



ALIMENTAȚIA ȘI VITAMINELE ÎN SARCINĂ (DIETA ÎN SARCINĂ)

Aceste informații vă sunt adresate în cazul în care doriți să aflați mai multe despre alimentația sănătoasă în timpul sarcinii. De asemenea, vă oferă sfaturi despre utilizarea suplimentelor de vitamine înainte de a rămâne gravidă și pe durata sarcinii.

Rezumat

- O alimentație sănătoasă în timpul sarcinii este benefică atât pentru dumneavoastră, cât și pentru copilul dumneavoastră
- Suplimentele, cum ar fi acidul folic și vitamina D, luate în timpul sarcinii vor fi, de asemenea, benefice pentru bebelușul dumneavoastră
- Există anumite alimente care sunt mai puțin sigure în timpul sarcinii, pe care ar trebui să le evitați.

Alimentația sănătoasă

În sarcină, menținerea stării de sănătate poate depinde atât de cantitatea, cât și de tipul de alimente pe care le consumați înainte de a rămâne gravidă și în timpul sarcinii. A avea greutatea corectă pentru înălțimea dumneavoastră nu înseamnă neapărat că aveți o alimentație sănătoasă. Dacă intenționați să rămâneți gravidă sau dacă sunteți deja gravidă, este recomandat să evitați anumite alimente, deoarece acestea pot conține substanțe care ar putea afecta dezvoltarea bebelușului.

Pentru a vă asigura o dietă sănătoasă, urmați următoarele recomandări:

- Bazați-vă mesele pe alimente cu amidon, precum cartofii, pâinea, orezul și paste, optând pentru cereale integrale, dacă este posibil.
- Consumați cel puțin cinci porții de fructe și legume diferite în fiecare zi. Cartofii nu vor fi luați în calcul în raport cu consumul zilnic de fructe și legume, iar suc natural din fructe va fi luat în calcul drept o singură porție din cele cinci zilnice, indiferent cât de mult beți.
- Mâncați cât mai puține alimente prăjite și evitați băuturile care sunt bogate în zaharuri adăugate, precum și alte alimente de acest tip, cum ar fi dulciurile, prăjiturile și biscuiții, care au un conținut ridicat de grăsimi sau zahăr.
- Mâncați alimente bogate în fibre cum ar fi: ovăzul, fasolea, linte, cerealele și semințele.
- Consumați proteine în fiecare zi, optați pentru carne slabă și încercați să mâncați două porții de pește pe săptămână. Dacă nu mâncați carne sau pește, linte, fasolea, nucile, ouăle și tofu sunt, de asemenea, surse bune de proteine.
- Dacă vi se face foame între mese, alegeți gustări sănătoase, de exemplu legume, mici sandvișuri, fructe proaspete sau uscate.
- Consumați lactate pentru calciu sau alternative la produsele lactate, care sunt îmbogățite cu calciu și neîndulcite.
- Fiți atentă la dimensiunea porțiilor, atât în ceea ce privește mesele principale, cât și gustările. Evitați să „mâncați pentru două persoane”.
- Încercați să mâncați micul dejun.

- Limitați consumul de cofeină cât mai mult posibil, și în mod obligatoriu la mai puțin de 200 miligrame (mg) pe zi, adică echivalentul a două căni de cafea instant. Rețineți că și alte băuturi, cum ar fi ceaiul și băuturile energizante, conțin cofeină. În mod ideal, evitați cofeina sau optați pentru versiuni decofeinizate de ceai și cafea. Această recomandare se bazează pe faptul că noi dovezi au arătat că există o legătură între consumul de cofeină în timpul sarcinii și complicațiile sarcinii, cum ar fi greutatea scăzută la naștere, avortul spontan și decesul fetal.

Majoritatea femeilor nu au nevoie de calorii suplimentare în primele șase luni de sarcină. Doar în ultimele 12 săptămâni trebuie să mănânce puțin mai mult, mai precis cu aproximativ 200 de calorii în plus pe zi, ceea ce este aproximativ echivalentul a două felii de pâine.

Ce înseamnă o greutate „sănătoasă“?

În general, la începutul sarcinii se calculează IMC (indicele de masă corporală). Acest indice vă măsoară greutatea în raport cu înălțimea. Deși nu indică cât de sănătoasă sunteți, supraponderalitatea (IMC peste 30 kg/m²) este corelată cu o probabilitate mai mare de complicații în timpul sarcinii.

A ține dietă în timpul sarcinii prezintă riscuri?

Nu este recomandabil să încercați să pierdeți în greutate prin dietă în timpul sarcinii, deoarece acest lucru poate dăuna sănătății copilului dumneavoastră. Dacă sunteți îngrijorată cu privire la greutatea dumneavoastră, moașa sau medicul dumneavoastră vă poate sfătui și vă poate îndruma către un dietetician.

Pot consuma pește în timpul sarcinii?

