

Opće smjernice prehrane U TRUDNOĆI



Pravilna prehrana za trudnice



Prehrambene navike u trudnoći važnije su nego u bilo kojem drugom razdoblju života. Potrebe za energijom i mnogim drugim nutrijentima u trudnoći rastu, a uravnotežena i raznovrsna prehrana ključna je za pravilan rast i razvoj bebe te zdravlje majke.



PORAST TJELESNE MASE MAJKE TIJEKOM TRUDNOĆE

Jedna od važnih stvari o kojoj buduće majke itekako moraju voditi računa je dobitak na tjelesnoj masi. Dobitak na tjelesnoj masi i dinamika prirasta tjelesne mase imaju važan učinak na rizik prijevremenog poroda te rodnu masu i zdravstveni status novorođenčeta. Prirast od 11,5 do 16 kilograma smatra se optimalnim za zdrave žene normalne tjelesne mase. Pothranjenim se ženama, pak savjetuje nešto veći prirast koji iznosi od 12,5 do 18 kg. Razlog tome leži u činjenici da niska gestacijska tjelesna masa često rezultira niskom porođajnom masom novorođenčadi. Novorođenčad niske (manje od 2,5 kg) i vrlo niske porođajne mase (manje od 1,5 kg) ima značajno veći rizik od razvoja bolesti i smrtnosti tijekom prvog mjeseca života u usporedbi sa novorođenčadi koja je pri porodu težila više od 2,5 kg. Osim toga, takva djeca često pate od poteškoća u razvoju. Budući da pretilost povećava rizik za razvoj brojnih zdravstvenih komplikacija, poput hipertenzije ili gestacijskog dijabetesa, te povećava vjerojatnost poroda težeg djeteta s više masnog tkiva, pretilim ženama preporuča se prirast od 7 kg.

VAŽNOST PRAVILNE PREHRANE U TRUDNOĆI

Znanost nas uči kako majčina prehrana u trudnoći može utjecati na pojavu pojedinih bolesti koje se javljaju kada dijete dosegne odraslu dob. Čini se da podložnost bolestima srca, dijabetesu, hipertenziji i brojnim drugim bolestima može biti uzrokovana neadekvatnom opskrbom nutrijentima tijekom trudnoće i dojenaštva. Brojni znanstveni dokazi ukazuju kako je adekvatno uhranjena dojenčad s pravilnim uzorkom rasta izložena manjem riziku od razvoja brojnih bolesti kasnije u životu. Trudnice dobroga nutritivnog statusa rjeđe imaju spontane pobačaje, u njih je rjeđa pojava anemije, umora i brojnih drugih tegoba svojstvenih trudnoći. Također, njihova djeca imaju veće šanse da će biti dobroga zdravlja, dobro jesti i optimalno rasti i razvijati se.



KRITIČNI NUTRIJENTI TIJEKOM TRUDNOĆE

Potrebe za određenim nutrijentima povećane su tijekom trudnoće pa se stoga smatraju ključnima za pravilan rast i razvoj djeteta te zdravlje buduće majke. U te nutrijente spadaju: **FOLNA KISELINA, VITAMIN B₁₂, VITAMIN C, VITAMIN D i VITAMIN A.** Od minerala, vrlo je važno paziti na adekvatan unos **KALCIJA, CINKA, MAGNEZIJA i ŽELJEZA.** Tijekom prvog tromjesečja ključni nutrijenti su folna kiselina, vitamin B₁₂ i cink, a tijekom drugog i trećeg tromjesečja željezo, kalcij i magnezij. Izuzetno je važno unositi dovoljnu količinu folne kiseline i prije začeća te se preporuča unositi folnu kiselinu u obliku dodatka prehrani i to u količini od 400 µg od trenutka kada žena nastoji ostati trudna do 12-og tjedna trudnoće. Adekvatan unos folne kiseline može spriječiti nastanak određenih urođenih anomalija ploda. Vitamin B₁₂ u suradnji sa folatom pomaže formiranje fetalnog tkiva i organa, stoga je i unos ovog vitamina u trudnoći izuzetno bitan.

