**Здоровое питание во время беременности**

**Рекомендации касательно питания беременных женщин и касательно безопасного питания**

* **Первые 1,000 дней жизни** – это трехлетний период в жизни плода и ребенка, включающий девять месяцев беременности и два первых года жизни ребенка.

Здоровое питание ребенка в течение 1,000 первых дней жизни является крайне важным, ввиду его влияния на рост и развитие ребенка, правильное развитие его мозга, иммунной системы и функциональных способностей его организма. Также известно, что питание в раннем возрасте влияет на употребление пищи, пищевые приоритеты и привычки, и на здоровье человека в дальнейшие периоды жизни – в период взросления и во взрослом возрасте.

Здоровое питание является основой здорового и сбалансированного существования, предотвращения заболеваний и улучшения качества жизни на всем ее протяжении.

**В период беременности питание является особенно важным.** Тело готовится к развитию плода и к процессу кормления. Развиваются ткани матки и плаценты, и увеличивается кровоснабжение. Нормальное прибавление веса способствует здоровью женщины и ребенка и снижает риск осложнений.

* Новейшие исследования доказывают, что питание женщины во время беременности, темп прибавления ее веса и пищевые привычки могут повлиять на когнитивное развитие эмбриона, склонность к ожирению в течение жизни, сердечно-сосудистые заболевания и т.д.
* Беременная женщина должна уведомить медицинский персонал о ее состоянии здоровья и о пищевых привычках, таких, как вегетарианстве или веганизме, пищевых аллергиях, проблемах пищеварения или особой диете.
* Необходимо подчеркнуть, что приведенные рекомендации о питании во время беременности предназначены лоя здоровых беременных женщин. Женщины с особыми пищевыми потребностями, такие, как больные диабетом, должны проконсультироваться с лечащим врачом и диетологом. Как правило, каждой беременной женщине полезно получить консультацию диетолога-специалиста по вопросам питания.

**Общие правила питания**

Министерство здравоохранения рекомендует, во время беременности и в любое другое время, употреблять продукты питания согласно принципам средиземноморской диеты. Средиземноморская диета известна своими здоровыми качествами и преимуществами в ведении здорового образа жизни и предотвращении болезней.

**Особые рекомендации о питании во время беременности**

* **Прибавление веса во время беременности**
Нормальный вес до начала беременности и прибавление веса в желательных пределах повышает шанс благоприятного результата беременности.
Подобное прибавление веса снижает риск повышения артериального давления во время беременности, преэклампсии, сахарного диабета беременных, необходимости кесарева сечения и рождения недоношенного ребенка, и также благоприятно влияет на состояние здоровья плода, как на короткий, так и на длительный срок. Поэтому, мы рекомендуем беременным женщинам проходить периодические проверки в отделении Типат Халав / центре женского здоровья  у врача, медсестры и диетолога, для наблюдения за весом, раннего обнаружения плохого состояния питания и получения соответствующего инструктажа по вопросам питания.
Рекомендуемые нормы прибавления веса во время беременности устанавливаются согласно [индексу BMI](https://www.health.gov.il/Subjects/HealthyIsrael/subjects/Obesity_Prevention/Pages/default.aspx) женщины до начала беременности.

**Рекомендуемые нормы прибавления веса во время беременности (с одним плодом\*), согласно BMI во время беременности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Значения BMI в начале беременности ​** | **​Состояние в соответствии с BMI** | **Набор веса при каждой беременности ​** |
| **BMI < 18.5​** | ​Пониженный вес | 12.5-18 Kg |
| **​18.5 ≤ BMI < 24.9** | ​Нормальный вес | ​11.5 -16 Kg |
| **​25≤ BMI < 29.9** | ​Избыточный вес | ​​7 - 11.5 Kg |
| **​30 ≤ BMI** | ​Ожирение | ​5-9 Kg |

В первые три месяца учитывается прибавление веса на 0.5 – 2 кг.

\* Рекомендуемое прибавление веса при беременности с несколькими плодами отличается, и требует оценки специалистов.

