



Управление Роспотребнадзора по городу Санкт-Петербургу

Здоровое питание беременных и кормящих женщин



2020 год

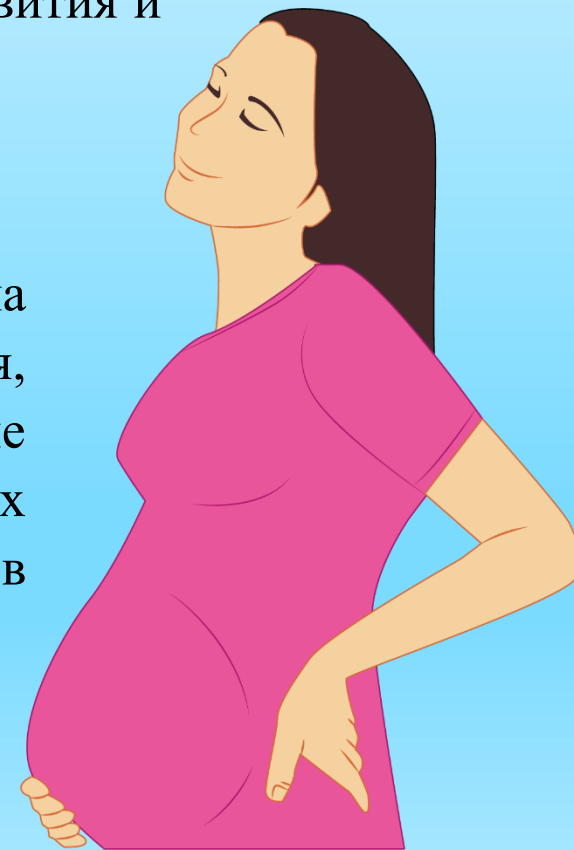


Здоровое питание

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах.

- Рацион состоит из пищевой продукции, отвечающей принципам безопасности и характеризуется оптимальными показателями качества.
- Создает условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности.
- Способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

- ✓ Важным принципом построения рациона здорового питания является его персонализация, которая имеет гендерные и возрастные особенности, зависит от генетических особенностей, состояния пищевого статуса, и в частности, физического развития.





ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Закон первый: соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.

Суточные энерготраты складываются из расхода

энергии на:



Важнейшая роль пищи заключается в обеспечении организма энергией.

The illustration shows a female teacher in a pink suit standing next to a green chalkboard. She is holding a piece of chalk and a book. The chalkboard contains text and a mathematical formula.

Суточная потребность в калориях = величина основного обмена X коэффициент физической активности^{*}

^{*} 1,4 (при малоподвижном образе жизни)
2,0 (при умеренно активном образе жизни)
2,5 (при высокой физической активности)



Источники энергии

Три класса основных пищевых веществ - белки, жиры и углеводы.

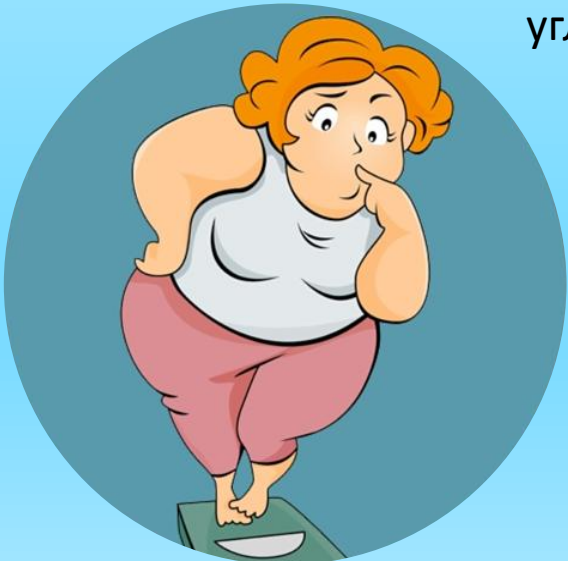
При их окислении в любом живом организме и у человека освобождается энергия.