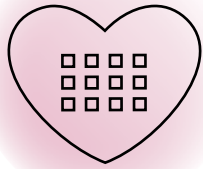
Potrebe za **ŽELJEZOM** u trudnoći se udvostručuju: dok je prije trudnoće dovoljno 15 mg dnevno, u trudnoći potrebe rastu i do 30 mg dnevno. Željezo je nužno za tvorbu hemoglobina potrebnog za povećani volumen krvi majke, ali i za plod koji skladišti željezo kako bi imao zalihe kroz prvih nekoliko mjeseci života kada mu prehrana ne obiluje ovim važnim mineralom.

Adekvatan unos **KALCIJA** vrlo je bitan za sve žene, a osobito je bitan za trudnice mlađe od 25 godina čija se gustoća kostiju i dalje povećava. Trudnice trebaju dnevno unositi najmanje 2 do 3 serviranja namirnica bogatih kalcijem iz skupine mlijeka i mliječnih proizvoda. Nedostatan unos kalcija neće ugroziti fetalni rast kosti jer će se u tom slučaju kalcij „izvlačiti“ iz majčinih kostiju u svrhu zadovoljenja povećanih potreba fetusa.

Poznat je učinak **VITAMINA D** na apsorpciju i iskoristivost kalcija, a time i na zdravlje kostiju. No vitamin D ima i brojne druge dokazane povoljne učinke koji nisu vezani samo za kosti. Nedostatan unos vitamina D može ugroziti rast fetusa i razvoj kostiju, a smatra se kako otprilike 20 do 40% trudnica pati od nedostatka vitamina D.

CINK ima važnu ulogu u diobi stanica i sintezi DNA i RNA, a samim time i u sintezi bjelancevina. Ženama se tijekom trudnoće preporuča unos 15 mg cinka dnevno što je dodatnih 3 mg u odnosu na žene koje nisu trudne. Budući da je cink koji se nalazi u majčinim kostima donekle nedostupan, prehrana siromašna ovim mineralom neće dovesti do mobilizacije cinka iz zaliha. Posljedično se deficit vrlo brzo odražava mineralnom neravnotežom u majke što može ostaviti posljedice i na fetusu.

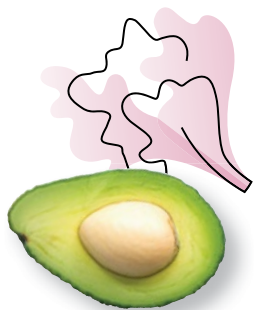
NA ŠTO TREBA OBRATITI PAŽNJU U PREHRANI



Korisno je prije začeca započeti s prehranbenim navikama koje valja zadržati tijekom trudnoće i dojenja.

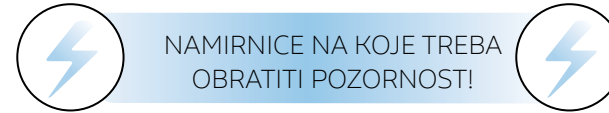
Preporučljivo je izbjegavati sirovu hranu, posebice sirovo meso, ribu i jaja, te sireve s plijesni i nepasterizirano mlijeko. Uputno je izbjegavati hranu s visokim udjelom žive poput tune, morskog psa, sabljarkje i gofa. Živa je teški metal koji se nakuplja u masnom tkivu te se zadržava u tijelu dovoljno dugo da može imati negativne posljedice za plod ako je prisutna u povišenim koncentracijama.

Nije preporučljivo slijediti ekstremne prehrambene režime i izbacivati skupine namirnica iz prehrane. Dakle, stroge redukcijske dijetje, loše planiranu vegetarijansku prehranu ili neki od drugih pomodnih načina prehrane treba izbjegavati.



Prehrana tijekom trudnoće treba biti raznolika, bogata svježim, neprocesiranim namirnicama poput povrća, voća, cjelovitih žitarica, mesa i ribe.

Kada je moguće, valja posezati za namirnicama iz organsko-biološkog uzgoja.



NAMIRNICE NA KOJE TREBA OBRATITI POZORNOST!

