



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



ВАГІТНІСТЬ

Вагітність - це фізіологічний стан, під час якого в організмі жінки відбувається ряд адаптацій, що забезпечують нормальний перебіг вагітності та розвиток дитини. Вони впливають на збільшення загальної маси тіла, зумовлене, зокрема, збільшенням ваги плоду, що росте, збільшенням об'єму циркулюючої крові, збільшенням матки та інших органів. Правильний набір ваги має важливе значення для забезпечення оптимального розвитку дитини.

ІМТ* до вагітності (кг/м ²)	Нормальний набір ваги під час вагітності (кг)
< 18,5 (дефіцит ваги)	12,5-18
18,5-24,9 (нормальна вага)	11,5-16
25,0-29,9 (надмірна вага)	7-11,5
≥ 30 (ожиріння)	5-9

*ІМТ - це індекс маси тіла, який розраховується на основі маси тіла та зросту.

Dieta

Повноцінне харчування має велике значення для забезпечення правильного розвитку плоду. Крім того, під час вагітності зростає потреба в енергії та поживних речовинах. У першому триместрі потреба в енергії зростає незначно, у другому триместрі вона вища через розвиток тканин матері, а в третьому триместрі - найвища через інтенсивний розвиток плоду.

Для жінок, які до вагітності мали нормальну масу тіла, потреба в енергії збільшується залежно від триместру на

- 1-й триместр + 85 ккал
- 2-й триместр + 285 ккал
- 3-й триместр + 475 ккал



Dieta



Для того, щоб покрити потребу в усіх поживних речовинах, рекомендується різноманітне харчування, засноване на рекомендаціях здорового харчування, тобто регулярне вживання повноцінних страв. Не слід намагатися знизити вагу під час вагітності, оскільки це збільшує ризик дефіциту поживних речовин, що може бути пов'язано з серйозними наслідками для здоров'я, такими як дефекти нервової системи у плода. Дієта повинна бути індивідуально підібрана відповідно до потреб пацієнтки. Для цього бажано проконсультуватися з лікарем-дієтологом, який підтримає вас у зміні харчових звичок.

Основні рекомендації щодо харчування

1 **Приймайте їжу регулярно**, кожні 3 години, з останнім прийомом їжі не пізніше, ніж за 2-3 години до сну. Не пропускайте сніданок.

2 Складайте свої страви так, як зазначено на **Тарілці здорового харчування**. Намагайтеся, щоб близько половини вашої тарілки займали овочі та фрукти, які є джерелом харчових волокон, вітамінів та антиоксидантних компонентів. Загальна добова норма споживання повинна становити **мін. 400 г (у співвідношенні ¾ овочів і ¼ фруктів)**. Якомога частіше їжте різноманітні овочі, бажано сирими або приготованими аль денте (з легкою твердістю).

3 Фрукти їжте в менших кількостях, оскільки вони містять більше простих цукрів. Обирайте неперезрілі, менш солодкі фрукти і їжте їх сирими, якщо це можливо.

4 Продукти, які є джерелом вуглеводів (хліб, крупи, рис, макаронні вироби, пластівці та картопля), повинні бути частиною більшості прийомів їжі і займати приблизно 1/4 тарілки. **Обирайте цільозернові продукти**, які є джерелом харчових волокон, вітамінів групи B та багатьох мінералів.

5 Продукти, які є джерелом білка (м'ясо, риба, яйця, молоко і молочні продукти, бобові), повинні займати близько ¼ вашої тарілки, бажано під час кожного прийому їжі. Обирайте нежирні сорти м'яса та нежирні молочні продукти. **Один-два рази на тиждень замінійте м'ясо рибою і принаймні раз на тиждень - бобовими**. Обирайте рибу з низьким вмістом сполук ртуті: лосося (переважно норвезького виробництва), атлантичну скумбрію, минтай, сардини, шпроти, тріску, форель, хек і камбалу. Червоне м'ясо їжте зрідка, не більше 350-500 г на тиждень, а перероблене м'ясо (м'ясні нарізки, ковбаси, паштети, субпродукти тощо) обмежте до якомога меншої кількості. **Не їжте печінку**, яка має дуже високий вміст вітаміну A: надмірне споживання печінки сприяє розвитку вад розвитку плоду.