при окислении 1 г белка и углеводов выделяется около 4 ккал



при окислении жиров выделяется около 9 ккал



- ❖ Любое несоответствие количества потребляемой энергии прямо **отражается на массе тела человека.**
- ❖ Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития таких **заболеваний**, как атеросклероз сосудов сердца и мозга, инсулиннезависимый диабет, гипертония, болезни желчевыводящих путей, остеопороз, некоторые формы рака.



Закон второй: соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Пищевые вещества

Макронутриенты

- ✓ белки
- ✓ жиры
- ✓ углеводы

Микронутриенты

- ✓ витамины
- ✓ минеральные вещества

Необходимы для нормального обмена веществ.

Обязательно должны поступать с пищей в определенных количествах

Пищевые вещества:

Незаменимые

- 10 аминокислот, входящие в состав белков,
- некоторые жирные кислоты,
- витамины,
- минеральные вещества,

Не образуются в организме человека!

Заменяемые

Могут образоваться в организме человека из незаменимых пищевых веществ



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Поступление пищевых веществ в нужных количествах и соотношениях осуществляется через потребление разнообразного набора пищевых продуктов.

- В зависимости от содержания различных пищевых веществ существует классификация продуктов по группам.
- Продукты, включенные в одну группу, содержат приблизительно одинаковый набор пищевых веществ.



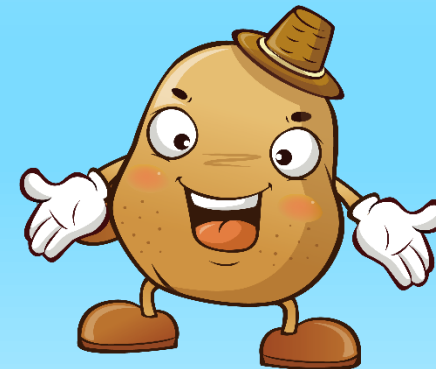


I группа - хлеб, зерновые и картофель



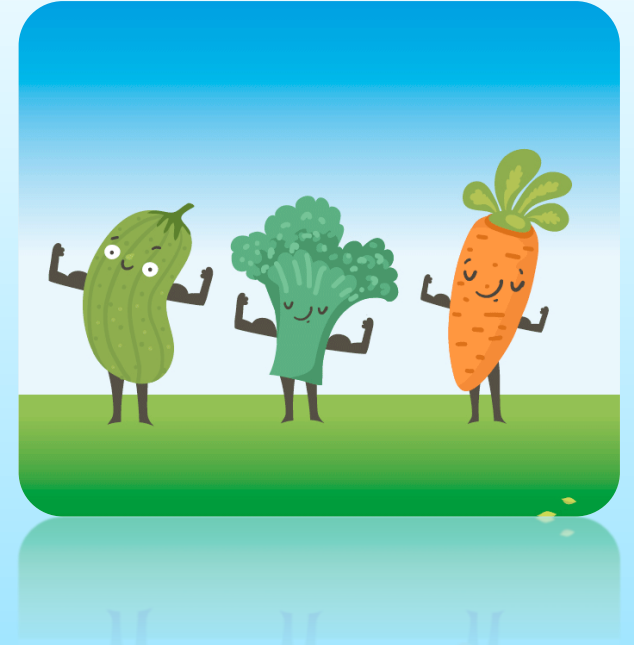
- ✓ уменьшают уровень холестерина в сыворотке крови, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

- ✓ составляют основу рациона
- ✓ обеспечивают организм необходимым количеством энергии и углеводов, которые служат источником легкоусвояемых калорий
- ✓ содержат белок, пищевые волокна, витамины группы В, минеральные вещества (магний, фосфор, железо, цинк, селен)
- ✓ способствуют нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта





II группа продуктов - овощи



- ✓ являются важным источником многих веществ: пищевых волокон, калия, фолатов, каротиноидов (провитамина А), витаминов Е, С

- ✓ снижают риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, остеопороза, некоторых видов онкологических заболеваний, образования камней в печени и почках.