* **Регулярные приемы пищи**Рекомендуются регулярные приемы пищи в течение дня (основные и  промежуточные трапезы). Во время каждого приема пищи рекомендуется сочетать продукты различных видов.
Беременные женщины часто страдают от изжоги и тошноты. Употребление разнообразных продуктов, частые приемы небольших количеств пищи и тщательное пережевывание пищи, невзирая на неприятные ощущения, в большинстве случаев облегчают симптомы. Частичное разделение еды и питья, употребление сухой пищи, такой, как крекеры с низким содержанием жира или сухари, воздержание от употребления газированных напитков и жареных жиров могут также облегчить состояние.
* **Определение необходимого количества пищи**Количество пищи, необходимое беременной женщине, зависит от ее возраста, физической активности, роста, веса и состояния здоровья.
Рекомендуется проконсультироваться с диетологом для определения необходимого количества пищи в соответствии с индивидуальными потребностями.
* **Использование информации на этикетках продуктов**Рекомендуется прочесть этикетку на продукте, содержащую важную информацию о составе продукта, способе его хранения и использования. В период беременности особенно важно выполнять инструкции.
Также, необходимо обратить внимание на состав и энергетическую ценность, указанные на упаковке продукта, и выбирать продукты согласно рекомендациям.

**Важные компоненты питания во время беременности**

* **Вода**Необходимо пить достаточное количество жидкости во время беременности (рекомендуется два литра жидкости в день). Рекомендуемым напитком является вода.
Рекомендуется пить воду как во время еды, так и после нее. Рекомендуемое количество воды варьируется от женщины к женщине и зависит от степени физической активности и условий окружающей среды.
Светлый цвет мочи является хорошим индикатором достаточного употребления жидкости.
Вода предотвращает обезвоживание и снижает опасность ущерба для плода и преждевременные схватки.
* **Продукты, богатые питательными волокнами**Рекомендуется употреблять продукты, богатые питательными волокнами, во время каждого приема пищи.
Волокна находятся в цельных злаках (например, овсяная крупа и хлеб из цельной муки), бобовых, фруктах и овощах. В период беременности часть женщин страдает запорами. Увеличение употребления продуктов, богатых питательными волокнами (в сочетании с достаточным употреблением жидкости) может помочь в упорядочении работы пищеварительного тракта, и содействует предотвращению хронических заболеваний.
* **Продукты, богатые кальцием**
* Кальций необходим для беременной женщины и развивающегося плода. Кальций важен для построения костей, для функционирования кровеносной системы и мышц и для роста здоровых зубов и их защиты. Поэтому, во время беременности потребность организма в кальции возрастает.
* Основные источники кальция: молоко и молочные продукты, рыбные консервы (сардины) с костями, напитки и изделия из сои (обогащенные кальцием).
Дополнительные источники кальция: тхина из цельного кунжута, миндаль, белокочанная капуста, цветная капуста и т.д.
* **Рекомендованные пищевые добавки**Во время беременности рекомендуется принимать следующие пищевые добавки:
	+ **Йод**Рекомендуется принимать 150-250 микрограммов, минимум за месяц до начала беременности, на протяжении беременности и в период кормления грудью.
	Йод является важным и полезным элементом для здоровья на всех этапах жизни. Он необходим для правильного функционирования щитовидной железы, в особенности перед беременностью и во время ее, и в период кормления, для нормального развития мозга плода и новорожденного.
	Основные источники йода в пище: морские водоросли, морская рыба (и морепродукты), молочные продукты (в особенности натуральное молоко), яйца и йодированная соль (как правило, содержит 30 мкг йода на 1 г соли).
	Можно приобрести также пищевые добавки, по рецепту врача или без рецепта, с различным содержанием йода (75 – 220 мкг йода в каждой таблетке). Недостаток йода является наиболее распространенной причиной дефектов когнитивного развития, которые можно предотвратить. Недостаток йода может вызвать пониженную функцию щитовидной железы, эндемический зоб и отставание в физическом и умственном развитии, вызванное серьезным дефицитом йода во время беременности (кретинизм). Даже небольшой недостаток йода во время беременности, кормления грудью или в период детства может причинить необратимый ущерб развивающемуся мозгу и нервной системе, и, таким образом, снизить умственные способности в школьном возрасте и на более поздних этапах.
	[Дополнительная информация о йоде >](https://www.health.gov.il/Russian/Subjects/FoodAndNutrition/Nutrition/Adequate_nutrition/Pages/iodine.aspx)
	+ **Витамин D**На всем протяжении беременности и в период кормления грудью рекомендуется принимать витамин D в количестве 200-400 международных единиц (количество, аналогичное 5-10 мкг).