6 **Щодня слід з'їдати 3 порції натуральних молочних продуктів, бажано кисломолочних, які є хорошим джерелом білка і кальцію** (1 порція - це, наприклад, 1 маленька чашка йогурту або склянка кефіру). Обирайте нежирні продукти, що містять максимум 3% жиру. Слідкуйте, щоб вони не містили добавок, таких як солодкі фруктові муси або шоколад. Крім того, джерелом кальцію можуть бути продукти рослинного походження - збагачені кальцієм рослинні напої, тофу, біла квасоля, мигдаль, кунжут, капустияні овочі.



7

Продукти, які є джерелом жиру, також є частиною повноцінного харчування, але їх слід додавати до нього в невеликих кількостях. **В основному рекомендується вибирати рослинні олії** (наприклад, ріпакову, лляну, оливкову), **горіхи, насіння, авокадо**, тобто продукти, багаті ненасиченими жирними кислотами з протизапальною дією. Продукти, які є джерелом насичених жирних кислот, наприклад, жирне м'ясо, жирні молочні продукти, вершкове масло, слід обмежити. Серед жирів особливе значення мають ейкозапентаєнова (ЕПК) і декозагексаєнова (ДГК) кислоти, які необхідні для нормального розвитку нервової системи, мозку і сітківки ока плода. Їх джерелом є жирна морська риба та водорості. Потреба в вищезгаданих кислотах вимагає споживання 1-2 порцій цих продуктів на тиждень і введення добавок після консультації з лікарем.

8

Обмежте споживання солодощів та продуктів, що містять цукор. Звертайте увагу на етикетки та обирайте продукти зі знизеним вмістом цукру або взагалі без нього. Фруктоза не рекомендується як заміник цукру. Наукові дослідження вказують на потенційно негативний вплив підсолоджувачів на вагітність.

9

Їжа може бути джерелом патогенних мікроорганізмів, небезпечних для плоду (наприклад, *Listeria monocytogenes*, *Toxoplasma gondii*, *Salmonella sp.*, *Campylobacter jejuni*). Тому переконайтеся, що продукти, які ви їсте сирими, ретельно вимиті (наприклад, овочі та фрукти). **Виключіть зі свого раціону непастеризовані продукти**, наприклад, соки, молоко та молочні продукти (виробник зобов'язаний вказувати у складі продукту використання непастеризованого молока). **Також виключіть зі свого раціону сире або недоварене м'ясо, рибу та яйця.** Квашені продукти також можуть бути джерелом *Listeria monocytogenes*.

10

Під час вагітності потреба в рідині збільшується в середньому на 300 мл на добу. Віддавайте перевагу воді. Замініть підсолоджені напої рідинами без додавання цукру, особливо водою, а також легкими настоями чаїв і трав. Обмежте споживання кави та міцного чаю, оскільки велика кількість кофеїну негативно впливає на розвиток плоду. Бажано регулярно забезпечувати організм водою, споживаючи рідину невеликими порціями протягом дня.

11

Найпоширенішими неприємними проявами під час вагітності є нудота та блювання. Щоб полегшити ці симптоми, рекомендується їсти частіше і меншими порціями, уникаючи гострої та важкої для травлення їжі (наприклад, жирної, смаженої). Також може бути корисним вживання імбиру як приправи до їжі, добавки до напоїв або капсул, а також початок дня з порції сухих зернових продуктів (наприклад, хлібців, кукурудзяних пластівців).

12

Під час вагітності рекомендується додаткове вживання певних поживних речовин, зокрема вітаміну D, фолієвої кислоти та йоду. Регулярне вживання полівітамінних препаратів не рекомендується. Прийом окремих поживних речовин повинен бути рекомендований лікарем.



Фізична активність

1

Якщо немає протипоказань і вагітність протікає добре, введіть фізичну активність легкої та помірної інтенсивності, що залучає великі групи м'язів (ходьба, скандинавська ходьба, плавання, аква-аеробіка, аеробні вправи, їзда на велосипеді, йога). Фізична активність сприятливо впливає на перебіг вагітності. Не рекомендується активність з високим ризиком отримання травм, наприклад, катання на лижах або верхова їзда.

2

Оптимальна тривалість фізичних вправ - 30 хвилин у більшість днів тижня (мінімум 150 хвилин на тиждень). Жінкам, які не були фізично активними до вагітності, слід починати з 10-хвилинних тренувань, а потім поступово їх збільшувати.