- ✓ способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта, состояния иммунной системы, выведению из организма жиров, токсических веществ, канцерогенов, аллергенов, снижению уровня холестерина в сыворотке крови
- ✓ способствуют поддержанию нормального уровня артериального давления



III группа продуктов – фрукты

- ✓ В них содержатся пищевые и биологически активные вещества (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.)



- ✓ снижают риск развития хронических заболеваний: сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых, некоторых онкологических заболеваний, мочекаменной болезни и остеопороза

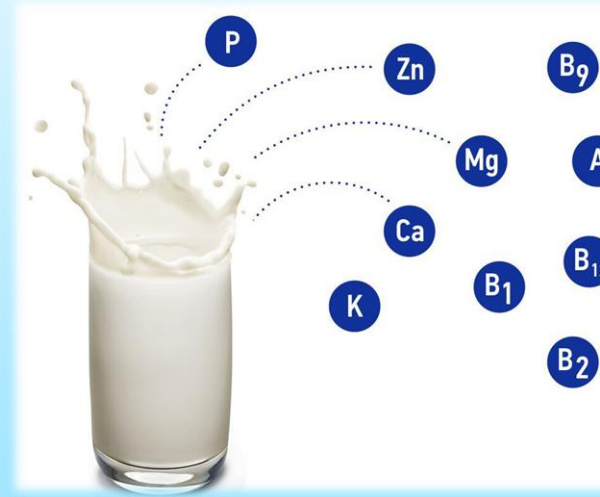


- ✓ способствуют уменьшению калорийности рациона.



IV группа - молочные продукты

- ✓ В молочных продуктах содержится кальций, фосфор, калий, витамины А, D, группы В и белок.
- ✓ молочные продукты – это основной источник кальция, который содержится в них в благоприятных соотношениях с фосфором и магнием.



- ✓ способствуют укреплению костей и зубов, улучшению состояния кожи, ногтей, волос, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшению риска остеопороза.





V группа продуктов - белковые продукты



- ✓ богаты полноценным белком, содержат витамины группы В (ниацин, тиамин, рибофлавин, В6 и В12), витамин Е, железо, цинк и магний.
- ✓ мясные продукты, птица, рыба и морепродукты способствуют повышению защитных сил, снижению риска развития анемии и йододефицитных состояний.



- ✓ жирные сорта морской рыбы улучшают мозговую деятельность, зрение, состояние кожи, работу сердца и сосудов, процессы свертывания крови.

- ✓ Продукты из соевых бобов снижают уровень холестерина в крови, риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов злокачественных образований.
- ✓ Многие орехи и семечки являются источниками ненасыщенных жирных кислот, витамина Е.



VI группа продуктов – жиры



Жиры, представленные растительным и сливочным маслом, маргарином, различными видами кулинарных жиров

Высоким содержанием масел отличается орехи, оливы, некоторые сорта рыбы, авокадо.

Большинство растительных масел не содержат холестерин, являются источником витамина Е.



Сахар не содержит никаких пищевых веществ, кроме сахарозы

Алкоголь - способствует развитию ожирения, цирроза печени, гипертензии и геморрагического инсульта



Сахар и алкоголь содержат много калорий, но в них практически нет витаминов и минеральных веществ.



СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Обогащенные

Функциональные

Биологически активные добавки (БАД)

Традиционные продукты, в которые специально добавляются незаменимые пищевые вещества: витамины, минеральные вещества, пищевые волокна и др. от 15 до 50% от суточной потребности на 100 г

специально разработанные пищевые продукты с заданными химическим составом, энергетической ценностью, физическими свойствами: продукты, обогащенные пищевыми волокнами (в т.ч. пребиотиками), пробиотиками – микроорганизмами, антиоксидантами, витаминами, минеральными веществами, микроэлементами, флавоноидами

природные или биологически активные вещества, вводимые в пищевой рацион с целью улучшения его ценности и обогащения отдельными пищевыми компонентами.





Биологически активные добавки

БАД не являются лекарственными препаратами, ими нельзя лечить.

С их помощью можно достаточно легко и быстро восполнить дефицит жизненно важных пищевых веществ.

