

PREHRANA U TRUDNOĆI

(Mr.sc. Davor Zoričić, dr.med)

Pravilna prehrana tijekom trudnoće od osobitog je značaja za majku i dijete. Namirnice koje koristimo tijekom trudnoće treba prilagoditi rastu i razvoju djeteta i njegovim specifičnim potrebama. Stoga osobitu pažnju treba posvetiti količini i kvaliteti hrane koju trudnica konzumira.

1. Koliki treba biti prirast težine tijekom trudnoće?

Jedno od prvih pitanja koje mlada buduća majka sebi postavlja je koliko bi tijekom trudnoće trebalo dobiti na težini? Normalan prirast težine za vrijeme cijele trudnoće trebao bi iznositi od 10-12 kg. Od toga 9 kg otpada na prirast težine fetusa, plodne vode, posteljice, gravidne maternice i vodu koja se u manjoj mjeri akumulira u organizmu svake trudnice. Ostatak (1-3 kg) otpada na masno tkivo. Poželjan prirast težine ovisit će i o konstituciji žene. Tako npr. mršavim ženama savjetujemo veći prirast (od 11-15 kg), dok kod gojaznih trudnica valja očekivati prirast težine od svega 6-9 kg.

Trudnica ne smije jesti za dvoje!

Kalorijska vrijednost hrane tijekom trudnoće treba biti veća za 300 cal/dan, što je otprilike za jednu četvrtinu više negoli u negravidnom stanju.

Tijekom prva tri mjeseca prirast je težine neznatan i obično iznosi svega 1 kg. Nakon toga trudnica dobiva 1-2 kg na težini svakoga mjeseca. Neposredno nakon porođaja roditelja izgubi obično 5-6 kg, a do navršene prve godine života djeteta uz dojenje i normalnu aktivnost majka bi trebala postići težinu koju je imala prije trudnoće.

2. Kojim namirnicama dati prednost tijekom trudnoće

Tijekom trudnoće treba prednost dati hrani bogatoj proteinima. Valja preferirati voće, povrće, žitarice, meso, ribu, jaja mlijeko i mliječne proizvode. Trudnica se treba kloniti masne i prekomjerno zašćerene hrane, te gaziranih i zašćerenih pića. Raznovrsna prehrana bogata bjelančevinama, mineralima i vitaminima temelj je zdravlja trudnice. Uz takvu prehranu osigurano je uzimanje gotovo svih esencijalnih tvari, Međutim na neke

elemente u prehrani treba obratiti posebnu pažnju.

Kalcij je neophodno potreban za rast kostiju djeteta. Ima ga osobito puno u mlijeku i mliječnim proizvodima.

Željezo se koristi za sintezu hemoglobina. Premda ga ima dosta u goveđoj ili pilećoj jetri, nekim vrstama mesa, voća i povrća, većina trudnica ne unosi prehranom dovoljne količine. Stoga je dobro željezo uzimati i u obliku tableta ili sirupa u dozi od 30 mg dnevno tijekom drugog i trećeg trimestra trudnoće. Tablete treba uzimati tijekom obroka, a ako se prilikom uzimanja pojave mučnine dnevna se doza može podijeliti na dva obroka.

Folna kiselina neophodna je za normalan razvoj djetetovog mozga i leđne moždine. Žena koja očekuje trudnoću treba u razdoblju koje prethodi trudnoći i tijekom prvih mjeseci graviditeta uzimati najmanje 0,4 mg tog vitamina. Valja koristiti namirnice bogate folnom kiselinom (*zeleno lisnato povrće, jetrica, jaja i dr.*), a može se naći i u mnogim multivitaminским pripravcima. Žene koje su u prethodnoj trudnoći imale dijete s malformacijama centralnog nervnog sistema trebaju uzimati folnu kiselinu u većim dozama, i to u obliku tableta.

Flor je dobro uzimati tijekom trudnoće (*Fluonatriil tablete*) jer na taj način smanjujemo učestalost karijesa kod djece. Sa uzimanjem se može započeti od drugog trimestra trudnoće. Doziranje ovisi o količini fluora u vodi za piće.

