



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

**TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022**  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS  
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



# Várandósság, szoptatás



Egy új élet kezdete mindig nagy kihívásokat jelent az anya és a magzat számára is.

Már a fogantatás előtt és a terhesség ideje alatt is az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásnak rendkívül nagy szerepe van:

- segít a magzat megfelelő fejlődésében és érésében
- segít megelőzni az anyák terhességgel járó kóros súlytöbbletének kialakulását
- segít a jó kondíció, fizikai és lelki egyensúly eléréséhez.

Külön hangsúlyt kell fektetni már a fogantatás előtt a folsav, vas, cink és jódraktárak feltöltésére.

A várandósság folyamán élettani változások sora játszódik le, mellyel megváltozik az anya közérzete, étvágya, energia- és tápanyagigénye valamint ezzel együtt táplálkozása.

# Étrendi tanácsok

Várandósság alatt megemelkedik az energia- és tápanyagszükséglet.

Ahhoz, hogy a későbbi kóros mértékű súlygyarapodást megelőzze, étrendjét a következő módon alakítsa.

1. Első harmadban a fogamzás előtti energiabevitelnél mindössze 6-7 %-kal van többre szükség, ez nagyjából 150 kcal plusz energiát jelent.

A következő időszakban ennek duplájára, azaz napi 300 kcal többlet szükséges a magzat fejlődéséhez, ill. az anya jó kondíciójának megtartásához.

2. Várandósság alatt megemelkedik a fehérjeigény, mintegy 10 gr-al több fehérjére van szükség (a fehérjék a szervezet „építőkövei”).

Válassza a sovány húsféléket, zsírszegény húskészítményeket, a halhúst, tojást, zsírszegény tejtermékeket. Ezek teljes értékű fehérjeforrások.

3. A szénhidrátbevitel növelése mindössze napi 330-350 g-ig emelkedjen. Növelje a keményítőtartalmú ételek bevitelét, amelyek magas rosttartalmúak és általában vitamintartalmuk sem elhanyagolható.

Ide tartoznak: burgonya, reggelizőpelyhek, rizs, tészta, kukorica, köles, édesburgonya stb.

Válassza a teljes kiőrlésű termékeket a finomított szénhidrátok helyett.

Édesítésre használjon cukor helyett mézet, mesterséges édesítőszeret.

4. A zsírbevitel mennyisége napi 70-80 gr legyen, válassza a minőségi, egészséges zsiradékokat.

Használjon ételkészítéséhez olívaolajat, repce és szójaolajat, melyek magas omega-3 zsírsavtartalommal rendelkeznek.

Kenőzsiradékként alkalmazzon csökkentett zsírtartalmú, dúsított (vitaminokkal, ásványi anyagokkal, omega-3 zsírsavval) margarínokat.

A húsokról a látható zsiradékot, bőrt előkészítés során mindig távolítsa el.

5. Fogyasszon több zöldséget, főzelékféléket, gyümölcsöt.

Magas vitamin és ásványianyag tartalmúak, magas rosttartalommal (pektin) rendelkeznek, amelyek mind a megváltozott emésztést segítik, és a székrekedés kialakulását is gátolják.

Fogyasztható bármilyen formában, egyéni érzékenységtől függően: nyersen, pépesítve, reszelve, kompótnak, párolva, tölteléként, turmixként egyaránt.

Mint minden étrendben terhesség és szoptatás idején is adhatóak, energiatartalmuk alacsony, telítő hatásuk viszont nagy.

6. Kerülje a natív cukrokat, az ezzel készült desszerteket, csokoládékat, tejszínes fagyaltokat. Fogyasszon helyettük ún. egészséges nassolnivalókat: olajos magvakat, tejdesszerteket, gyümölcsös desszerteket, gyümölcs és zöldségchipseket.

7. Növelje az ásványianyag és vitaminbevitelt (terhességi vitaminok)!

8. Figyeljen folyadékfogyasztására. a napi szükséglet 2 l/nap, a folyadékbevitel korlátozására ödéma esetén sincs szükség, ilyenkor a sóbevitel korlátozása a fő feladat.

Téves az a nézet, hogy terhesség alatt kettő helyett kell étkezni, mivel a többletigény ennél jóval alacsonyabb.

# Ásványi anyagok



**Kalcium:** várandósság alatt az igény 1200 mg.

Legjobb forrásai: a tej és tejtermékek (a bennük lévő tejcukor, D-vitamin, A- és K-vitamin, tejfehérje segíti a Ca beépülését a csontokba).

A mozgásszegénység, a túlzott fehérje és sóbevitel, valamint a magas oxálsav tartalmú élelmiszerek (sóska, spenót, kakaó, zeller, rebarbara) gátolhatják a Ca beépülését.

A foszfor (üdítőitalokban, kólában), a túlzott kávé és alkoholfogyasztás, valamint a dohányzás szintén gátló hatású a Ca felszívódásban és beépülésben.

**Magnézium:** szükségleti érték 450 mg. Forrásai: szója, búzacsíra, zabkorpa, barna kenyér, olajos magvak, száraz hüvelyesek, főzelékek, gyümölcsök

Általában a normál, egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozással 300-350 mg-ot vesz fel.

**Vas:** Első harmadban jelentősen nem változik, mivel elmarad a menstruáció miatti vasvesztés, és fokozódik a felszívódás. A második és harmadik harmadban a vasszükséglet kétszerese a terhesség előtti igénynek.