Они дают возможность индивидуализировать рацион человека в зависимости от пола, возраста, уровня энерготрат, особенностей метаболического статуса, физиологического состояния.



Они используются в питании:

- как дополнительный источник пищевых и биологически активных веществ;
- для нормализации и/или улучшения функционального состояния органов и систем (в т.ч. мягкое мочегонное, тонизирующее, успокаивающее и иные виды действия);
- в качестве продуктов общеукрепляющего действия;
- для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта;
- для нормализации белкового, углеводного, жирового, витаминного и других видов обмена веществ.



Значение здорового питания для женщин в период беременности и лактации.

Программирующая роль питания.

*Роль пищевых веществ для роста и развития плода, полноценной и
длительной лактации*





Питание женщины в период беременности и лактации оказывает **программирующее влияние** на развитие ребенка, состояние его здоровья при рождении и в последующие этапы жизни



Неполноценное питание женщины во время беременности способствует развитию анемии, гестозов, фетоплацентарной недостаточности и задержки развития плода, а следовательно, и перинатальной патологии.



Для поддержания здоровья женщины и комфортного самочувствия на всех этапах беременности требуется ее обеспечение всеми необходимыми пищевыми веществами с учетом физиологических изменений, происходящих в определенный период в организме

Критические факторы пищевых рационов женщин в период развития плода

Необходимые	Требующие элиминации
Белок Витамины: фолиевая кислота ретинол Микронутриенты: цинк, железо селен, йод и др. ПНЖК ω -6 и ω -3 семейств	Контаминанты Токсичные элементы Пестициды Микотоксины Радионуклиды Патогенные бактерии Пищевые аллергены





Выраженный дефицит энергии
и белка



задержка роста плода и развитие
внутриутробной гипотрофии,
рождение плода с низкой массой тела

Дефицит полиненасыщенных
жирных кислот (ПНЖК)



нарушение формирования головного
мозга плода, особенно зрительного
анализатора.

Дефицит фолиевой кислоты



врожденные дефекты нервной трубки
плода, несовместимая с жизнью
анэнцефалия

Дефицит цинка



дефекты развития нервной трубки плода

Дефицит кальция



развитие остеопороза и по-ражение
зубов (вплоть до их выпадения) у
беременной

Дефицит железа



железодефицитная анемия у детей
первого года жизни

Дефицит или избыток
витамина А



врожденные пороки развития плода





Особые потребности женщины в количестве нутриентов с учетом необходимости обеспечения роста и развития плода, роста и функционирования плаценты

I триместр беременности

Рост энерготрат женщины относительно незначителен.

Основным условием правильного питания в этот период является достаточное **разнообразие рациона** и включение в него **всех групп продуктов**, а также обогащение его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.

Изменения аппетита и пищевые извращения (острая потребность в соленом и кислом, желание есть мел, скорлупу яиц и др.) требуют пристального внимания и обеспечения женщин всеми необходимыми пищевыми веществами путем индивидуального подбора продуктов и блюд.



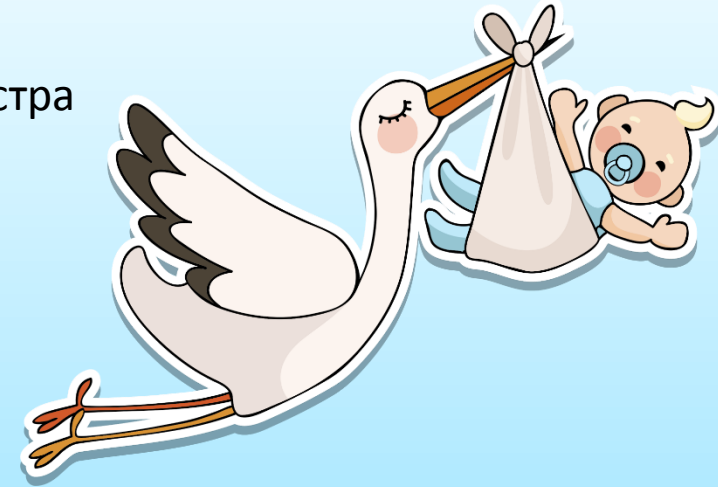
II и III триместры беременности

Существенная потребность в энергии и пищевых веществах, обусловленная увеличением размеров плода и необходимостью его дополнительного обеспечения пищевыми веществами и энергией, а также ростом плаценты.