SIROVA HRANA

zbog opasnosti od trovanja:

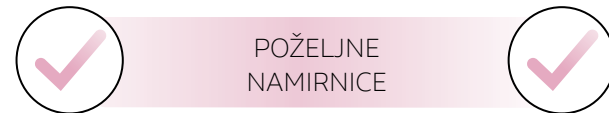
- MESO
- RIBA
- JAJA
- SIREVI S PLIJESNI
- NEPASTERIZIRANO MLIJEKO



RIBA

s potencijalno visokim udjelom ŽIVE

- TUNA
- MORSKI PAS
- SABLJARKA
- GOF



POŽELJNE NAMIRNICE

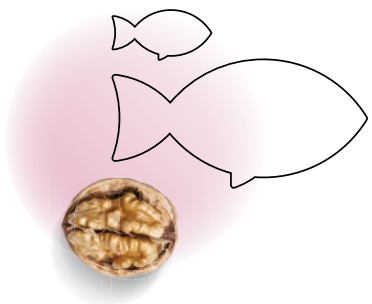
- POVRĆE
- VOĆE
- CJELOVITE ŽITARICE
- TERMIČKI OBRADENO MESO
- RIBA (BOGATA OMEGA-3 MASNIM KISELINAMA)



RAZNOLIKA PREHRANA

bogata svježim, neprocesiranim namirnicama





Izvori masnoća moraju biti kvalitetni, bogati nezasićenim i siromašni zasićenim masnim kiselinama, poput maslinovog, repičinog, bućinog ulja, orašastih plodova, plave ribe i mesa peradi. Izuzetno važne masnoće u prehrani trudnice su omega-3 masne kiseline, DHA i EPA koje se nalaze u masnim ribama, poput lososa, srdele, tune, haringe, skuše. Prehrana bogata tim vrijednim mastima djeluje povoljno na zdravlje srca i krvnih žila, a ujedno osigurava pravilan razvoj mozga i vida u dojenčadi i djece. Posljedne tromjesečje trudnoće i prvih nekoliko godina života ključne su za pravilan razvoj mozga.

Unatoč pomnom planiranju prehrane teško je zadovoljiti povećane potrebe za određenim vitaminima i mineralima, stoga se preporuča unositi dodatak prehrani posebno osmišljen za žene koje planiraju trudnoću, trudnice i

dojilje, a koji sadrži vitamine i minerale u preporučenim količinama i DHA masnu kiselinu, budući da je DHA važna za rast i funkcionalni razvoj mozga ploda i dojenčeta.



Povećane potrebe za određenim vitaminima i mineralima možete nadoknaditi pomoću dodataka prehrani!

11

vitamina

10

minerala

sadrži
DHA

30 tableta
+
30 kapsula



PREPORUČENI DODATAK PREHRANI
za žene koje planiraju trudnoću, trudnice i dojilje

Zdrava prehrana važna je za dobivanje potrebnih hranjivih tvari tijekom trudnoće, ali unatoč svim naporima, oslanjanje samo na prehranu možda neće biti dovoljno. Uz redovitu i zdravu prehranu, svakodnevno uzimanje dodatka prehrani **PreMama duo** pomaže u dobivanju najvažnijih mikronutrijenata potrebnih za zdravu trudnoću i razvoj Vaše bebe.

PreMama duo je dodatak prehrani za žene koje planiraju trudnoću, trudnice i dojilje koji sadrži vitamine, minerale i omega-3 masne kiseline (DHA i EPA), podijeljene

u tablete i kapsule. Svaka tableta sadrži 11 vitamina i 10 minerala, a kapsule su bogate omega-3 masnim kiselinama. Posebno je formulirana kako bi pomogla tijelu pripremiti se za trudnoću te kako bi zadovoljila povećane hranjive potrebe tijekom trudnoće i dojenja.

PreMama duo sadrži folnu kiselinu koja je izrazito važna u periodu planiranja trudnoće i tijekom prvih 12 tjedana trudnoće.

Saznajte više na
www.premamadu.hr

Preporučene dnevne doze ne smiju se prekoračiti. Dodatak prehrani nije nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani. Važno je pridržavati se uravnotežene i raznovrsne prehrane i zdravog načina života.

V vitaminoteka | konzalting u
nutricionizmu

VITAMINOTEKA je tvrtka za savjetovanje u nutricionizmu koja već 20 godina predstavlja primarno informacijsko središte u području nutricionizma. Djelatnosti tvrtke obuhvaćaju stručni i znanstveni rad s pojedincima, populacijskim skupinama, stručnjacima, zdravstvenim ustanovama i tvrtkama na području farmacije i prehrambene industrije. Uži stručni tim Vitaminoteke čine nutricionisti s dugogodišnjim iskustvom, a brojni suradnici tvrtke su istaknuti stručnjaci iz područja medicine, farmacije, kineziologije i gastronomije.