

Питание женщины во время беременности и лактации



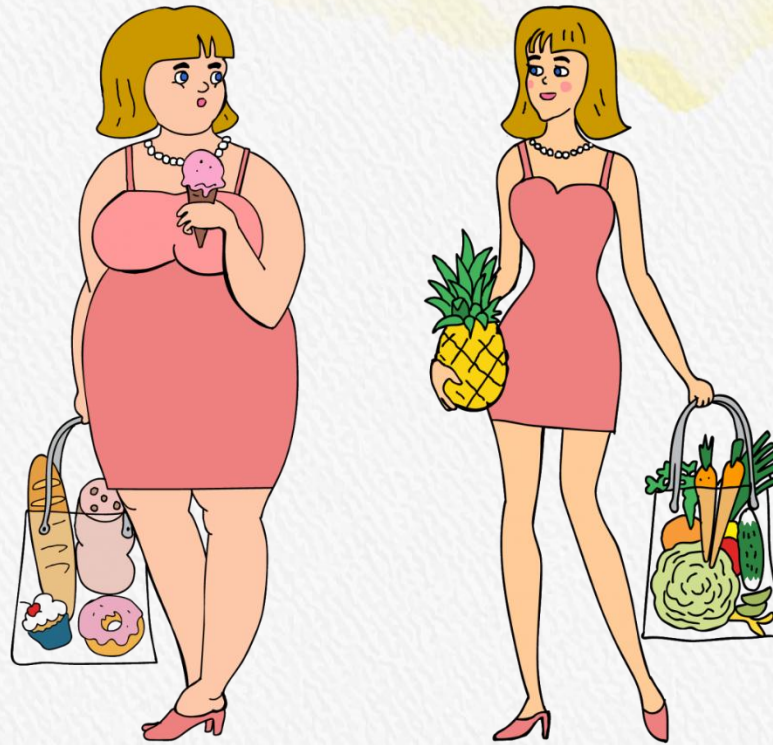
Факторы, влияющие на здоровье
(по данным ВОЗ)



Образ жизни:

- двигательная активность
- **питание**
- вредные привычки
- режим труда и отдыха и т.д.

«Человек – есть то, что он ест»



Пища – это **единственный источник энергии**. Всё, кроме кислорода, человек получает для своей жизнедеятельности из пищи. Среднее потребление пищи взрослого человека составляет около **800 гр. в сутки** и около **1,5-2 литров воды**.

Что такое пища?

Пища или пищевые продукты – объекты окружающей природы и продукты их переработки, используемые человеком для питания.

Пища - это любое вещество, потребляемое для обеспечения питательной поддержки организма

Пищевые вещества



незаменимые

(не образуются в организме человека)