При построении рационов питания следует **повышать содержание** в них белка, кальция, железа, растительных волокон и, напротив, **ограничивать** потребление соли и жидкости.



- ✓ Женщинам, готовящимся к зачатию, рекомендуется в течение 3 мес. преконцепционного периода и как минимум на протяжении I триместра гестации принимать **фолаты** в дозировке 400–800 мкг/сут.
- ✓ Также, до зачатия желательно получать витамин D в дозе 600–800 МЕ/сут.



Прием витамина А рекомендован только тем беременным, которые проживают в дефицитных по его содержанию регионах.

Ввиду важной роли докозагексаеновой кислоты в питании беременных и кормящих для нормального развития плода и ребенка минимальное ее потребление должно составлять 200 мг/сут.

Решение о назначении беременным женщинам более высоких доз витаминов и макроэлементов рекомендуется на основании лабораторных данных их содержания в крови.



При разработке рационов питания беременных женщин следует учитывать:

- ◆ Включение всех групп продуктов в рационы питания (мясо, рыба, молоко, хлеб, крупы, макаронные изделия, пищевые жиры, яйца)

Важно **достаточное потребление** овощей (до 500 г/сутки) и фруктов (не менее 300 г/сутки).

Включение в рацион пищевых продуктов, содержащих пищевые волокна: крупы, хлеб грубого помола, сухофрукты.

- ◆ Сохранение пищевых стереотипов (если до наступления беременности питание женщины было достаточно адекватным)

- ◆ Обеспечение **дополнительного поступления** с пищей начиная со II триместра беременности:

- энергии, необходимой для роста плода, формирования и роста плаценты, обеспечения перестройки метаболических процессов в организме женщины;
- белка, необходимого для роста плода, роста плаценты, роста матки, роста грудных желез;
- кальция, железа и йода — участвующих в построении скелета плода, сохранности здоровья матери, формирования депо железа в организме матери и плода синтеза гормонов щитовидной железы;
- пищевых волокон, необходимых для адекватной перистальтики кишечника.





4. Ограниченное потребление соли и соленых продуктов, способствующих задержке жидкости в организме и формированию гестозов.

5. Исключение потенциально опасных продуктов из рациона питания

6. Ограничение продуктов с высокой сенсibiliзирующей активностью (облигатных аллергенов)

7. Максимальный учет индивидуальных потребностей женщин, пищевых привычек, непереносимости отдельных видов продуктов.

8. Дополнительный прием витаминно-минеральных препаратов, БАД или специализированных для беременных женщин продуктов питания, обогащенных белком, эссенциальными жирными кислотами, витаминами, минеральными солями.

7. Щадящая кулинарная обработка.

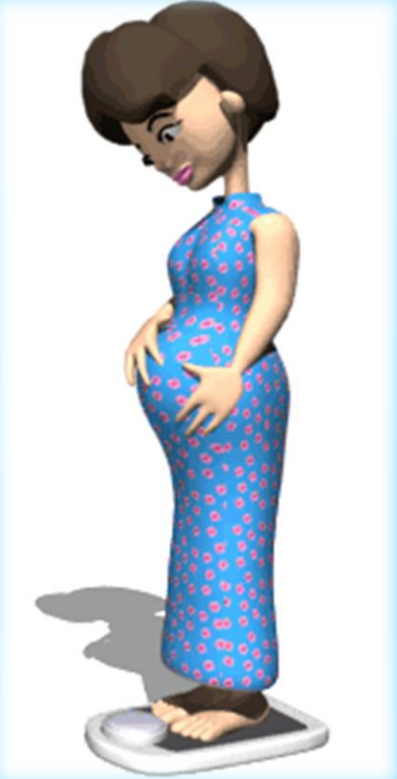


Одной из серьезных проблем при беременности является задача **контроля массы тела женщины**

➤ Оптимальным увеличением массы тела считают 11-13 кг за весь период беременности.