Hrana koju konzumira trudnica treba sadržavati normalne količine soli. U prošlosti se smatralo da je za trudnicu dobro uzimati manje količine soli. Međutim novija su istraživanja pokazala je za trudnicu najbolja normalno soljena hrana. To znači da valja izbjegavati pretjerano zasoljenu, ali i nedovoljno slanu hranu, jer je normalan unos soli tijekom trudnoće značajan za održavanje zdravlja majke i djeteta.

Svakodnevno trudnica treba popiti 6 do 8 časa vode, soka ili mlijeka.

3. Kako bi trebao izgledati jelovnik trudnice; kojim namirnicama dati prednost, koje izbjegavati?

Namirnice možemo podijeliti u pet osnovnih skupina:

Namirnice	Broj obroka
Voće i povrće	4 i više
Mlijeko i mliječni proizvodi	4
Meso, riba, jaja	3 ili više
Kruh (najbolje iz cijelog zrna)	4 ili više
Masti i slatkiši	prema potrebnoj kol. kal.

Svakodnevno treba uzeti:

- 1/2 litre mlijeka (ili adekvatnu količinu jogurta, sira i sl.)
- 1-2 jaja
- 2 obroka bogata bjelančevinama; meso, riba, sir i dr.
- 2 obroka povrća (najbolje zeleno lisnato povrće)
- 4 obroka žitarica (kruh, najbolje od žitarica s ljuskom) riža i dr.
- limun, naranču ili drugo voće bogato vitaminom C
- 3 obroka masnoće (jedna mala žličica margarina, majoneze ili sl.)

Prednost treba dati voću i povrću, te uzimati grašak i drugo zeleno povrće, osobito lisnato, krumpir, rajčicu, mrkvu, lubenice, jagode itd. Jednom tjedno poželjno je u jelovnik uvrstiti pileću ili goveđu jetricu. Hranu valja adekvatno soliti i voditi računa o uzimanju dovoljnih količina tekućine.

Hrana bogata masnoćama i šećerom dobar je izvor kalorija i može se koristiti kao energetska nadopuna prije navedenim namirnicama. Međutim, ona najčešće ne sadrži dovoljno proteina, vitamina i minerala. Slikovito rečeno, masnoće i slatkiši su isključivo gorivo, ali ne i gradbeni materijal. Takva hrana, uzima li se u prekomjernim količinama dovodi do deponiranja nepoželjnih količina masti kod trudnice. Pored toga, trudnica koja zadovolji svoje kalorijske potrebe konzumirajući masnu ili prekomjerno zaslađenu hranu nerijetko ne uzima dovoljno proteina, vitamina i minerala koji su neophodni za neophodan rast i razvoj fetusa.

Tijekom trudnoće zabranjeno je pušenje i uživanje alkohola. Trudnice koje uživaju nikotin imaju veći rizik od spontanih pobačaja i prijevremenih porođaja, a rađaju i djecu manje porođajne težine. Redovno uživanje alkohola u trudnoći može izazvati tzv. *fetalni alkoholni sindrom*, teško oštećenje zdravlja djeteta. Kofein (prisutan u kavi, čaju i nekim pićima) tijekom trudnoće je također bolje izbjegavati.

Hranu je dobro uzimati u manjim količinama, podijeljenu u više dnevnih obroka. Valja jesti polako, i ne nasititi se do kraja, štoviše manju količinu hrane možete ostaviti za naredni obrok. Manje količine hrane u više obroka osobito je pogodno uzimati u zadnjem trimestru trudnoće, kada gravidna maternica znatno pritišće probavne organe.

Vegetarijanska prehrana i trudnoća

Prehrana koja se sastoji od raznovrsnog voća i povrća dobar je izvor većine esencijalnih tvari u trudnoći. Međutim, da bi takva prehrana bila adekvatna neophodno je također konzumirati i dovoljne količine mlijeka i jaja. Striktni vegetarijanci koji ne konzumiraju mlijeko i jaja moraju se konzultirati sa svojim liječnikom o nadomjestku neophodnih vitamina, poglavito B12.