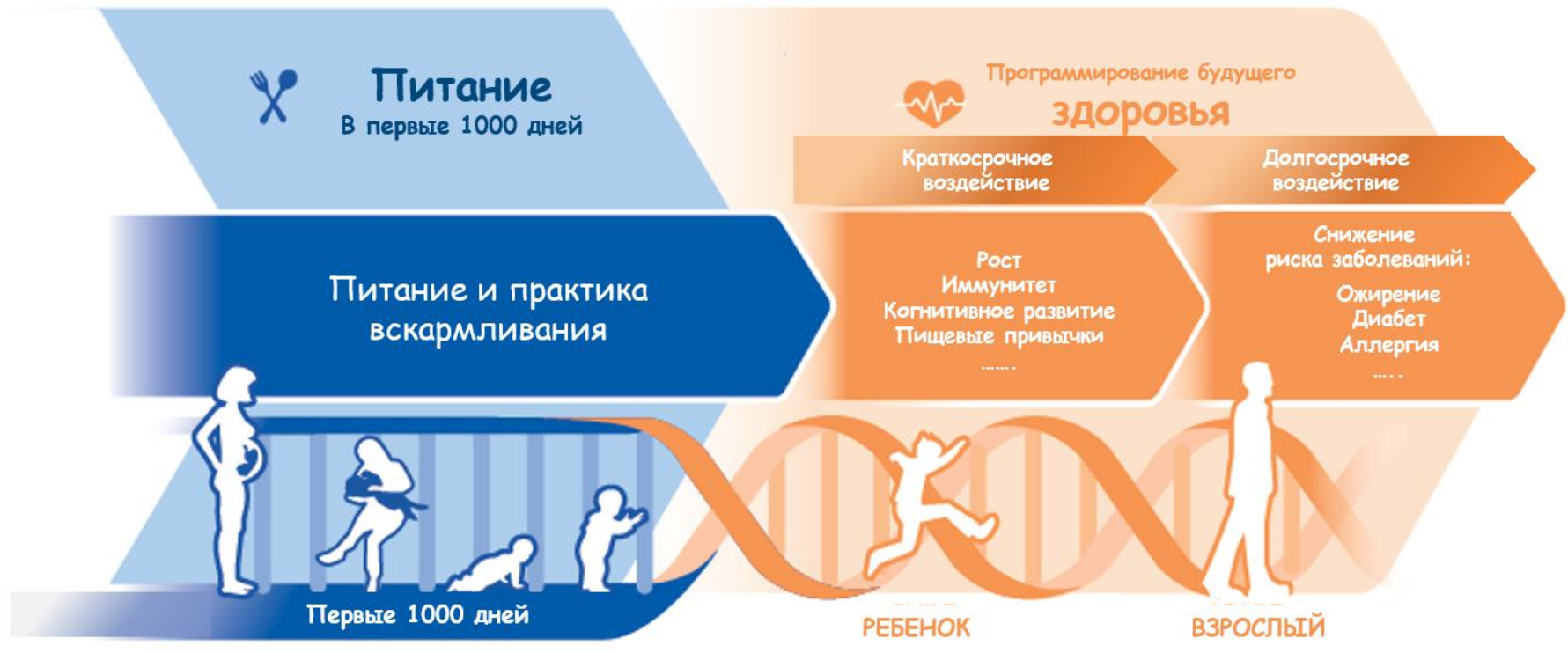


заменимые

(образуются в организме человека)



Концепция программирования питанием в первые 1000 дней - от момента зачатия до 2-х летнего возраста ребенка



Питание беременной и кормящей женщины

Рациональное

- Обеспечение организма женщины необходимыми пищевыми веществами и энергией с целью поддержки здоровья;
- дополнительное обеспечение основными пищевыми веществами с целью:
 - а) обеспечения достаточно продолжительной лактации;
 - б) обеспечения оптимального состава молока.

Профилактическое

При наличии или высоком риске развития у ребенка:

- аллергии;
- нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта (кишечная колика, срыгивания);
- анемии.

Лечебное

Заболевания матери

Макронутриенты – (белки, жиры, углеводы)



Нутриенты –
химические вещества в
составе пищевых продуктов,
которые организм использует
для построения, обновления
своих органов и тканей, а
также для получения энергии.



Микронутриенты –
(микроэлементы, витамины)



Принцип №1. Удовлетворение физиологической потребности матери в энергии и пищевых веществах

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах – усредненная величина необходимого поступления пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающая оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в генотипе человека.

Зависят от:

- пола;
- возраста;
- профессии;
- заболеваемости;
- **определённых состояний (беременность, лактация);**
- условий быта.

Белок



животного происхождения

(полный состав незаменимых аминокислот)



растительного происхождения

(неполный состав незаменимых аминокислот)



Функции белков

1. Строительный материал клетки
2. Защита организма от инфекций

Содержание белков в 100 г продуктов

Очень большое (более 15 г)	Сыр голландский и плавленый сыр, мясо животных, кур, рыба, соя, горох, фасоль, орехи
Большое (10-15 г)	Творог жирный, свинина, колбаса вареная, сосиски, яйца, крупы, макароны
Умеренное (5-9,9 г)	Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зелёный горошек
Малое (0,4-4,9 г)	Масло сливочное, почти все овощи, фрукты, ягоды, грибы

