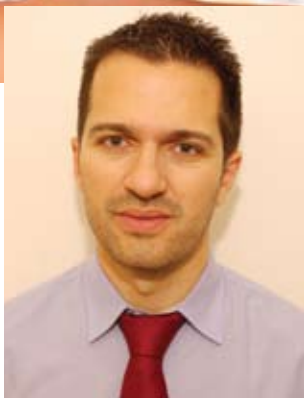


# Διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης



Από τον  
**Θεόδωρο Κουτράκο, MmedSci,**  
Κλινικό Διαιτολόγο Διατροφολόγο,  
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών

Μια από τις κυριότερες διαφορές μεταξύ του θηλυκού και του αρσενικού ανθρώπινου σώματος είναι η διαφορετική σύσταση σε σωματικό λίπος. Το γυναικείο σωματικό λίπος διαδραματίζει σημαντικότατο ρόλο στη γονιμότητα της γυναίκας, στην υγεία της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά, αλλά και στη υγεία του εμβρύου. Εξελικτικά το γυναικείο σώμα προετοιμάζεται καθ'όλη την ενήλικη ζωή για τη στιγμή της γέννας. Αυτός είναι και ο λόγος που το γυναικείο σώμα εναποθέτει λίπος με σχετική ευκολία και «ταλαιπωρεί» την πλειονότητα των γυναικών εξωθώντας τις προς διατροφικά σχήματα άλλοτε κατάλληλα και άλλοτε ακατάλληλα.

Υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή πρέπει να αποτελεί πάγια καθημερινότητα για κάθε άνθρωπο. Πόσο μάλλον για μια έγκυο γυναίκα που έχει υπ' ευθύνη της το ίδιο της το παιδί. Η ανάπτυξη του εμβρύου έχει άμεση σχέση με την κατάσταση της υγείας της μητέρας καθώς και με τη διατροφή της τόσο πριν από την εγκυμοσύνη, όσο και κατά τη διάρκεια της.

**Ακολουθώντας συνήθειες υγιεινής διατροφής διασφαλίζουμε ότι το έμβρυο λαμβάνει όλα**

**τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη του έμβρυου και ταυτόχρονα μπορούμε να αυξήσουμε το βάρος μας ελεγχόμενα, πάντα σύμφωνα με τις υποδείξεις του γυναικολόγου μας.**

Η αύξηση του βάρους συνήθως συνίσταται να είναι της τάξης των 10 – 14 κιλών έως 16 – 22 εάν είναι δίδυμα ή τρίδυμα, μέγεθος το οποίο ορίζεται και από το αρχικό βάρος της εγκυμονούσας.

Πιο συγκεκριμένα η ισορροπία στη διατροφή επιτυγχάνεται με την κατανάλωση όλων των ειδών τροφής με μέτρο. Απλούστατος κανόνας είναι ότι όσο πιο ποιοτική είναι μια τροφή τόσο η ποσότητα μπορεί να είναι και πιο ελαστική. Επομένως επιλέγουμε ποιοτικές, υγιεινές τροφές με γνώμονα την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και σε λογικά πλαίσια θερμίδες.

**Οι κύριες ομάδες τροφίμων είναι:**

Τα **Λαχανικά** – μπορούν να καταναλωθούν νωπά, βραστά ή σε χυμό. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Καλό είναι να καταναλώνονται με το που τα αγοράζουμε καθώς τα θρεπτικά τους

συστατικά χάνονται με τη πάροδο του χρόνου.

Τα **φρούτα** – Επίσης πλούσια σε χρήσιμα θρεπτικά συστατικά, είτε απλά κομμένα είτε σε χυμό. Τα καταναλώνουμε όσο πιο σύντομα γίνεται καθώς η επαφή του οξυγόνου με τις βιταμίνες μειώνει την περιεκτικότητά τους στο τρόφιμο.

Τα **αμυλιούχα** – περιλαμβάνουν τρόφιμα πλούσια σε ενέργεια όπως τα ζυμαρικά, ψωμί, ρύζι, πατάτες, δημητριακά. Συνίσταται η κύρια κατανάλωση τους κατά τη διάρκεια της ημέρας και σε μειωμένη ποσότητα στο δείπνο.

Τα **γαλακτοκομικά** – περιέχουν κυρίως πρωτεΐνη και ασβέστιο. Προτιμήστε αυτά με τα χαμηλά λιπαρά αλλά όχι τα άπαχα.

Τα **λιπαρά** – Προτιμήστε κατανάλωση φυτικών λιπαρών. Επομένως αντί για βούτυρο χρησιμοποιείστε φυτική μαργαρίνη και στο μαγείρεμα ή στις σαλάτες αποκλειστικά ελαιόλαδο.