При оценке пищевого статуса во время беременности большое значение имеет прибавка массы тела во время беременности, которая зависит от пищевого статуса женщины к моменту наступления беременности.

Значительное превышение этих величин может явиться причиной развития ожирения →



Меньшее увеличение массы тела, как правило, свидетельствует о нарушениях здоровья женщин и может быть сопряжено с дефектами развития плода

Рекомендуемые наборы продуктов, включаемые в рацион беременных и кормящих женщин, утверждены Минздравсоцразвития РФ от 15.05.2006. № 15-3/691-04, в которых отражены группы продуктов, количество продуктов, количество условных порций.

ИМТ = $\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$

к моменту наступления беременности	диапазон общей прибавки массы тела составляет
ИМТ < 18,5	12,5-18 кг
ИМТ 18,5 - 24,9	11,5-16 кг
ИМТ 25,0-29,9	7-11,5 кг
ИМТ > 30,0	5-9 кг

Рекомендуемый ассортимент продуктов и блюд для женщин в период беременности и лактации.

Продукты для ежедневного использования	Продукты для использования в питании несколько раз в неделю	Продукты, которые не рекомендуется включать в рацион
<p style="text-align: center;"><i>Мясо и мясопродукты</i></p> <p>Говядина, кролик, свинина и баранина мясные, нежирные Мясо птицы - цыплята, курица, индейка в т.ч. нежирные окорочка, грудка</p>	<p style="text-align: center;"><i>Мясопродукты</i></p> <p>Субпродукты — сердце, язык</p>	<p>Мясо утки и гуся Бифштексы, копченые колбасы</p>
<p style="text-align: center;"><i>Молоко и молочные продукты</i></p> <p>Молоко 2,5% - 3,2% жирности, пастеризованное, стерилизованное, сухое, сметана 10–15% жирности, кефир 1,5–3,2% жирности, йогурты, ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные напитки промышленного выпуска</p>	<p>Ветчина из говядины, индейки, кур, нежирных сортов свинины: не чаще 1–2 р/нед.</p>	<p>Крепкие бульоны Бараний жир, сало, майонез, кулинарные жиры, продукты, приготовленные во фритюре</p>
<p style="text-align: center;"><i>Пищевые жиры</i></p> <p>Сливочное масло, растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и др.).</p>	<p style="text-align: center;"><i>Рыба и рыбопродукты не менее 2-х раз в неделю</i></p> <p>Треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, окунь, горбуша, лосось, форель, сельдь (вымоченная) и др.</p>	<p>Торты, пирожные, содержащие большие количества крема; горький шоколад;</p>
<p style="text-align: center;"><i>Овощи в т.ч. быстрозамороженные</i></p> <p>Картофель, все виды капусты, морковь, свекла, огурцы, кабачки, патиссоны, петрушка, укроп, сельдерей, томаты (ограниченно), огурцы, томаты и др.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Молочные продукты</i></p> <p>Творог промышленного выпуска жирностью 5-9% жирности, сыры неострых сортов</p>	<p>Молочные продукты, содержащие цитрусовых и других фруктов с высокой сенсibiliзирующей активностью;</p>
<p style="text-align: center;"><i>Фрукты</i></p> <p>Яблоки, груши, слива, вишни, черешня, абрикосы, персики, ягоды, замороженные фрукты и ягоды</p>	<p style="text-align: center;"><i>Яйца 3-4 раза в неделю в виде омлетов; в вареном виде</i></p>	<p>Чипсы, специи, хрен, горчица, лук, чеснок; соусы, содержащие уксус и соль (кетчуп) маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки и др.)</p>
<p style="text-align: center;"><i>Соки и напитки</i></p> <p>Натуральные соки, нектары и фруктовые напитки промышленного выпуска, чай</p>	<p style="text-align: center;"><i>Консервы</i></p> <p>Компоты, бобовые, кукуруза сахарная, икра кабачковая, баклажанная, морская капуста</p>	
<p><i>Хлеб:</i> ржано-пшеничный, пшеничный или из смеси муки, сдобавление цельного зерна, отрубей</p> <p><i>Крупа:</i> рис, пшено, овсяная, гречневая, кукурузная, ячменная и др.</p> <p><i>Макаронные изделия:</i> — все виды</p>	<p style="text-align: center;"><i>Фрукты</i></p> <p>Бананы, цитрусовые, тропические плоды – ограниченно, сухофрукты</p>	<p style="text-align: center;">ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА:</p>
<p style="text-align: center;"><i>Специализированные продукты для беременных и кормящих женщин</i></p> <p>Сухие белково-витаминно-минеральные соевые смеси, смесь на основе коровьего или козьего молока для беременных и кормящих женщин, чай гранулированные, соки, каши</p>	<p style="text-align: center;">Некрепкий кофе</p>	<p>Из плохо прожаренного мяса Молоко без термической обработки Утиные и гусиные яйца</p>