Нормы потребления белка

кормящие женщины – 106 г/сут., из них белки животного происхождения составляют 59 г/сут. и 53 г/сут. соответственно

Жиры

животного происхождения



растительные масла



Трансжиры

Содержание жиров в 100 г продуктов

Очень большое (более 40 г)	Масло, маргарины, жиры кулинарные, шпиг свиной, орехи грецкие, свинина жирная, колбаса сырокопченая
Большое (20-39 г)	Сливки, сметана, творожная масса, сыры, свинина мясная, утка, гусь, колбасы, сосиски молочные, шпроты, шоколад, пирожные, халва
Умеренное (10-19 г)	Творог жирный, отд. сорта твердых сыров, мороженное сливочное, яйца, баранина, говядина и куры 1 категории, сардельки говяжьи, колбаса чайная и диетическая, семга, сайра, осетр, сельдь жирная, икра
Малое (3-9 г)	Молоко, кефир жирный, творог полужирный, мороженое молочное, баранина, говядина и куры 2 категории, скумбрия, ставрида, сельдь нежирная, горбуша, килька, сдоба, конфеты помадные
Очень малое (менее 3 г)	Творог обезжиренный, молоко, судак, хек, треска, щука, овощи, крупы, хлеб, фрукты

Нормы потребления жиров

Взрослые здоровые люди:

- нормы РФ – **1г/кг/сутки** (30% жиры растительного происхождения);
- **кормящие женщины – 88г/сут.**

Углеводы

Сложные углеводы

- Крупы
- Хлеб
- Овощи
- Фрукты
- Макароны твердых сортов



Простые углеводы

- Мед
- Зефир и пастила
- Мармелад
- Варенье
- Сахар



Содержание углеводов в 100г продуктов

Очень большое (более 65 г)	Сахар, молоко сгущённое, карамель, конфеты, мёд, мармелад, зефир, печенье сдобное, рис, макароны, варенье, крупы манная, гречневая, перловая, финики, изюм, пшено, овсяная, урюк, чернослив
Большое (30-64 г)	Кофе со сгущённым молоком и сахаром, хлеб ржаной и пшеничный, фасоль, горох, чечевица, шоколад, халва, пирожные
Умеренное (11-29 г)	Сырки творожные, сладкие, взбитые сливки, мороженое, какао, миндаль, хлеб отрубной, отруби пшеничные, картофель, зелёный горошек, соя, свекла, виноград, вишня, черешня, гранаты, яблоки, соки фруктовые
Малое (6-10 г)	Сладкие йогурты, кабачки, капуста, морковь, тыква, арбуз, дыня, груши, персики, абрикосы, сливы, апельсины, мандарины, клубника, крыжовник, смородина, черника, фундук, кешью, лимонад
Очень малое (2-5 г)	Молоко, кефир, сметана, творог, огурцы, редис, салат, лук зелёный, томаты, шпинат, лимоны, клюква, грибы свежие

NB!

Нормы потребления углеводов

Взрослые здоровые люди:

- нормы РФ – **5 г/кг/сутки** углеводов (простые углеводы – 7%).
- при высокой физической активности (тяжёлый труд, занятия спортом) потребность – до **8 г/кг**
- **кормящие женщины – 358 г/сут**