Інші елементи способу життя

1

Повністю виключіть алкоголь зі свого раціону. Вживання навіть найменшої його кількості може призвести до серйозних наслідків для здоров'я дитини, включаючи порушення розвитку центральної нервової системи, пошкодження органів, затримки психомоторного розвитку, а також передчасних пологів і викидня.

2

Відмовтеся від куріння. Як активний, так і пасивний вплив тютюнового диму (так зване пасивне куріння) під час вагітності збільшує ризик серйозних наслідків для дитини, таких як низька вага при народженні, передчасні пологи, синдром раптової дитячої смерті, аномалії розвитку нервової системи або порушення розвитку легенів.

3

Якщо ви схильні до стресу, навчіться справлятися з ним. Корисними можуть бути техніки релаксації, засновані на усвідомленості та медитації, дихальні вправи або йога.

4

Переконайтеся, що ви отримуєте достатню кількість якісного та повноцінного сну (мін. 7-8 годин на добу). Намагайтеся лягати спати і вставати в один і той же час. За годину до сну не користуйтеся електронними пристроями (телефоном, планшетом, комп'ютером, телевізором) - так вам буде легше заснути.

Бібліографія:

- Шостак-Венгерек Д. (ред.): Харчування під час вагітності та грудного вигодовування. Wydawnictwo Lekarskie (Лікарське видавництво) PZWL, Варшава, 2021.
- Дулемба М., Хондзинська М., Козакевич Б.: Вплив вживання алкоголю на здоров'я вагітних жінок та їх дітей - огляд досліджень. *Pediatr Med Rodz* 2021; 17(3): 203-210.
- Калаясірі Р., Супчароен В., Оуйянуон П.: Association between secondhand smoke exposure and quality of life in pregnant women and postpartum women and the consequences on the newborns. *Qual Life Res* 2018; 27: 905-912.
- Вендер-Ожеговска Е., Бомба-Опюнь Д., Бронзерт Й. та ін: Стандарти Польського товариства гінекологів та акушерів щодо ведення жінок з цукровим діабетом. *Гінекологія та практична перинатологія* 2017; 2(5): 215-229.
- Горан М.І., Плоус Дж.Ф., Вентура Е.Е. Effects of consuming sugars and alternative sweeteners during pregnancy on maternal and child health: evidence for a secondhand sugar effect. *Proc Nutr Soc.* 2019 Aug;78(3):262-271.
- Ярош М., Рихлік Є., Стоць К. та ін. (ред.): Норми харчування для польського населення та їх застосування. Народний інститут громадського здоров'я - Державний заклад охорони здоров'я, 2020.
- Векер Х. (наук. ред.): Харчування жінок під час вагітності - теорія та практика. PZWL, Варшава, 2021.



Рекомендовані та не рекомендовані продукти при вагітності



Пам'ятайте, що важливий загальний профіль вашого раціону, склад окремих страв і якість вибраних продуктів. У таблиці нижче наведені приклади продуктів, які повинні бути основою вашого раціону, і тих, які вам слід обмежити до мінімуму. Це поради, як змінити свої харчові звички на краще

