

PREHRANA V NOSEČNOSTI

Prehrana v obdobju nosečnosti in tja do drugega leta je zelo pomembna za otroka. To je obdobje, ko damo otroku dobre osnove za zdravo življenje, življenje brez povišanega krvnega tlaka, brez debelosti, diabetesa in alergij. Zato morda ni čisto nesmiselno, da malo le pomislimo, kaj damo na svoj krožnik.

Hrana med nosečnostjo naj bo pestra in uravnotežena. Najbolje je uživati sezonsko, lokalno pridelano hrano. obroki pa naj bodo manjši ter razporejeni čez cel dan (zajtrk, malica, kosilo, popoldanska malica in večerja). Če imamo premalo obrokov, ti vplivajo na slabo prebavo, dajejo občutek teže v želodcu, izkoristek hranil pa je slabši. Največja napaka, ki jo lahko naredimo je, da jemo za dva. To je pravilo naših babic, sedaj pa vemo, da nikakor ne drži. Povečana potreba bo vnosu energije se pojavi šele v drugem tromesečju in še to le za povprečno 250-350 kcal/dan. V tretjem tromesečju pa še za dodatnih 50 kcal/dan.

OGLJIKOVI HIDRATI

Ogljikovi hidrati so tisti, ki prispevajo največji delež dnevnega vnosa energije (55%). Ravno zato je pomembno, da razmislimo, katere ogljikove hidrate vnašamo v svoje telo. Prevladujejo sestavljeni, to so tisti, ki se nahajajo v polnozrnatih izdelkih, kosmičih, rižu in testeninah (te naj bodo kuhane al-dente). Ti imajo nizek glikemični indeks. Glikemični indeks nam pove hitrost porasta sladkorja v krvi, višji glikemični indeks pomeni, da pride hitreje do dviga koncentracije glukoze v krvi. Ta živila so bel kruh, krompir, bel riž, hamburgerji, sladoled in se jih moramo izogibati.

BELJAKOVINE

Tudi potrebe po beljakovinah se v nosečnosti povečajo. Predvsem v drugem in tretjem tromesečju. Te so potrebne za rast novih celic, so sestavina encimov, hormonov, hemoglobina, mišic, kosti in organov. Dodatne potrebe po beljakovinah se lahko zadovolji s kozarcem mleka ali porcijo mlečnih izdelkov. Polovico beljakovin je dobro zaužiti iz živil živalskega izvora (meso, morske ribe, mleko, jajca), drugo polovico pa iz živil rastlinskega izvora (polnozrnata žita in stročnice). Beljakovine ločimo tudi glede na njihovo prebavljivost, bolj so prebavljive bolj so kvalitetne. Tiste v mesu, mleku, jajcih so 100% prebavljive in imajo indeks prebavljivosti 100. Pšenični gluten pa ima indeks prebavljivosti 25.

MAŠČOBE

Pri maščobah moramo predvsem paziti na njihovo sestavo. Izogibati se moramo transmaščobam (krekerji, piškoti, margarina, ocvrta živila...). Te spadajo med živila, ki se jih mora nosečnica izogibati, saj slabo vplivajo na razvoj možganov, ovirajo sintezo esencialnih maščobnih kislin in nevrološki razvoj otroka. Poleg teh pa ima še številne druge negativne vplive na zdravje matere in otroka. V prehrani pa so zelo zaželene enkrat nasičene maščobne kisline, ki jih najdemo predvsem v orehovem, konopljinem, lanenem in repičnem olju. Ter najbolj pomembne dolgoveržne večkrat nenasičene maščobne kisline – omega-3-maščobne

kislina (DHK in EPK). Te so zelo pomembne za razvoj dojenčkovim možganov (psihomotorični razvoj) in oči (ostrina vida) pred rojstvom in po njem kot tudi za samo zdravje matere. Ugodno vplivajo tudi na sestavo krvnih maščob (holesterola in trigliceridov) in znižujejo krvni tlak. Te maščobe so predvsem v malih morskih ribah, ki naj bi jih nosečnice uživale vsaj dvakrat na teden. Zaradi možnosti nečistoč priporočamo uživanje drobnih, mladih morskih rib, ne pa večjih plenilskih rib, kot sta npr. tuna in morski pes.