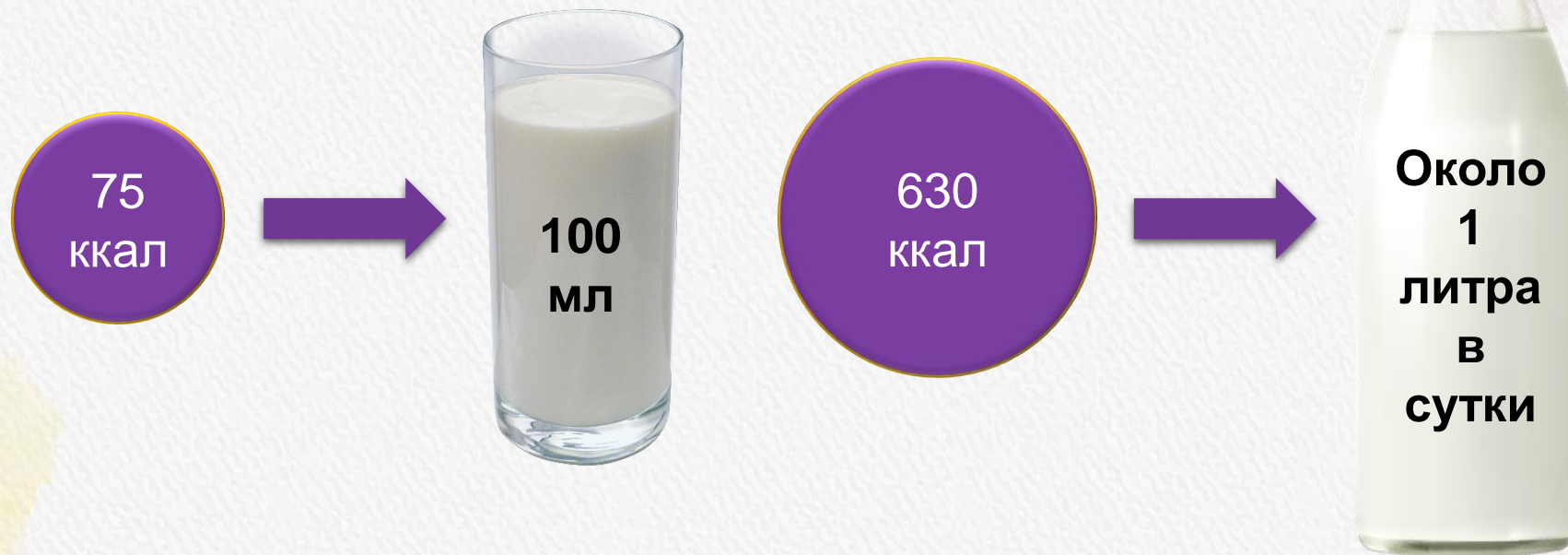
Микронутриенты (минералы, витамины)

- + фолиевая кислота (400 мкг): готовящиеся к зачатию и I триместр
- +железо (30-60 мг)
- +Ca (1,5-2,0 г) у беременных со сниженным потреблением или дефицитом до беременности
- +витамин А (дефицитные районы)
- +витамин D 2000 МЕ/сут в течение всей беременности



Дополнительные затраты энергии у кормящей женщины

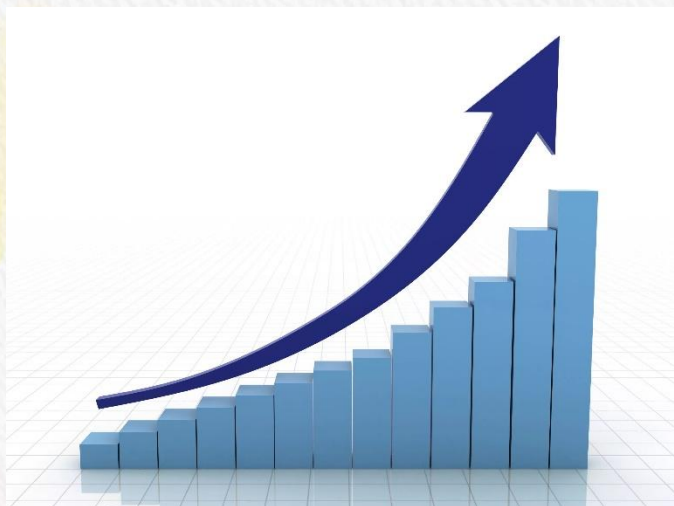
Синтез грудного молока



NB!