În general, consumul de pește este o opțiune sănătoasă în timpul sarcinii, dar recomandarea actuală de specialitate este de a nu consuma mai mult de două porții de pește gras, cum ar fi macroul sau somonul, pe săptămână. Acest lucru se datorează faptului că o cantitate prea mare dintr-o substanță care se găsește în peștele gras (mercur) poate fi dăunătoare pentru dezvoltarea copilului.

De asemenea, femeile gravide nu ar trebui să mănânce mai mult de două fripturi proaspete de ton sau patru cutii de ton de dimensiuni medii pe săptămână și ar trebui să evite consumul de rechin, pește-spadă sau peste marlin.

Mi s-a recomandat să nu mănânc ficat în timpul sarcinii. De ce?

Ficatul poate conține niveluri ridicate de vitamina A, care, în doze mari, poate afecta dezvoltarea sistemului nervos al bebelușului. Este rar ca femeile din țările dezvoltate, cum ar fi și România, să se confrunte cu un deficit de vitamina A, așadar ar trebui să evitați consumul de alimente precum ficatul și produsele din ficat, cum ar fi pateul.

Pot mânca arahide în timpul sarcinii sau al alăptării?

Puteți mânca arahide sau alimente care conțin arahide (cum ar fi untul de arahide) în timpul sarcinii sau al alăptării. Consumul de arahide nu s-a dovedit a afecta șansele copilului de a dezvolta o alergie la arahide. Evitați să consumați arahide dacă sunteți alergică la ele.

Cum pot reduce riscul de infecție cauzat de alimente?

Puteți contacta anumite infecții, cum ar fi listeria, salmonela sau toxoplasmoza, din cauza alimentelor contaminate. În cazul în care contactați astfel de infecții în timpul sarcinii, acestea pot dăuna copilului.

Pentru a reduce riscul de listerioză:

- Consumați numai lapte pasteurizat sau UHT
- evitați consumul de brânză moale maturată, cum ar fi Camembert, Brie sau brânza cu mușci; în schimb, soiurile de brânză tare, cum ar fi Cheddarul, brânza de vaci și brânză procesată pot fi consumate în siguranță
- evitați consumul de paté
- evitați să mâncați alimente insuficient gătite; asigurați-vă că mesele gata preparate sunt gătite conform instrucțiunilor, acordând o atenție deosebită încălzirii la temperatură maximă la reîncălzire.

Pentru a reduce riscul de îmbolnăvire cu salmonela:

- Evitați consumul de ouă crude sau gătite parțial. Puteți consuma în siguranță aceste ouă fierte până când albușul și gălbenușul sunt tari.
- Ouăle certificate (cu certificat de calitate) pot fi consumate în siguranță, inclusiv crude sau parțial gătite, de către femeile gravide, deoarece provin de la găini care au fost vaccinate împotriva salmonelii.
- Evitați consumul de carne crudă sau parțial gătită, în special de pasăre și crustacee.

Pentru a reduce riscul de îmbolnăvire cu toxoplasmoză:

- spălați-vă întotdeauna pe mâini înainte și după manipularea alimentelor
- spălați toate fructele și legumele, inclusiv salatele gata-pregătite
- gătiți bine carnea crudă și carnea gata-preparată rece
- purtați mănuși și spălați-vă bine pe mâini după grădinarit sau manipularea solului
- evitați contactul cu fecalele de pisică (din așternutul igienic sau sol) – sau, dacă nu puteți evita contactul, purtați mănuși de cauciuc.

Am nevoie de vitamine suplimentare (suplimente de vitamine) în timpul sarcinii?

Vitaminele sunt necesare pentru creștere și dezvoltare. Există 13 vitamine importante: vitaminele A, C, D, E și K și seria de vitamine B. În afară de vitamina D, pe care o obținem de la lumina soarelui, majoritatea vitaminelor provin din dieta noastră. În sezonul rece, este destul de obișnuit ca oamenii să aibă un nivel scăzut de vitamina D și acid folic (vitamina B9). Aceste vitamine sunt importante în timpul sarcinii și vă puteți crește aportul prin luarea unui supliment de vitamine. De obicei, suplimentele cu alte vitamine nu sunt recomandate, iar vitamina A poate fi dăunătoare în timpul sarcinii. Mai jos puteți găsi informații despre diferitele vitamine și dacă sunt sau nu recomandate în timpul sarcinii.

VITAMINELE RECOMANDATE

- **Acidul folic** este una dintre vitaminele grupului B și ajută la reducerea riscului ca bebelușul să aibă un defect de tub neural, cum ar fi spina bifida (o malformație la creier și coloana vertebrală).

Administrarea de acid folic suplimentar poate reduce, de asemenea, riscul de defecte cardiace sau ale membrelor și unele tumori cerebrale dezvoltate în copilărie. Doza zilnică recomandată este de 400 micrograme (μg). În mod ideal, ar trebui să începeți să luați acid folic înainte de a rămâne gravidă și să continuați să îl luați până când ajungeți la săptămâna a 13-a de sarcină. Dacă nu ați luat acid folic înainte de a rămâne gravidă, începeți să îl luați imediat ce vă dați seama că sunteți însărcinată. Pe lângă luarea unui supliment, se recomandă să consumați alimente bogate în acid folic (de exemplu, cereale fortificate pentru micul dejun și extract de drojdie) și să consumați alimente și băuturi bogate în folat (de exemplu, mazărea, fasolea și sucul de portocale).