VITAMINI IN MINERALI

VITAMIN A

Pomemben za normalen razvoj otroka. Najdemo ga predvsem v rumenem, oranžnem in rdečem sadju ter zelenjavi kot je paprika, korenje, sladek krompir, buče, špinača, brokoli, zelje.

VITAMIN D

Nastaja v koži pod vplivom sončne svetlobe (UVB-žarki). Uravnava ravnotežje kalcija in je pomemben predvsem od spočetja do 4. tedna, saj ga takrat plod potrebuje za vgrajevanje v kosti in zobovje. Živila bogata z vit. D so ribje olje, morske ribe, jajčni rumenjaki... Najlažje ga pa dobimo tako, da gremo vsak dan za 10 min na sonček.

VITAMIN C

Zelo pomemben vitamin, vpliva na rast tkiv, povečuje pa tudi absorpcijo železa iz hrane. V samem telesu so zaloge vit. C zelo majhne, zato je pomembno da vsak dan uživamo sveže sadje in zelenjavo. Veliko vit. C je v papriki, brokoliju, ribezu, kosmuljah, citrusih, zelju, paradižniku ter v krompirju. S kuhanjem se veliko vit. C izgubi, saj je občutljiv na toploto.

FOLNA KISLINA (VITAMIN B9)

Potrebe po folni kislini se povečajo že pred nosečnostjo. Priporoča se dodatno uživanje 400µg folne kisline na dan od trenutka, ko začnemo načrtovati nosečnost pa do dvanajstega tedna nosečnosti. Težava pri folni kislini je, da je zelo občutljiva na toploto, svetlobo in kisik. Med skladiščenjem in toplotno obdelavo se je izgubi kar 50%. Pomanjkanje folne kisline povzroča okvare na nevrnalni cevi otroka. Iz nevrnalne cevi se razvijejo možgani in hrbtenjača. Posledica premajhnega vnosa so nenormalno razviti možgani ter lobanja in druge nepravilnosti. Je pa folna kislina pomembna tudi kasneje v nosečnosti, saj ima pomembno vlogo pri sintezi DNK in pri rasti otroka. Zelo dobri viri folne kisline so v pekovskem kvasu, sojinem olju, pšeničnih kalčkih, brstičnem ohrovtu, brokoliju, jajcih, rjavem rižu ter zeleni listnati zelenjavi.

VITAMIN B12

V prisotnosti omogoča delitev celic ploda ter normalno dozorevanje rdečih krvnih krvničk. Je esencialen, torej ga telo samo ne more sintetizirati. Najdemo ga v živilih živalskega izvora kot so jajca, mleko, sir in meso.

KALCIJ

Otrok potrebuje kalcij za rast kosti ter razvoj zobovja. Največje potrebe so v zadnje tromesečju, saj otrok takrat zelo hitro raste. Največ kalcija je v mleku in mlečnih izdelkih, veliko pa ga je tudi v breskvah, ohrovtu in brokoliju.

ŽELEZO

Potrebe po železu se v nosečnosti močno povečajo, zaradi sinteze hemoglobina in ostalih proteinov, ki vsebujejo železo. V nosečnosti se volumen krvi poveča kar za 50%. Železo se bolje absorbira iz živil živalskega izvora. Absorpcija iz živil rastlinskega izvora pa se izboljša ob sočasnem uživanju vitamina C. Živila bogata s železom so: meso, ribe, jajčni rumenjaki, polnozrnata žita in stročnice.

JOD

Je sestavni del ščitničnih hormonov, njegove potrebe so večje predvsem v prvem tromesečju, saj pozitivno vpliva na živčni sistem otroka, predvsem na duševni in fizični razvoj. Jod iz vročih jedi izhlapi, zato se naj jodirana sol dodaja hrani tik pred zaužitjem jedi. Prava zakladnica joda je skuša, drugače pa ga najdemo v živilih živalskega izvora.