Новорожденный ребёнок нуждается в трёх основных факторах: теплоте, любви и **материнском молоке** (Б. Вартон)

Энергия и пищевые вещества	Базовая потребность в возрасте 18-29 лет	Дополнительная потребность во время беременности	Дополнительно в первые 6 мес лактации	Дополнительно после 6 мес лактации
Энергия, ккал	2200	350	500	450
Белки, г	66	30	40	30
Жиры, г	73	12	15	15
Углеводы, г	318	30	40	30



+500 ккал/сут

15-20 г
белка

50-60 г
углеводов

20-25 г
жира



Поступление
ккал.



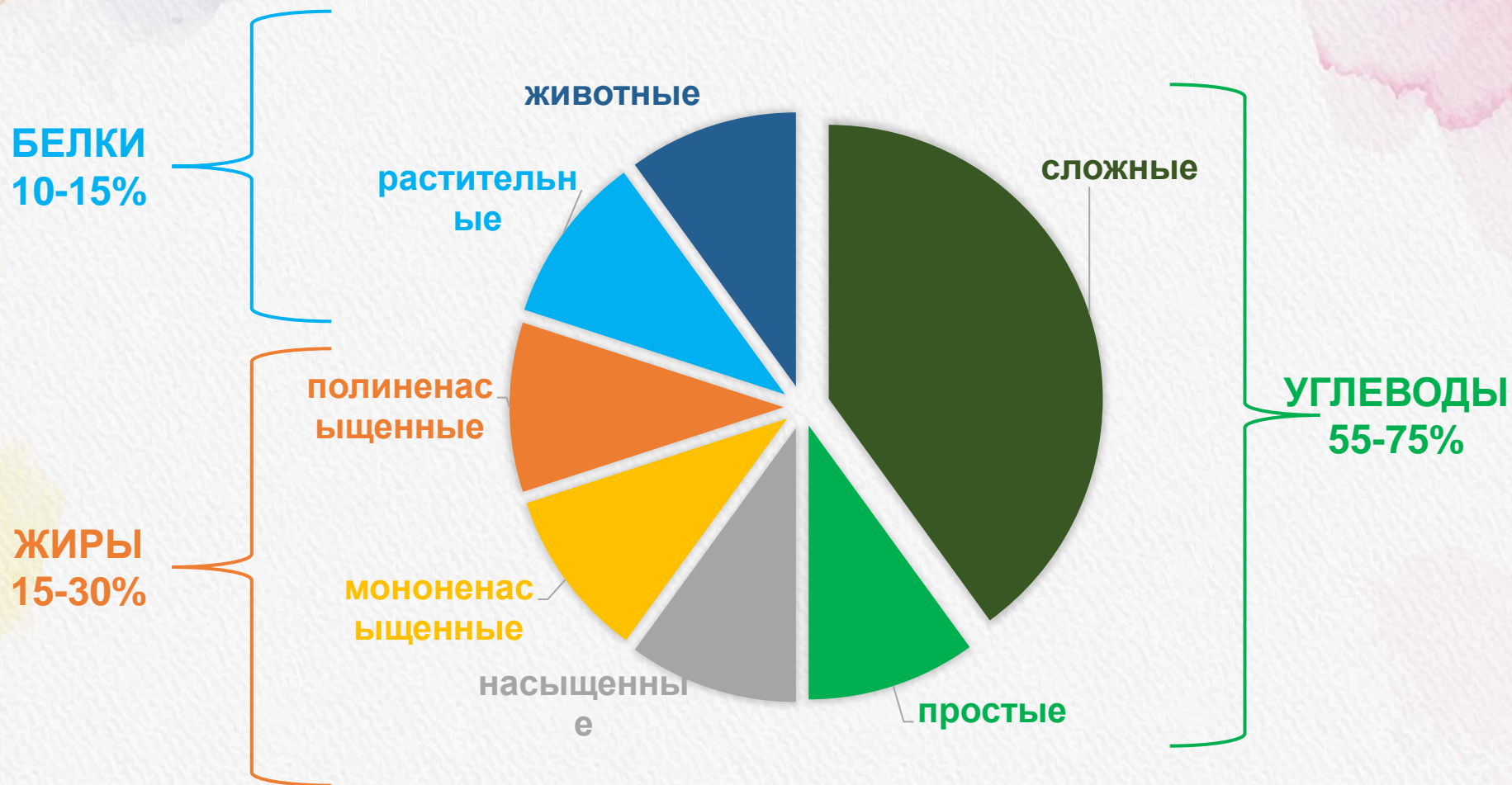
Расходование
ккал.



