) miatti tápanyagvesztést az emésztőrendszer kímélésével pótoljuk.

### Szénhidrátszükséglet

A napi kalória legalább 50–55 %-át szénhidrátok adják, ugyanis ezek a tápanyagok mozgósíthatók legkönnyebben energiatermelés céljára. A különböző szénhidrátok arányára azonban figyelmet kell fordítani. Háttérbe kell szorítani az egyszerű szénhidrátokat (cukrokat), s növelni kell a rostokban gazdag összetett szénhidrátok mennyiségét. Ilyenek a teljes kiőrlésű gabonából készült kenyerek és péksütemények, valamint a nyers zöldségek, a főzelékfélék és a gyümölcsök.

### Zsírszükséglet

A terhesség alatti étrend fehérjében gazdag és viszonylag szénhidrátdús, tehát relatíve zsírszegény legyen. A szervezet ugyanis ilyenkor fokozottabban érzékeny a zsírszűzcsere-zavarokra, ezért a kismama a megnövekedett energiaigénye ellenére se fogyasszon több zsírt, mint amennyi az összes energiaszükséglet 20–25 %-a. Az állati és a növényi zsíradék aránya lehetőleg 50–50 % legyen. A várandós anya kerülje a túlhevített zsírokat tartalmazó ételeket, valamint a füstölt és a túl zsíros húsokat. Az ételkészítés során zsírszegény eljárásokat (főzést, párolást, fóliában sütést) alkalmazzon, s cserépedényt, kuktát vagy mikrohullámú sütőt használjon.

### Vitamin- és ásványianyag-szükséglet

Változatos, vegyes táplálkozás esetén a szervezet hozzájut a nélkülözhetetlen adagjukhoz. Hányás, étvágytalanság és egyéb táplálék-felvételi problémák esetén a pótlásukról gondoskodni kell. Fontos vitamin- és ásványianyag-források a húsok, a belsőségek, a halak, a tej, a tejtermék, a tojás,

a zöldség- és salátafélék, a gyümölcsök, az olajos magvak, a korpás készítmények és a barna rizs.

### **Klinikai tápszerek a várandós anya étrendjében**

**A Nutridrink** ízesített, iható tápszer. Teljes értékű fehérjét, valamint az ajánlásoknak megfelelő mennyiségű vitamint, nyomelemet és ásványi anyagot tartalmaz jól felszívódó és hasznosuló formában. Glutén-, purin-, salakanyag- és laktózmentes. Az alkalmazása azért is indokolt, mert az ételek készítésekor vitaminvesztés következhet be.

#### A Nutridrink ivásának javallatai a terhesség idején

A terhes nők csaknem 70 %-át hányinger és hányás kínozza. Ezek esetenként hipoglikémiás tünetek. A megelőzésüket a felkelés előtt elfogyasztott keksz, kétszersült, tea vagy hideg Nutridrink segítheti.

Terhességi vészes hányásban (hyperemesis gravidarumban) az acetonémia kivédésére és táplálás céljára egyaránt alkalmas a Nutridrink hidegen (a csokoládés, a narancsos és az ízesítés nélküli).

Gyomorégés esetén (ebben a várandós anyák felének van része a terhesség első harmadában) kis étkezések ajánlottak, s jó hatású a felkelés előtt ivott hideg Nutridrink.

Étvágytalanság, fogyás, averzió, és depresszió esetén kis mennyiségben is komplett energia- és tápanyagforrás a Nutridrink.

Alternatív táplálkozási módokban a hiánytünetek napi egy-három doboznyi Nutridrinkkel kivédhetők.

Az elhízás megelőzésére beválik, ha egy étkezés helyett egy doboznyi Nutridrinket iszik a kismama.

## A várandós anyák tápanyagszükségletének növekedése

Tápanyag	+ %-ban a normál igényhez viszonyítva	Ajánlott tápanyagnövelés	Nutridrink (egy doboz)
Energia kcal	15	150-300	300
Fehérje g	20	10g	10
A-vitamin mcg	25	200	200
B2-vitamin mg	25	0,37	0,33
B6-vitamin mg	25	0,5	0,39
E-vitamin mg	25	3,0	3,28
Jód mcg	25	37,5	30
B1-vitamin mg	30	0,39	0,30
C-vitamin mg	30	20	15
Cink mg	30	3,0	3,0
B12-vitamin mcg	30	0,6	0,6
Kalcium mg	50	400	160
Foszfor mg	50	310	160
Magnézium mg	50	150	60
Folsav mcg	100	200	40

(Barna M.: Táplálkozás, diéta. 96-99. o. Medicina, 1996)

### Folyadékszükséglet

A terhesség alatt, főleg az utolsó hónapokban, fokozott a vízvisszatartás, ezért a terhesgondozás során figyelemmel kísérik a kismamák vízháztartásának változásait. Annak a terhes nőnek, aki jól feldolgozza az igénye szerint megivott folyadékot, s nincsenek ödémás tünetei, nem kell a folyadékfogyasztást korlátoznia. A vízháztartást nagymértékben befolyásolja, hogy mennyi konyhasó jut naponta a szervezetbe. A konyhasó ugyanis vízkötő, ezáltal vízvisszatartó hatású. Túlzott fogyasztása vizenyő kialakulásához vezethet, ezen kívül nehezíti a mésznek a csontokba épülését, ezért ajánlatos a sófogyasztást csökkenteni.

## Várandós kismamák étrendje (mintaétlap)

### 1. nap

Reggeli: korpás kenyér, márvány sajt-alma, gyümölcslé (natúr)  
/sorrend!/  
Tízórai: Nutridrink 1 doboz  
Ebéd: lebbencsleves, tökfőzelék, párolt vagdalt, gyümölcs  
Uzsonna: baromfisonka, kenyér, delma, paradicsom  
Vacsora: lágytojás, pirítós, grapefruit

### 2. nap

Reggeli: kétszersült, Nutridrink 1 doboz  
Tízórai: szardínia, barnakenyér, zöldhagyma  
Ebéd: májgaluska leves, sajtos spagetti (durumtésztából), gyümölcs  
Uzsonna: juhtúró, zöldpaprika, kenyér  
Vacsora: 2dl tej, vajaskenyér, párizsi

### 3. nap

Reggeli: "7 magos" kenyér, joghurt, gyümölcs  
Tízórai: 2dl tej, zsemle, vaj, szilvalekvár  
Ebéd: Gyümölcsleves, párolt csirkemell, csőbensült brokkoli  
Uzsonna: Főtt virsli-mustár, kenyér, ásványvíz  
Vacsora: Müzli Nutridrinkkel

Mala Ferencné Erika  
dietetikus