CINK

Cink omogoča rast in razvoj celic ter otroku omogoča pravilno delovanje čutov za vonj in okus. Potrebe se povečajo od četrtega meseca dalje. Prenizka koncentracija cinka pa vpliva tudi na imunsko odpornost matere. Cinka primanjkuje materam, ki pijejo alkohol, kadijo, uživajo droge ali nosijo več plodov. Veliko cinka najdemo v ostrigah, govedini, rakah in puranjem mesu.

NEVARNE SNOVI

Do sedaj smo spoznali, katera živila potrebujemo v prehrani, da bo naš otroček zdrav sedaj pa si pogledajmo še, katere so stvari, ki se jih moramo izogibati. Seveda nam to popolnoma ne bo uspelo, nič zato. Pomembno je, da se zavedamo, da so ta živila lahko nevarna in jih ne uživamo prepogosto (seveda poleg nekaterih, ki so v nosečnosti prepovedana).

Živila in razvade, ki naj se jih nosečnica izogiba:

- alkoholnim pijačam naj se nosečnica povsem izogiba;
- sladkarijam, slaščicam, sladkim živilom, sadnim jogurtom, ker vsebujejo proste sladkorje;
- sladkim pijačam oziroma pijačam z dodanim sladkorjem (ledeni čaj, nektar, voda z okusom, sladke gazirane pijače, sladkan čaj, energijske pijače, pijače za športnike, sirupi za redčenje z vodo, praški za redčenje z vodo) in sadnim sokovom, ker vsebujejo prosti oz. naravno prisotni sladkor v tekoči obliki;

- živilom, ki vsebujejo transmaščobne kisline, kot so delno hidrogenirana rastlinska olja, trdne margarine, slano in sladko pecivo iz listnatega ali kvašenega testa, piškoti, krekerji, pite, torte, drobno pecivo, pokovka, žitne ploščice, ocvrta živila (pomfrit, krofi, miške, flancati, pražena čebula);
- školjkam in morskim sadežem iz onesnaženega morja (vsebujejo »težke kovine«);
- jetrcam, jetrnim paštetam (vsebujejo »težke kovine«, kot tudi previsoko količino vitamina E);
- surovim in toplotno premalo obdelanim živilom živalskega porekla: mesu (tatarski biftek, pršut), ribam (prekajene ribe, suši), jajcem (majoneza, tiramisu), surovemu mleku (sirom iz nepasteriziranega mleka) zaradi nevarnosti mikrobioloških okužb;
- zelo slanim živilom (mesni izdelki, slan kruh, slani prigrizki) zaradi nevarnosti pojava preeklampsije);
- kajenju.

(vir: Makro- in mikrohranila v nosečnosti, asist. dr. Evgen Benedik, univ. dipl. inž. živ. tehnol., Pediatrična klinika, UKC Ljubljana)

NE POZABITE:

- **uživajte pestro, svežo in lokalno pridelano hrano,**
- **pijte veliko vode,**
- **ne pijte alkohola, ne kadite in ne pijte sladkanih pijač,**
- **izogibajte se transmaščobam.,**

ZAKLJUČEK

Nosečnost je lahko zelo lepo obdobje, v katerem damo pomembno popotnico otroku za življenje. Bodite pozorne na to, da jeste pestro, lokalno, uravnoteženo hrano in v tem času se izogibajte škodljivim razvadam. Pijte predvsem vodo, gibajte se na svežem zraku, izogibajte se stresu in dovolj počivajte tako boste naredile največ zase in za otroka.

VIRI:

- Makro- in mikrohranila v nosečnosti, asist. dr. Evgen Benedik, univ. dipl. inž. živ. tehnol., Pediatrična klinika, UKC Ljubljana
- Zdrava prehrana za nosečke, Urška Pavčnik, dipl. inž. živilstva in prehrane

Pripravila: Mateja Borovnik, mag. farm.