NB!

Кормящая женщина **не должна кушать «за двоих»!**

Принцип №2. Сбалансированность питания. Многообразие



Принцип №3. Режим питания. Питьевой режим

Питьевой режим «по потребности»



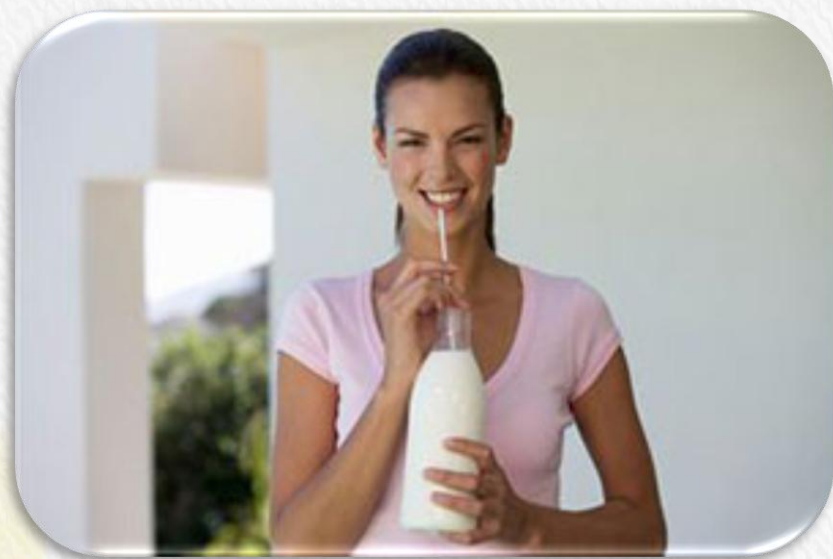
Принцип №3. Режим питания. Питьевой режим

5-6 раз в сутки: 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса продуктами рационального питания

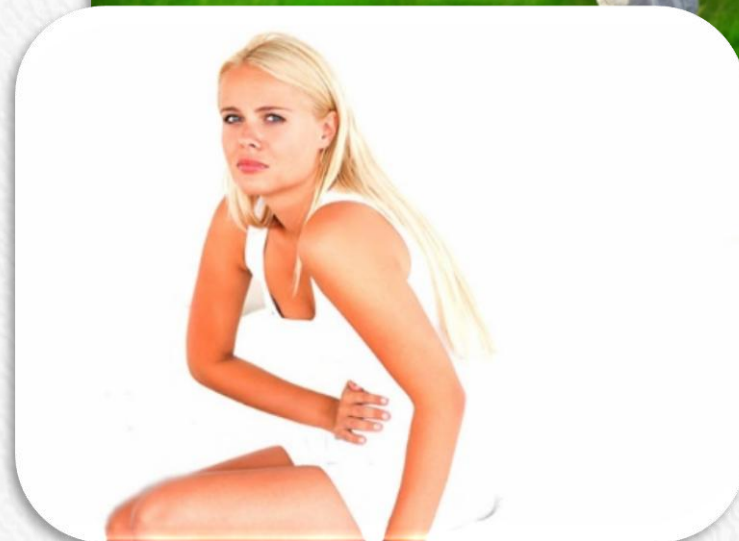
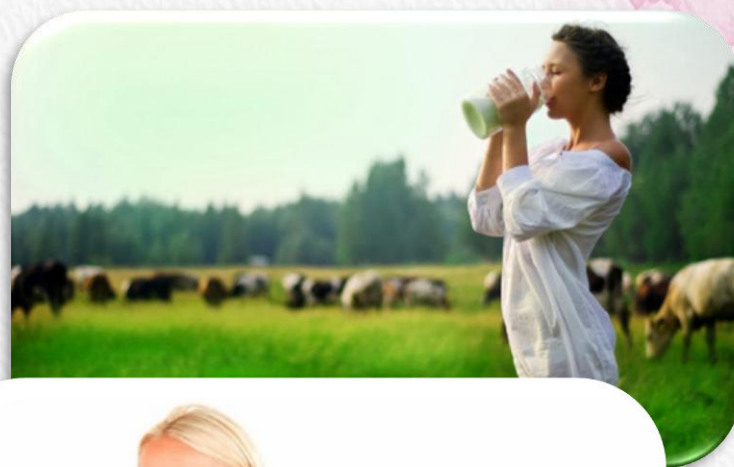