	Витамин D растворяется в масле, и производится нашим организмом при пребывании на солнце и в ультрафиолетовом облучении. Витамин D в естественном виде присутствует лишь в небольшом количестве продуктов.
	Источники витамина D в пище: жирная рыба, такая, как лосось, макрель и сардины, красное мясо и яичный желток содержат небольшое количество витамина D; обогащенные продукты, такие как некоторые молочные продукты, являются хорошим и практически единственным источником витамина D, а также пищевые добавки, содержащие витамин.
	Недостаток витамина D является известным явлением среди населения в целом и женщин в частности, и оно относительно широко распространено в последние годы. Известно, что потребность в витамине D возрастает во время беременности.
	Витамин D участвует в усвоении кальция через кишечник и регулирует концентрацию кальция и фосфата в сыворотке, обеспечивающей желаемое содержание микроэлементов в костях. Он необходим для роста костей, обеспечивает их прочность и предупреждает переломы и искривление. Дополнительные функции витамина связаны с действием иммунной системы и мышц и сокращением инфекций. Витамин D играет роль в генной регуляции. В настоящее время установлена связь между недостатком витамина D и метаболическим синдромом. Кроме того, увеличивается число свидетельств о других последствиях недостатка витамина D, и поэтому важно принимать его во время беременности.
	+ **Фолиевая кислота**На протяжении детородного периода каждой женщине рекомендуется принимать фолиевую кислоту в количестве 400 микрограммов ежедневно в качестве добавки, минимум за месяц до начала беременности (в особых случаях рассматривается увеличение дозы фолиевой кислоты, согласно правилам).
	В течение беременности рекомендуется продолжать принимать фолиевую кислоту для нормального развития и роста ребенка, и для предотвращения анемии у женщины.
	Помимо приема препарата фолиевой кислоты, рекомендуется употреблять пищу, богатую натуральной фолиевой кислотой (фолатом), которая находится в бобовых, цитрусовых и в зеленых листовых овощах.
	Важно подчеркнуть: натуральный фолат не удовлетворяет потребности в фолиевой кислоте в период перед началом беременности и на ее протяжении, и поэтому необходимо принимать фолиевую кислоту в качестве добавки.
	Употребление фолиевой кислоты является особенно важным в три месяца, предшествующих беременности и во время трех первых месяцев беременности, поскольку она снижает риск врожденного дефекта нервной трубки (Neural Tube Defect – NTD).
	Фолиевая кислота является витамином из группы В, и необходима для построения ДНК, являющегося основным компонентом любой клетки тела.
	В первые недели беременности развиваются органы плода, включая мозг. На этом этапе дефект небольшого количества клеток может развиться в дефект целой системы. Дефект нервной трубки, из которой развивается головной и спинной мозг, может привести к заболеванию, инвалидности и даже к смерти плода. Нервная трубка закрывается через три – четыре недели после оплодотворения, и поэтому употребление фолиевой кислоты до начала беременности и в первые три месяца беременности является крайне важным.
	[Дополнительная информация о фолиевой кислоте >](https://www.health.gov.il/Russian/Subjects/pregnancy_and_birth/before_pregnancy/FolicAcid/Pages/default.aspx)
	+ **Железо**Рекомендуется употреблять железо в виде добавки начиная с конца третьего месяца беременности и до шести недель после родов – 30 мг ежедневно. Можно принимать комбинированную добавку железа и фолиевой кислоты.
	Помимо приема добавки железа, рекомендуется употреблять продукты, богатые железом, животного и растительного происхождения.
	Продукты животного происхождения: нежирное говяжье мясо, индюшачье мясо, в особенности красное.
	Продукты растительного происхождения: различные виды бобовых (например, фасоль, чечевица, маш), овсяная крупа, киноа, сухофрукты, тхина, миндаль, орехи, семечки (рекомендуется приобретать в закрытых упаковках и в знакомых местах), продукты, обогащенные железом, такие, как сухие хлопья для завтрака без сахара.
	Важно знать: молоко и молочные продукты, кофе и чай препятствуют усвоению железа из добавок и различных продуктов, поэтому не рекомендуется употреблять их вместе.
	Витамин С помогает усвоению железа, и поэтому рекомендуется принимать добавку железа вместе с едой, богатой витамином С. Продукты, богатые витамином С: цитрусовые, помидоры, перец, киви, дыня, капуста. На рынке существуют добавки железа, на которые не действует витамин С.
	Во время беременности женщина нуждается в большем количестве железа, чем обычно, из-за увеличения объема крови и для обеспечения потребностей растущего плода. Недостаток железа может вызвать анемию у женщины и симптомы, подобные усталости, слабости, головным болям, затрудненному дыханию и повышению сердечного пульса. Кроме этого, во время беременности формируются запасы железа у плода, которые послужат ему в первые годы жизни.