Forrásai: hús, máj, baromfi, hal- a bennük lévő vas 15 %-a, a növényi eredetű vasnak mintegy 3-8 %-a szívódik csak fel. Átlag kiegyensúlyozott táplálkozás során a bevitt vas mintegy 10 %-a hasznosul.

A felszívódást a C-vitamin bevitel fokozza (100-120 mg).

A felszívódást fokozza ha egy étkezésen belül van jelen a hús és zöldségféle, akkor a növényi élelmiszerből a vas hasznosulás megkétszereződik.

A vas felszívódást gátló tényezők:

- tannátok (pl. csersav)-kávé, tea
- fitátok-pl. búzacsírában

**Jód.:** A szükséglet 25-30 %-kal nagyobb mint várandósság előtt. A magzat növekedéséhez és szellemi fejlődéshez szükséges. Legjobb forrásai: ivóvíz, tengeri halak és a kagylók. Az állati eredetű élelmiszerek jódtartalma a takarmányozástól, a növényi eredetű élelmiszerek jódtartalma a talaj jódeלתottságától függ. Magyarország egyes vidékei jódiányosak, ezért pl. jódozott konyhasót alkalmaznak ennek ellensúlyozására.

# Vitaminok

**Folsav:** szükséglet napi 400 mg, már fogamzás előtt is. Velőcső záródási rendellenességek megelőzésére alkalmas. Első harmadban étrendkiegészítők alkalmazása is szükséges a folsav pótlására.

Természetes forrásai: máj, élesztő, tojássárgája, teljes kiőrlésű termékek, sárgarépa, paraj, brokkoli, zöldborsó, banán, narancs stb.

**D-vitamin:** 70-100 %-kal emelkedik az igény (10 mg). Nagy szerepe van a csontképződésben, segíti a Ca beépülést a csontokba. Forrásai: halak, halolajok, tej és tejtermékek, tojás, máj stb.

A többi zsírban és vízben oldódó vitaminok szükségleti értéke 20-30 %-kal emelkedik, a fogamzás előttihez képest.

**Használjon a terhesség idejére kifejlesztett komplex multivitamin készítményeket!**

## Gyermekágy-szoptatás

A csecsemő számára legideálisabb táplálék az anyatej. Az anyatej tartalmazza mindazon anyagokat megfelelő mennyiségben, minőségben, amely a baba számára a legmegfelelőbb. Ehhez azonban az édesanya szoptatás alatti táplálkozása nagymértékben hozzájárul.

A szoptató anyának hasonlóképpen kell étkeznie mint várandósság alatt.

A szoptatás ideje alatt 20-25 % energiatöbbletre valamint 800-850 ml folyadék többletbevitelére van szükség.

Ez az energiatöbblet kb. 200 kcal-al több mint a várandósság idején volt. Ez megfelel: pl. 1 csésze tejnek, 2 banánnak, 1 sonkás szendvicsnek.

A fehérjebevitel 15-20 gr-al emelkedik, ez főleg teljes értékű, állati eredetű fehérje legyen (sovány húсок és húskészítmények, tojás, tej és tejtermékek).

A vitamin és ásványianyag szükséglet szintén hasonlóan alakul mint a terhesség idején.

Fogyasszon naponta ½ l tejet, vagy ennek megfelelő mennyiségű tejterméket. Ha az édesanya tejfogyasztása után a babán kiütések jelennek meg, hasfájóssá válik, akkor a tejfogyasztását függessze fel.

Kerülje a nagyon aromás tejtermékeket, erős illatú érlelt sajtokat, mivel az aromaanyagok nagy része átkerül az anyatejbe, megváltoztatva annak ízét.

A szoptató anyuka nagy figyelmet fordítson ételleinek fűszerezésre mivel az illó és aromaanyagok egy része kiválasztódhat az anyatejbe és a babának problémákat okozhat. Kerülje a csípős, erős, markáns ízű fűszereket (chili, torma, curry stb.), helyettük alkalmazza a gyógynövény alapú fűszereket, mint majoranna, tárkony, kakukkfű, rozmaring stb.

Kerülje az utánsózást, a főzéshez jódozott konyhasót alkalmazzon.

# Kerülendő anyagok

Vannak olyan élelmiszerek, gyógyszerek stb. melynek hatóanyagai akárcsak a méhlepényen, az emlőn keresztül az anyatejbe is átjuthatnak:

- nikotin: csökkenti a tejtermelődést
- alkohol: a baba hányhat, hasmenéses lehet, aluszékonyság, szopási nehézség alakulhat ki, sápadtság, izzadás, légzészavar léphet fel.
- kávé, energiatital: a koffein 1 %-a jut át az anyatejbe, melynek hatására a baba nyugtalanná, ingerlékenyvé válhat
- nyugtató hatású teák, étrendkiegészítők
- gyógyszerek (kizárólag orvosi utasításra adhatóak)

Leggyakoribb problémát okozó ételek a baba számára: szója, búza, kukorica, tojás, mogyoró, eper, málna, kivi, kakaó, csokoládé, sóska, paradicsom, káposzta, karfiol, kávé, borsó, bab.

Szakítson időt a mindennapi testmozgásra, mely mind a fizikai mind a pszichés felépülés és egyensúly szempontjából rendkívül fontos.

Ajánlott mozgásformák a séta, az úszás, a könnyű aerobic, a futás és a kerékpározás.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszachenyiterv.gov.hu](http://www.ujszachenyiterv.gov.hu)  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.