Принцип №4. Сохранение пищевых стереотипов

МОЛОКО 3,2% ЖИРНОСТИ



МОЛОКО 8% ЖИРНОСТИ



Принцип №5. Кулинарная обработка блюд



Принцип №6. Ограничение продуктов

С высокой сенсibiliзирующей активностью (облигатных аллергенов)



Куриное яйцо



Моллюск



Соя



Рыба



Пшеница



Коровье молоко



Арахис



Орехи

8 основных пищевых аллергенов

Продукты, содержащие эфирные масла (лук, чеснок)



Принцип №7. Лимитированное потребление соли и соленых продуктов, а также жидкости

СОЛЬ: ВРЕД И ПОЛЬЗА

НЕХВАТКА ЙОДА
у беременных и детей

Проблемы с щитовидной железой

Пороки развития у новорожденных

Инфаркты

Гипертония

Инсульты

Смерть

ИЗБЫТОК СОЛИ В РАЦИОНЕ

И 53
15
18
5
2
ЙОД 126905

NB!

до 5 г/сутки

Принцип №8. Использование специализированных продуктов питания для беременных и кормящих женщин

Продукты	Изготовитель	Краткая характеристика
1 группа: сбалансированные продукты для дополнительного питания		
«Фемилак»	Россия	Сухая молочная витаминизированная смесь
«MDмил Мама»	Франция	Сухая молочная витаминизированная смесь
«Беллакт мама»	Белоруссия	Сухая молочная витаминизированная смесь
«Беллакт мама бифидо»	Белоруссия	Сухая молочная витаминизированная смесь, обогащенная бифидобактериями
«Мама и Я»	Испания	Сухая молочная витаминизированная смесь, обогащенная бифидо- и лактобактериями



Принцип №8. Использование специализированных продуктов питания для беременных и кормящих женщин

Продукты	Изготовитель	Краткая характеристика
2 группа: продукты, обогащенные лактогенными добавками		
«Млечный путь»	Россия	Сухая витаминизированная молочно-соевая смесь с экстрактом галеги
«Лактамил»	Россия	Сухая витаминизированная молочная смесь со сборами трав (экстракт фенхеля, крапивы, аниса, тмина)



Принцип №8. Использование специализированных продуктов питания для беременных и кормящих женщин

Продукты	Изготовитель	Краткая характеристика
3 группа: продукты для матерей из группы риска по пищевой аллергии детей, находящихся на грудном вскармливании		
«Амалтея»	Голландия	Сухая витаминизированная смесь на основе козьего молока
«Мадонна»	Россия	Сухая витаминизированная смесь на основе сои