Τα **πρωτεϊνούχα** – περιλαμβάνουν το κρέας, τα κοτόπουλο, τα ψάρια, τα αυγά και τα όσπρια. Αποτελούν την κύρια πηγή πρωτεΐνης στη διατροφή μας δίνοντας δομικά υλικά για το σώμα μας αλλά και συνεισφέρουν στον έλεγχο της όρεξης καθώς προσφέρουν υψηλό κορεσμό. Είναι σημαντικές πηγές σιδήρου, μαγνησίου και ψευδαργύρου. Σύμφωνα με τον οργανισμό τροφίμων της Μεγάλης Βρετανίας, συνίσταται η κατανάλωση 2 λιπαρών ή μη ψαριών την εβδομάδα, αποφεύγοντας όμως μεγάλα ψάρια όπως ο ξιφίας.

**Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στην κατανάλωση συγκεκριμένων θρεπτικών**



**συστατικών, όπως ο σίδηρος, οι βιταμίνες D, C, A, ο ψευδάργυρος, ο χαλκός, η καφεΐνη και το φυλλικό οξύ.** Πέρα από τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής συνίσταται η κατανάλωση τροφών πλούσιων στα παραπάνω συστατικά. Ιδιαίτερα το φυλλικό οξύ βρίσκεται σε υψηλές περιεκτικότητες στο σπανάκι, στο μπρόκολο, στο κουνουπίδι, στα ρεβίθια, στο λάχανο και στο μαρούλι.

Σε ειδικές περιπτώσεις χρειάζεται πιο εξατομικευμένος διατροφικός σχεδιασμός, όπως στις χορτοφάγους ή στις αυστηρά χορτοφάγους γυναίκες, στις εθνικές μειονότητες, σε αλλεργικές σε τρόφιμα γυναίκες κλπ, όπου ανάγκες σε βιταμίνες και ανόργανα άλατα, όπως ριβοφλαβίνη, B12, ασβέστιο, σίδηρος, ψευδάργυρος, ενδέχεται να καλύπτονται ελλιπώς.

Επίσης, συχνά **κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης εμφανίζονται ορισμένα προβλήματα σχετιζόμενα με τη διατροφή.**

Σε περίπτωση ναυτίας ή τάσης για έμετο, προτιμήστε 2-3 κρακεράκια, 1-2 φρυγανιές, λίγο ψωμί, δημητριακά. Επίσης επιλέξτε τροφές που να μην έχουν έντονες, βαριές μυρωδιές, πολλή λιπαρά, μπαχαρικά και προτιμήστε να τις καταναλώνετε σε θερμοκρασία δωματίου.

Με τη κατάλληλη διατροφική φροντίδα και διαιτολογικό χειρισμό, το ανθρώπινο σώμα μπορεί να επανέλθει πλήρως στη προγενέστερη κατάσταση εάν όχι και σε καλύτερη

Επίσης αποφύγετε ταυτόχρονη κατανάλωση υγρών με το φαγητό. Το τζίντζερ έχει συνήθως καταπραϊντικές ιδιότητες.

**Σε περίπτωση ανεξέλεγκτης επιθυμίας για τσιμπολόγημα,**

συνήθως για καφέ, τσάι, τηγανιτά και αυγά στην αρχή της εγκυμοσύνης και για γλυκά σε μετέπειτα φάση, προσπαθήστε να καταναλώσετε μικρές ποσότητες από τροφές που να μην έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα, λιπαρά και αλάτι. Υγιεινά σνάκ, όπως οπτικά ποπ



κόρν, αγγούρι – καρτό ψιλοκομμένο, ποικιλία φρούτων, ατομικό παστέλι, ατομική μικρή σοκοφρέτα, ομελέτα ή scrambled eggs. Λόγω της αύξησης του βάρους και της αυξημένης πίεσης στην κοιλιακή χώρα, η εγκυμονούσα μπορεί να αισθανθεί δυσφορία

και γαστροοσφαγική παλινδρόμηση. Συνίσταται η **κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων καθώς και η αποφυγή πικάντικων, όξινων και λιπαρών τροφών.** Σε περίπτωση δυσκοιλιότητας συνίσταται αύξηση των φυτικών ινών στη διατροφή, καταναλώνοντας περισσότερα φρούτα, σαλάτες, ψωμί πολύσπορο, δημητριακά ολικής

αλέσεως αλλά πάντα σε συνδυασμό με κατανάλωση μιας ικανής ποσότητας νερού.

Όταν η πολυπόθητη στιγμή πια φτάσει, το νοσοκομειακό περιβάλλον διασφαλίζει τη διατροφική φροντίδα με ένα ποικίλο μενού το οποίο να συνδυάζει γεύματα κατάλληλα και πλήρη σε θρεπτικά συστατικά αλλά ταυτόχρονα και πλούσια σε γεύση, εμφάνιση και ποιότητα υλικών. **Με την κατάλληλη διατροφική φροντίδα και διαιτολογικό χειρισμό, το ανθρώπινο σώμα μπορεί να επανέλθει πλήρως στη προγενέστερη κατάσταση εάν όχι και σε καλύτερη** καθώς οι εγκυμονούσες πια, λόγω του αισθήματος ευθύνης απέναντι στο παιδί τους, αλλά και της καλύτερης ενημέρωσης έχουν τη τάση να υιοθετούν πολλές «καλές» συνήθειες, τις οποίες ούτε καν είχαν διανοηθεί στο παρελθόν. ♦