



МИНИМИЗАЦИЯ РИСКОВ БЕРЕМЕННОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ДИЕТЫ

Рекомендуется внести изменения в рацион питания как минимум за 3-6 месяцев до наступления беременности.

Основные рекомендации по питанию:

1. **Рацион должен состоять из пищи домашнего приготовления, включающей натуральные продукты, прошедшие минимальную обработку.** Предпочтение стоит отдавать экологически чистой продукции (био-органик), как обладающей наиболее высокой питательной ценностью и менее опасной с точки зрения содержания вредных химических добавок, пестицидов и антибиотиков. Подробнее представлено в модели питания ниже. В период, предшествующий зачатию, подобные рекомендации распространяются и на мужчин.
2. **Необходимо исключить:**
 - Алкоголь, табак, лекарства (если не назначены врачом)
 - Рыбу с высоким содержанием ртути и кожу с любой рыбы (ввиду высокого содержания токсинов), ограничить употребление тунца (максимально 1 порция в неделю или меньше). Рассмотреть альтернативный вариант приема Омега-3 в форме добавки.
 - Жир от мяса, если оно не соответствует категории «экологически-чистый продукт»
 - Мясо с кровью, не пропеченное полностью или приготовленное при очень высоких температурах (на гриле)
 - Сырые яйца и морепродукты
 - Мягкие сорта сыров
 - Сахар, рафинированные продукты и высоко-переработанные продукты
 - Кофеин в высоких дозах
 - Газированные напитки
 - Искусственные пищевые добавки (красители, усилители вкуса, консерванты)
 - Продукты с использованием генно-модифицированных организмов
3. **Рекомендуется отдавать предпочтение следующим продуктам:**
 - Различным видам овощей, фруктов, нежирным источникам белковой пищи.
 - Продуктам, богатым белком и клетчаткой. Их сочетание облегчает контроль за уровнем сахара в крови, с ними легче достигается состояние сытости, они способствуют лучшей выносливости и эмоциональному состоянию. Белки являются строительным материалом организма, потребности в них значительно возрастают во втором и третьем триместре беременности. Для здорового пищеварения в период беременности понадобится увеличить количество употребляемой клетчатки. Источники представлены [здесь: Вся клетчатка в таблицах](#)
 - Продуктам с высоким содержанием холестерина (яйца). Холестерин вырабатывается в печени (>1000 мг / день) для производства репродуктивных гормонов и витамина Д, формирования и

развития мозга и нервной системы, выработке серотонина и осуществления антиоксидантных функций. Холестерин также необходим для укрепления стенок тонкого кишечника - предупреждения нарушения их проницаемости (“leaky gut”). Согласно [врачебным рекомендациям](#), благоприятными для беременности (второй и третий триместры) и лактации считаются показатели уровня холестерина в крови от 200 до 325 мг/дл.

- Рацион должен включать достаточное количество продуктов, содержащих жизненно важные жирные кислоты группы омега, участвующие в формировании клеток мозга и глазной сетчатки плода. Беременным женщинам рекомендуется употреблять 250 – 350 г в неделю рыбы или морепродуктов из наиболее безопасных источников (сардины, лосось). Подробнее об источниках узнать можно [здесь](#). Если вы предпочитаете не употреблять рыбу, то дефицит омега-3 жирных кислот потребует восполнить приемом добавки. (См. раздел по добавкам при беременности).
- Рацион должен содержать достаточное количество соли. При её ограничении снижается поступление крови к почкам и плаценте, что грозит риском развития повышенного кровяного давления (преэклампсия), набора избыточного веса и появления отеков. Во время беременности объем крови возрастает на 40%. Для поддержания водно-солевого баланса необходимо [оптимальное поступление](#) соли и белков в организм.
- Исключить из рациона продукты, вызывающие реакцию в организме – аллергические состояния, расстройства пищеварения и т.д. Особое внимание стоит обратить на глютен-, казеин- и сою содержащие продукты. Согласно экспертным оценкам, по меньшей мере 8% населения могут проявлять непереносимость или повышенную чувствительность к глютену. Большинство таких людей не знают об этом. Будущая мама, имея глютеную непереносимость и продолжая употреблять глютен, ставит под угрозу здоровье своего будущего ребенка. Ни злаки, ни молочные продукты исторически не являлись жизненно-необходимыми для человека (введены в рацион лишь 10 -20 тыс. лет назад), разные люди имеют неодинаковую способность/неспособность к их перевариванию.

Модель здорового обогащенного рациона питания будущей мамы:

Белковая пища	Жиры	Углеводы
<i>Животного происхождения:</i> Рыба и морепродукты Мясо Птица Яйца Молочные продукты* (безказеиновые)	<i>Насыщенные</i> <i>Ненасыщенные</i> <ul style="list-style-type: none"> • Мононенасыщенные Омега-9 (авокадо, миндаль, оливки) • Полиненасыщенные Омега- 3 (жизненно-важные) (жирная рыба северных морей, орехи, фасоль) Омега- 6 (жизненно-важные) (овощи, семечки и масла из них) 	С высоким содержанием клетчатки: Овощи Фрукты Злаки* (безглютеновые) Фасоль, бобы Орехи Семечки
<i>Растительного происхождения:</i> Фасоль, бобы* (без сои) Орехи Семечки		

*Если нет непереносимости. Эти продукты не являются жизненно-необходимыми.

Исключить в случае [БГБКБС диеты](#) (безглютеновой безказеиновой безсоевой).

Количество и динамика:

	Перед началом беременности (норма/сутки)	Дополнительно с каждым триместром	Общее количество к концу 3-его триместра
Калорийность рациона, ккал/сутки	2000 - 2500	150 - 200	2500 – 3000
Белки, г/сутки	90	10	120
Овощи, стаканы/сутки	3-4	1/3	4-5
Фрукты, стаканы/сутки	1-2	1/3	2-3
Злаки (хлеб, крупы и пр.), г/сутки	0 - 200	0 - 30	0 – 280 г
Вода. мл/сутки	1800 - 2250	150	2250 - 2700

Использованные источники:

1. [Healthy Pregnancy Preconception thru Post Natal strategies](#) Dana Laake, RDH, MS, LDN
2. [What Can Be Done to Prevent Autism Now?](#) Maureen McDonnell, RN
3. <http://autism.asu.edu/>

rusamwellness.com

[Ирина Бэйкер](#), MS, BBA, CCL – Certified Nutritional Consultant