Режим питания.

Режим питания включает следующие понятия:

- ✓ кратность приема пищи в течение дня;
- ✓ количественное распределение пищи по отдельным ее приемам

Необходимо:

- учитывать рекомендуемый разовый объем пищи,
- исключить приемы большого количества пищи,
- исключить длительные промежутки между приемами пищи,
- не допускать в течении дня повторение одних и тех же блюд

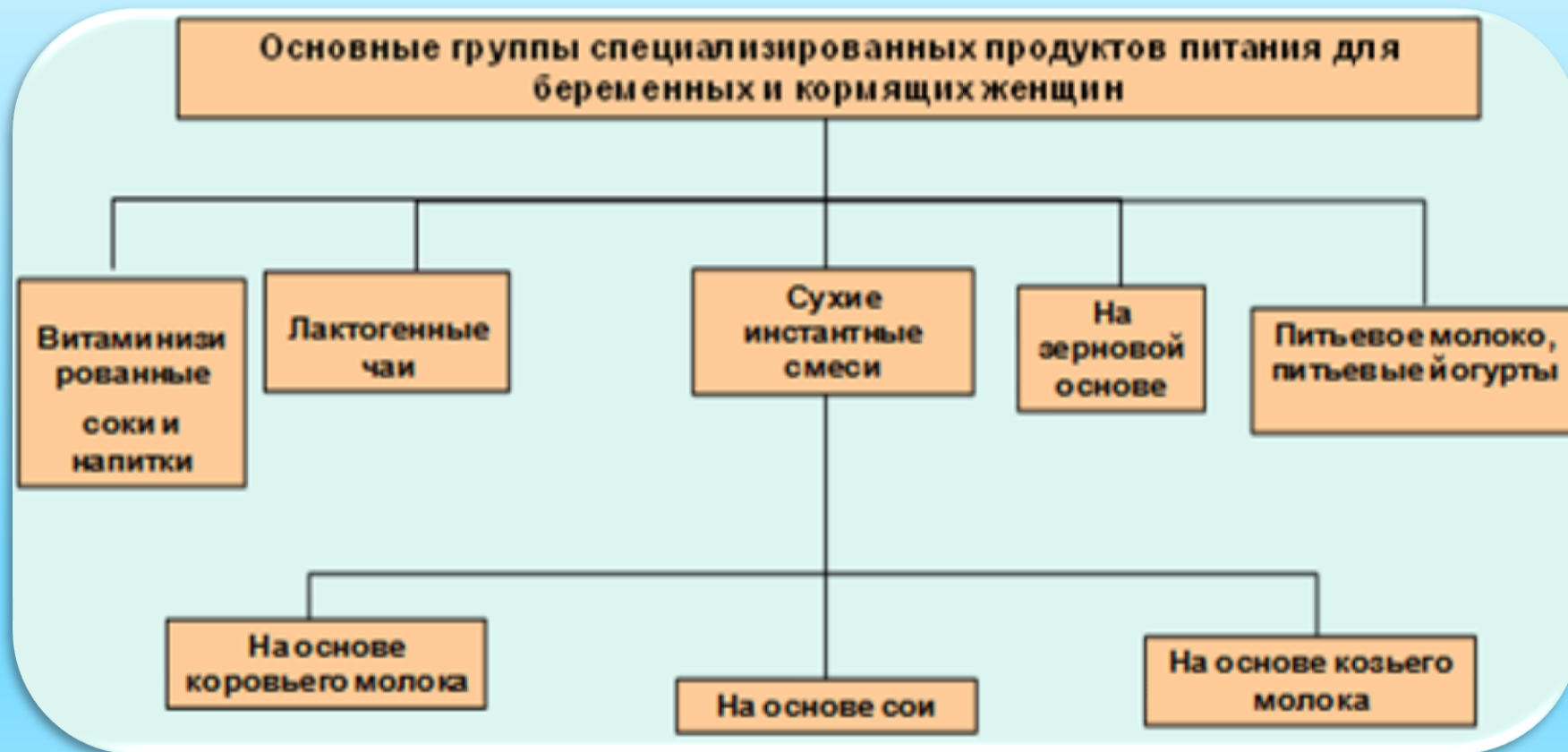
Для беременных женщин и кормящих матерей рекомендуется **6 приемов пищи** (желательно за 30-40 минут до кормления ребенка)