Unele femei iau o doză mai mare de acid folic. De ce?

Dacă riscul de a avea un copil cu un defect de tub neural, cum ar fi spina bifida, este mai mare decât media, vi se va recomanda să luați o doză zilnică mai mare de acid folic. Este posibil să vi se recomande să luați o doză crescută dacă:

- ați avut o sarcină anterioară afectată de un defect de tub neural
- dumneavoastră sau partenerul dumneavoastră aveți un defect de tub neural
- aveți epilepsie
- aveți o boală celiacă
- aveți diabet
- IMC-ul este de 30 sau mai mult
- aveți anemie cu celule în seceră (siclemie) sau talasemie; doza mai mare de acid folic va ajuta, de asemenea, în prevenirea și tratamentul anemiei și se recomandă să luați acest supliment pe tot parcursul sarcinii.

- **Vitamina D**

Femeile însărcinate sunt sfătuite în anumite circumstanțe să ia o doză zilnică de 10 micrograme (μg) (400 UI) de vitamina D pentru a îmbunătăți dezvoltarea copilului în timpul primului an de viață și pentru a reduce riscul de a dezvolta rahitism.

Sunteți expusă unui risc deosebit de a avea un nivel scăzut de vitamina D dacă:

- familia dumneavoastră este originară din Asia de Sud, Africa, Caraibe sau Orientul Mijlociu
- IMC-ul dumneavoastră este de 30 sau mai mult
- petreceți mult timp în mediul interior
- de obicei, vă acoperiți pielea sau utilizați cremă de protecție solară atunci când sunteți în aer liber
- dieta dumneavoastră este săracă în alimente bogate în vitamina D, cum ar fi ouăle, carnea, margarina fortificată cu vitamina D sau cerealele pentru micul dejun.

Dacă vă aflați într-una dintre aceste situații, este posibil să vi se recomande să luați o doză zilnică mai mare de vitamina D.

- **Vitamina K**

Vitamina K este necesară pentru ca sângele nostru să se coaguleze în mod corespunzător. Nou-născuții au niveluri reduse de vitamina K, ceea ce îi expune riscului de sângerare. Pentru a preveni acest lucru, după naștere vi se va oferi vitamina K pentru copilul dumneavoastră.

Nu trebuie să luați suplimente de vitamina K în timpul sarcinii, cu excepția cazului în care se consideră că bebelușul dumneavoastră are un risc deosebit de sângerare. Acest lucru se poate întâmpla în cazul în care luați anumite medicamente pentru epilepsie sau dacă aveți boli hepatice.

- **Vitamina C**

Deși suplimentele de vitamina C nu sunt recomandate în mod specific în timpul sarcinii, această vitamină ajută la absorbția fierului. Acest lucru poate fi benefic, deoarece în timpul sarcinii sunteți expusă riscului de a deveni anemică.

VITAMINELE NERECOMANDATE

Există multe tablete multivitamine dedicate utilizării în timpul sarcinii care conțin o cantitate mică de numeroase vitamine. Acestea pot fi luate în siguranță, dar evitați să luați doze mari din următoarele vitamine, cu excepția cazului în care un medic le prescrie pentru un anumit motiv.

- **Vitamina A**

O cantitate prea mare de vitamina A poate afecta dezvoltarea sistemului nervos al copilului dumneavoastră. În timpul sarcinii, evitați orice suplimente care conțin mai mult de 700 de micrograme (μg) de vitamina A și nu consumați alimente cum ar fi ficatul, produsele din ficat (paté) sau uleiurile din ficat de pește care pot conține această vitamină în cantități mari.

- **Vitamina E**

În prezent, nu există dovezi care să recomande aportul suplimentar de vitamina E în timpul sarcinii.

- **Suplimente de vitamina B (altele decât acidul folic)**

Nu aveți nevoie de alte suplimente de vitamina B în timpul sarcinii, cu excepția primului trimestru pentru ameliorarea starilor de greata sau in anumite circumstante speciale - de exemplu afectiuni neurologice sau dureri persistente de cap.

- **Suplimentul cu fier**

Majoritatea femeilor nu au nevoie să ia fier suplimentar în timpul sarcinii. Consumul constant de suplimente de fier nu va fi în mod necesar benefic pentru sănătatea dumneavoastră, și poate cauza efecte secundare neplăcute, cum ar fi arsurile la stomac, constipația sau diareea. Veti efectua analize de sânge în urma consultației inițiale și în săptămâna 28 de sarcină. Vi se va recomanda să luați suplimente de fier numai dacă se constată că sunteți anemică sau aveți un risc crescut de a deveni anemică în timpul sarcinii, de exemplu dacă aveți gemeni.