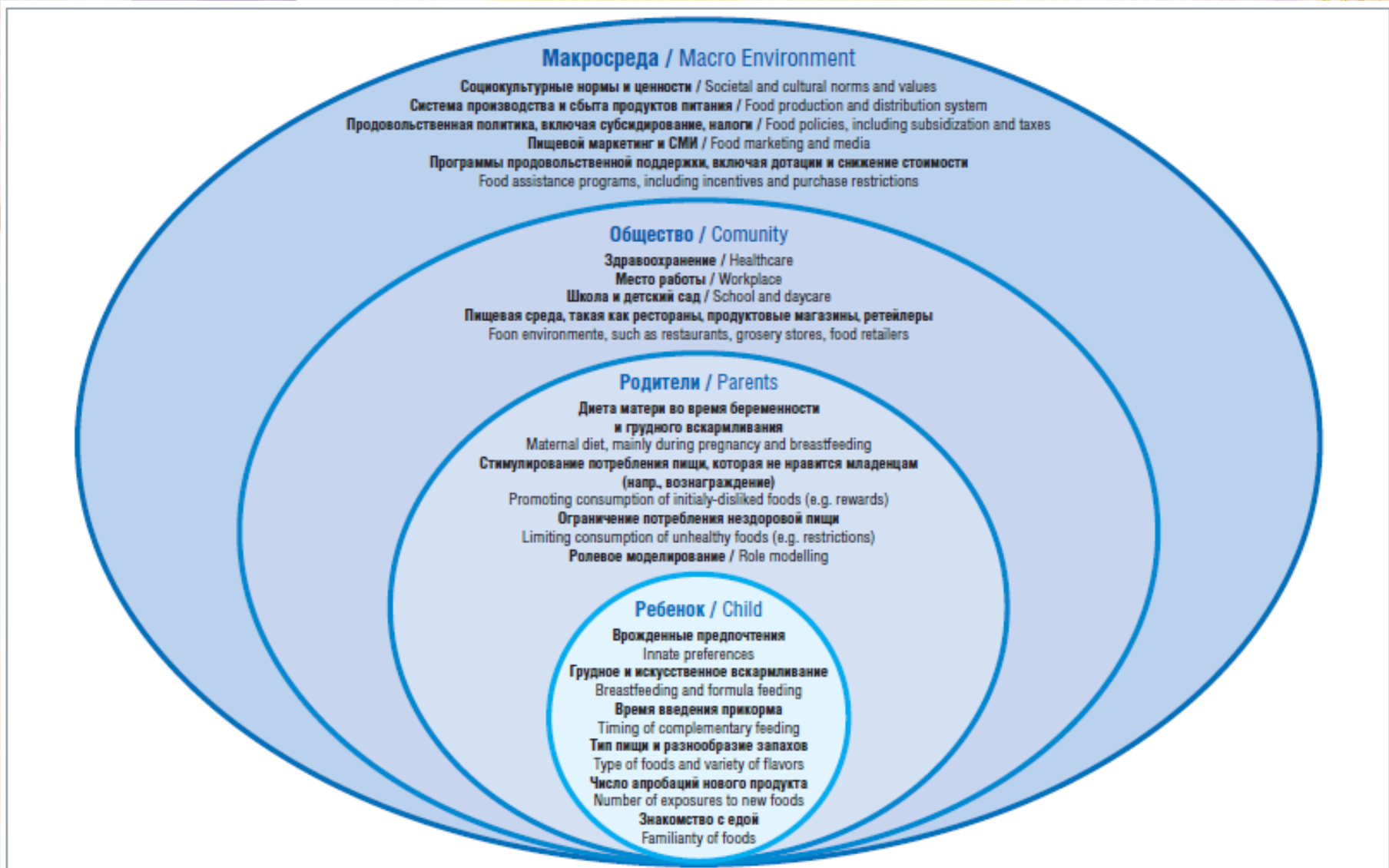


Рис. 2. Экологическая модель влияния различных факторов на формирование пищевых предпочтений у детей (адапт. из [17])

Fig. 2. Ecological model of the effect of various factors of the development of food preferences in children ([17], modified)

Формирование вкусовых предпочтений: анатомические и генетические детерминанты, значимые факторы развития вкуса у детей. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А., Мачнева Е.Б., Цуцаева А.Н. (Русский медицинский журнал, 2020)

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: 65-01-61



Спасибо за внимание!