Примерный режим питания

- Завтрак (молочные каши, яичные блюда, бутерброды с сыром, блюда из творога)
- Второй завтрак (сок или фрукты)
- Обед (**салат** из свежих овощей, с добавлением зелени и заправленный растительным маслом; **первое** - щи, борщи, супы вегетарианские, рыбные; **второе** - мясо или рыба в виде котлет, биточков, гуляша, в отварном, тушеном виде, гарнир из картофеля, овощей, круп или макаронных изделий; **третье** - компот или кисель из свежих или сухих фруктов.
- Полдник (кисломолочный напиток и кондитерские изделия (вафли, печенье) или выпечка (булочка), свежие фрукты и ягоды.
- Ужин (каша или овощное блюдо, отварная рыба, мясо, блюда из творога, чай с молоком)
- На ночь (стакан кисломолочного продукта)

В рацион беременных и кормящих женщин необходимо включать **специализированные продукты питания**, направленные на обеспечение женщин всеми необходимыми им пищевыми веществами, и, в первую очередь, белком, витаминами и минеральными веществами.

Основные группы специализированных продуктов для беременных и кормящих женщин



Особенности организации здорового питания женщин в период лактации

Материнское молоко остается незаменимым пищевым продуктом для детей первых месяцев жизни.

- Недостаточное или неправильное питание матери во время беременности и лактации является следствием продуцирования молока с пониженным содержанием витаминов и эссенциальных пищевых веществ, что может являться одной из причин развития **алиментарно-зависимых состояний** у детей раннего возраста, отрицательно сказаться на **показателях роста, нервно-психического** развития ребенка.
- Кормление грудью сопряжено с секрецией грудными железами значительных объемов молока, содержащего большие количества пищевых веществ — белков, жиров, углеводов и др.

Для восполнения этих «потерь» пищевые рационы кормящих женщин, особенно в первые месяцы лактации, должны **дополнительно** включать 30 - 40 г белка, 15 г жира, 30 - 40 г углеводов, что соответствует 400 - 500 ккал.

Необходимо также разнообразить блюда в течение дня и всей недели и сочетать продукты животного и растительного происхождения.



Питание кормящей женщины должно обеспечивать:

- Удовлетворение всех физиологических потребностей матери в энергии и основных пищевых веществах;

- Дополнительное снабжение энергией и пищевыми веществами, необходимое для продукции достаточного количества молока с высокой пищевой ценностью;

- Предотвращение поступления с молоком матери в организм младенцев продуктов, содержащих облигатные аллергены и гистаминолибераторы и соединения, способные вызвать раздражение слизистой пищеварительного тракта (эфирные масла, перекиси жирных кислот и др.).





Спасибо за внимание !