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Овочі 	<ul style="list-style-type: none"> • всі свіжі та заморожені • силос (правильно приготовлений і зберігається) 	<ul style="list-style-type: none"> • овочі з жирними соусами і смаженими заправками • сирі проростки
Фрукти 	<ul style="list-style-type: none"> • всі свіжі та заморожені • сухофрукти в помірній кількості 	<ul style="list-style-type: none"> • цукати • фрукти в сиропях
Зернові продукти 	<ul style="list-style-type: none"> • борошно грубого помелу • цільнозерновий хліб та хліб Грегема • натуральні злакові пластівці: вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні • пшеничні, житні, вівсяні висівки • крупи: гречана, перлова, ячна, булгур, кіноа • рис: бурий, дикий, червоний • макаронні вироби з цільного зерна: пшеничні, житні, гречані, полб'яні 	<ul style="list-style-type: none"> • рафіноване борошно • хлібобулочні вироби тонкого помелу, світлі хлібобулочні вироби (тости, булки, білий хліб, масляні булочки) • сухі сніданки з додаванням цукру (кукурудзяні, шоколадні, мюслі, кранчі) • каші з дрібною крупі: кускуса, манки, кукурудзяної крупі • білий рис • світлі макаронні вироби: пшеничні, рисові
Картопля 	<ul style="list-style-type: none"> • варена • запечена 	<ul style="list-style-type: none"> • картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом • смажена • картопля фрі, чіпси • деруни картопляні смажені у маслі
Молоко та молочні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> • молоко зі зниженою жирністю (до 2%) • молочні продукти: натуральні (без додатку цукру), ферментовані, до 3 % жирності, (наприклад, йогурти, кефір, пахта, скир, гранульований сир, кисле молоко) • нежирний та напівнежирений сир • сир моцарелла легкий • бутербродні сири в помірній кількості 	<ul style="list-style-type: none"> • непастеризоване молоко та молочні продукти (наприклад, деякі сири с пліснявою) • незбиране молоко • згущене молоко • вершки, кавові вершки • фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти • сири: жирні білі та жовті сири, плавлені сири, бринза, сири з пліснявою (брі, камамбер, рокфор), жирна моцарелла, маскарпоне
Яйця 	<ul style="list-style-type: none"> • яйця зварені всмятку і круто, яйця-пашот, яєчня та омлети, смажені з невеликою кількістю жиру або без нього 	<ul style="list-style-type: none"> • сирі або недозарені яйця • яйця, смажені у великій кількості жиру (наприклад, на вершковому маслі, беконі, салі, свинячому жиру) • яйця з майонезом
М'ясо та м'ясні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> • нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик • нежирна яловичина і свинина (наприклад, корейка, філейна частина) в помірних кількостях • нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена корейка, печена грудка індички/курки 	<ul style="list-style-type: none"> • сире м'ясо (наприклад, тартар) • недозарене, недосмажене або недопечене м'ясо (наприклад, кривавий стейк) • жирне м'ясо: свинина, яловичина, баранина, гусак, качка • жирні м'ясні нарізки (наприклад, окіст, салямі, сальтисон, бекон, мелені шинки) • м'ясні консерви, субпродукти, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаси • сирі та зріючі м'ясні нарізки (наприклад, пармська шинка, шинка серрано, чорізо)
Риба, рибні продукти та морепродукти 	<ul style="list-style-type: none"> • нежирна або жирна морська та прісноводна риба (наприклад, вирощений норвезький лосось, кілька, сардини, сом, вирощена форель, камбала, тріска, масляна риба, атлантична скумбрія, хек) • креветки, гребінці, устриці, краби, омари, анчоуси, раки • оселедець* і сардини на рослинній олії, риба гарячого копчення в помірних кількостях • короп, палтус, окунь, марлін, риба-чернець, іспанська скумбрія, оселедець в обмеженій кількості (макс. 1 порція на тиждень) 	<ul style="list-style-type: none"> • сира або недозарена риба та морепродукти (наприклад, суші, тартар) • хижа риба (наприклад, риба-меч, акула, королівська скумбрія, тунець, американський вугор, камбала, щука, панга, тилапія, глибоководний окунь) • балтійський лосось та оселедець • копчені шпроти • риба холодного копчення • рибні консерви

*Не рекомендується вживати рибу з Балтійського моря через забруднення цих вод важкими металами.



Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Насіння бобових та продукти з них 	<ul style="list-style-type: none"> • всі, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби • пасти з насіння бобових • соєве борошно, соєві напої без додавання цукру, соєві продукти: тофу, темпе • макаронні вироби з бобових (наприклад, квасолі, гороху) 	<ul style="list-style-type: none"> • низькоякісні соєві напівфабрикати (наприклад, соєві сосиски, соєві котлети в паніровці, соєві паштети, вегетаріанські бургери)
Жири 	<ul style="list-style-type: none"> • оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія • суміші вершкового масла з рослинними оліями • м'які маргарини 	<ul style="list-style-type: none"> • вершкове та топлене масло • Смалець, сало, свинячий жир • тверді маргарини (пресовані) • тропічні олії: пальмова, кокосова • майонез
Горіхи, насіння 	<ul style="list-style-type: none"> • Горіхи (наприклад, волоські, фундук) а також мигдаль • насіння (наприклад, гарбузове, соняшникове) 	<ul style="list-style-type: none"> • горіхи та насіння: солоні, в шоколаді, в карамелі, меді, посипані, в паніровці та з чіпсами
Цукор, солодкі та солоні закуски 	<ul style="list-style-type: none"> • темний шоколад мін. 70% какао • натуральний йогурт зі свіжими фруктами • фруктові пюре, муси, сорбети, джеми без додавання цукру в обмеженій кількості як частина їжі • желе та киселі без додавання цукру • домашня випічка без додавання цукру 	<ul style="list-style-type: none"> • цукор (наприклад, білий, тростинний, коричневий, кокосовий) • мед, кленовий сироп, фініковий сироп, сироп агави • солодощі з високим вмістом цукру та жиру (наприклад, торти, печиво, шоколадні батончики, молочний та білий шоколад, халва, пончики, вергуни, цукерки) • джеми з високим вмістом цукру • солоні закуски (наприклад, чіпси, солоні палички, смажені хрустики, крекери, начос, сухарики). • підсолоджувачі (наприклад, сахарин, ксиліт, стевія, еритрит)
Напої 	<ul style="list-style-type: none"> • вода • напої без додавання цукру (наприклад, кава, кава зі злаками, чаї, трав'яні та фруктові настої, компоти, какао) • овочеві та фруктові соки в обмеженій кількості як частина їжі • домашній несолодкий лимонад 	<ul style="list-style-type: none"> • алкогольні напої • підсолоджені газовані та негазовані напої • енергетичні напої • нектари, фруктові сиропи з високим вмістом цукру • непастеризовані соки • питний шоколад
Приправи та соуси 	<ul style="list-style-type: none"> • свіжі та сушені однокомпонентні трави (наприклад, базилік, орегано, куркума, кориця, імбир) • суміші приправ без додавання солі, наприклад, прованські трави • домашні салатні заправки на базі невеликої кількості олії або йогурту, трав, лимона 	<ul style="list-style-type: none"> • сіль (наприклад, кухонна, гімалайська, морська) • суміші спецій з високим вмістом солі • бульйонні кубики • рідкі підсилювачі смаку • готові соуси
Супи 	<ul style="list-style-type: none"> • супи на овочевому або нежирному м'ясному бульйоні • заправлені молоком до 2% жирності, йогуртом 	<ul style="list-style-type: none"> • супи на жирному м'ясному бульйоні • зі смаженою заправкою, забілені вершками • супи швидкого приготування
Готові страви 	<ul style="list-style-type: none"> • заморожені фруктові та овочеві суміші • суміші круп та бобових • супи-пюре • готові страви на сковороду з овочами • безсольові овочеві пасти та пюре <p><i>*Читайте етикетки, порівнюйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • фаст-фуд (наприклад, запіканки, хот-доги, гамбургери, кебаб) • заморожені піци, запіканки • напівфабрикати у панірувальних сухарях, з жирних соусом і рафінованим борошном • вівсяні пластівці швидкого приготування • страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи).
Технологічна обробка продуктів харчування 	<ul style="list-style-type: none"> • варіння у воді, на парі (круп, овочі, приготовані аль денте) • смаження на грилі (електрогриль, сковороди-гриль) • запікання у фользі, пергаментному папері, рукавах, жароміщному посуді • смаження без додавання жиру* • тушування без смаження <p><i>*Іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • смаження у фритюрі • тушування з попереднім обсмажуванням • запікання з додатком великої кількості жиру • панірування

Приклад якісного меню при вагітності

СНІДАНОК:

Бутерброди з хумусом, яйцем та овочами

- Цільнозерновий хліб
- Хумус
- Яйце
- Авокадо
- Перець
- Огірок
- Зелена цибуля

2-Й СНІДАНОК:

Йогурт з вівсяними пластівцями, горіхами, яблуком та корицею

- Натуральний йогурт
- Вівсяні пластівці
- Волоські горіхи
- Курага
- Яблуко
- Кориця

ОБІД:

Смажена райдужна форель з картоплею та броколі

- Райдужна форель
- Лимонний сік
- Кріп
- Лимонний перець
- Картопля
- Оливкова олія
- Приправи до картоплі: часник, солодка паприка, копчена паприка, трав'яний перець
- Брокколі



ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

Шоколадно-фруктовий коктейль з пшоняними пластівцями

- Пшоняні пластівці
- Натуральний йогурт
- Какао
- Банан
- Малина
- Мигдальні пластівці

ВЕЧЕРЯ:

Цільнозернова тортілья з куркою та овочами

- Цільнозернова тортілья
- Куряче філе
- Оливкова олія
- Салат
- Помідор
- Огірок
- Цибуля
- Соус: натуральний йогурт, гірчиця, прованські трави, лимонний сік