**Желательно снизить употребление в период беременности**

* **Сладости, снеки и подслащенные напитки**Сладости, снеки и сладкие напитки считаются «ультра-обработанными» продуктами и являются, в основном, источником сахара, соли и жира.
Рекомендуется ограничить их употребление как в любое время, так и во время беременности, в частности, для предотвращения излишнего прибавления веса.
* **Пища, богатая насыщенными жирами, холестерином и трансжирами**
* Рекомендуется употреблять продукты с низким содержанием жира. Необходимо отдать предпочтение пище с низким содержанием жира и холестерина, такой, как молочные продукты до 5% жирности, нежирное говяжье мясо, курица и индейка (удалите кожу перед приготовлением).
Предпочтительными являются блюда, не содержащие трансжиров. Трансжиры могут содержаться в продуктах, содержащих твердые растительные жиры, таких, как кондитерские изделия, готовые продукты и снеки промышленного производства.
Можно определить состав и содержание жиров по таблице состава продукта на этикетке.
Запекание и варение в воде предпочтительнее жарения.
* **Продукты, содержащие кофеин**Рекомендуется сократить до минимума потребление энергетических напитков, турецкого и черного кофе, содержащих большое количество кофеина. Кроме того, рекомендуется сократить употребление шоколада и напитков, содержащих кофеин, таких, как различные кофейные напитки, чай, кола и какао, до трех стаканов в день.
Кофеин действует на организм возбуждающе. Во время беременности кофеин хуже выводится из организма матери. Через плаценту кофеин попадает к плоду, у которого отсутствует способность его разложения. Некоторые исследования обнаружили связь между употреблением кофеина (более 150 мг кофеина в день) и выкидышами, рождением недоношенных детей и рождением детей с низким весом. Кофеин как возбуждающее вещество повышает артериальное давление и пульс, и может привести к нарушениям сна у женщины и плода.
Содержание кофеина зависит от вида напитка и способа приготовления: в 250 мл кофе, приготовленного в фильтре, содержится приблизительно 100 мг кофеина, растворимого кофе – 65 мг кофеина, в стакане чая – 50 мг кофеина, и в банке колы – 40 мг кофеина.
* **Искусственные подсластители**Во время беременности и кормления грудью рекомендуется сократить потребление искусственных подсластителей. Они находятся чаще всего в «диетических» продуктах и напитках.
Полисахариды, такие, как заменители сахара, во время беременности должны употребляться умеренно.
* **Соль и глутамат натрия (MSG)**Рекомендуется снизить употребление соли, и употреблять до пяти граммов (чайной ложки) соли в день, что соответствует 2,300 мг натрия. Это количество включает соль, находящуюся в приготовленных продуктах и в готовых покупных продуктах. Количество соли в покупных продуктах обозначено на этикетке как натрий. Как часть рекомендуемого количества употребляемой соли, всем женщинам, кроме женщин, страдающих от повышенной функции щитовидной железы, рекомендуется употреблять йодированную соль, в особенности в три месяца, предшествующие беременности (или хотя бы месяц до беременности), а также во время беременности и кормления грудью. В случае сомнения необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.
Чрезмерное употребление соли/натрия может повлиять на артериальное давление.
Глутамат натрия (MSG) содержит большое количество натрия и содержится во многих продуктах: в бульонном порошке, в соевом соусе, в соусе тэрияки, в различных приправах и смесях пряностей.
В составе продукта на упаковке глутамат натрия часто обозначен как добавка Е-621. Для сокращения употребления соли или глутамата натрия рекомендуется использовать пряные травы (петрушка, кинза) и пряности, которые не содержат соли, такие, как лук, чеснок, черный перец, паприка и кумин.

**Вниманию женщин-вегетарианцев и веганов**

Во время беременности необходимо употреблять разнообразную пищу, богатую различными питательными веществами. Женщинам, не употребляющим мяса, рыбы, курицы, молока, яиц, или некоторых из этих продуктов, рекомендуется проконсультироваться с диетологом. Хорошим источником растительного белка является сочетание бобовых (чечевица, хумус, фасоль) с цельными злаками (пшеница, бургуль, гречиха, киноа, цельный рис).

Помимо общих правил, при планировании питания рекомендуется учесть употребление витамина В12 и цинка.