

ЖҮКТІЛІК КЕЗІНДЕГІ ДҰРЫС ТАМАҚ-ТАНУДЫҢ НЕГІЗГІ КОМПОНЕНТТЕРИ

Көкөністер

қою жасыл, қызыл және қызғылт сары көкөністер; бұршақ, бұршақ және жасымық; крахмалды көкөністер және т.б.

Жемістер - әсіресе тұтас жемістер.

Дәнді дақылдар өнімдері - олардың кем дегенде жартысы тұтас дақылдар болуы керек. Баяу сіңірілетін көмірсулар — біздің бүкіл ағзамыз үшін энергияның тамаша көзі. Бұл топ рацион бойынша жалпы санның үштен бірін құрауы керек. Әрбір тамақтануға дәнді дақылдар және басқа да баяу көмірсуларға бай өнімдердің кем дегенде 3 порциясын қосуға тырысыңыз:

- Бір-екі орташа картоп мундираға
- Бір тостаған күріш, бұлғұр, киноа, қарақұмық
- Таңғы асқа арналған дәнді дақылдар
- Бір-екі бөлке нан немесе кесек нан
- Паста, кеспе, лаваш

Сүт өнімдері және сүт өнімдеріне балама нұсқалар

Сүт өнімдерін, соның ішінде майсыздандырылған сүтті, йогуртты қосуға тырысыңыз және ірімшік және/немесе лактозасыз нұсқалар, сондай-ақ байытылған соя сусындары, байытылған өсімдік негізіндегі баламалар кальций мен В тобындағы дәрумендердің көзі ретінде күнделікті рационға қосыңыз — яғни күніне шамамен 2 порция:

1. Сүт, айран, соя сүті — 1 стакан
2. Сүзбе, йогурт немесе сүзбе ірімшігі — 80-120г
3. Ирімшік — жұп тілім
4. БІРАҚ: сары май, кілегей, балмұздақ — бұл топқа кірмейді



Ақуызды өнімдер

Ақуызға арналған ұсынылатын тұтыну мөлшері жүктіліктің екінші және үшінші триместрінде 71 г құрайды (тәулігіне 1,1 г/кг).

Оның ішінде майсыз ет, құс еті және жұмыртқа; теңіз өнімдері; бұршақ және жасымықтар; дәнектер және соя өнімдері

Көбірек бұршақ тұқымдастарын, азрақ қызыл ет және өндөлген шұжық өнімдерін пайдаланыңыз

Күн сайын өсімдік ақуызының кем дегенде бір порциясы (200 мл)

Күніне 70 г-нан көп емес қызыл ет тұтынуға тырысыңыз

Аптасына 140 г балықтан кем дегенде 2 порция, оның бірі қызыл балық болсын

Ақ балық — шектелмеген

Өсімдік ақуызы: тофу, бұршақ дақылдары, ноқат, жасымық, жаңғақтар

Жануарлар ақуызы: ет, балық, құс, ұлулар, жұмыртқалар, теңіз өнімдері, құс еті, сүзбе

Майлар

Майлар, оның ішінде өсімдік майлары мен тағамдардағы майлар, мысалы, теңіз өнімдері мен жаңғақтарда (бірақ тропикалық майларда емес құрамында қаныққан май қышқылдары көп)

Майлар және құрамында көп мөлшерде май болатын басқа өнімдер— біздің тамақтануымыздың маңызды бөлігі

Қанықпаған майларды таңдап рационыңызға аз мөлшерде қоса бастаңыз

Күніне 3-4 порция майды — әрбір тамақтануыңызға қосыңыз (күніне шамамен 65 г):

- авокадоның жартысы
- 1 қасық өсімдік майы
- бір уыс дәнектер немесе жаңғақ
- бір қасық жаңғақ майы

Кофеин

Күніне 200мг артық емес ұсынылады
Ең көбі 3 кесе (әрқайсысы 150 мл) еритін кофе немесе

Ең көбі 2 кесе (әрқайсысы 150 мл) ұнтақталған кофе

- 1 кесе еритін кофенің құрамында
- 100 мг кофеин бар
- 1 кесе қайнатылған кофе — 140 мг
- 1 кесе қара шай — 75 мг
- 1 банка кола — 40 мг
- 50 г қара шоколад — 50 мг
- 50 г сүтті шоколад — 25 мг

Сынап

Кейбір өнімдердегі сынаптың ықтималдығы жоғары мөлшері ұрықтың жүйке жүйесі мен миының дамуына кері әсер тигізуі мүмкін
Жүктілік кезінде теңіз балықтарын және басқа да теңіз өнімдерін мұлдем пайдаланбау немесе барынша азайту ұсынылады

Мынаның орнына...

...осыны таңда

| | | |
|--|---|--|
| Шикі, қақталған немесе жартылай пісірілген теңіз өнімдері (суши, асшаяндар, ұлулар, краб еті, теңіз балдыры) | > | Толықтай пісірілген теңіз өнімдері |
| Жартылай піскен, маринадталған, қақталған ет және құс | > | Жақсылап пісірілген ет және тауық |
| Жаңа піскен өскіндер, бақшадан көкөністер мен жемістер | > | Балғын, таза жуылған көкөністер мен жемістер, дайындалған өскіндер |
| Өңделмеген сүт өнімдері, тәтті йогурттар мен сүзбелер | > | Пастерленген сүт және сүт өнімдері, қарапайым йогурттар мен сүзбелер |
| Жұмсақ ірімшік (фета, бри, камамбер, көгерген көкшіл ірімшік) | > | Пастерленген сүт және сүт өнімдері, қарапайым йогурттар мен сүзбелер |
| Шикі және толық пісірілмеген жұмыртқа | > | Толықтай піскен жұмыртқа |

1 және 2 триместрде тамақтану көлемін ұлғайтудың қажеттілігі жоқ.

Жүкті әйелде жамбас мүшелерінің және айналымдағы қанның көлемі ұлғаюына қарамастан, ағзаның энергетикалық шығындары дene белсенділігі әдетте төмендейді.

Тамақтану режимінің кішігірім өзгерістері тек 3-ші триместрдің басында қажет болуы мүмкін, яғни ұрықтың көлемі айтарлықтай үлкейгенде.

Тамақтану рационына 150-200 ккал және күніне 1 рет қосымша тағам қабылдау жеткілікті.

Қаныққан майы жоғары сусындар мен тағамдар, күшті тағамдық қоспалар арқылы дайындалған қанттар мен тұздар

1. Сұтті шоколад және кәмпитеттер
2. Торттар, балмұздак, печене
3. Тәтті йогурттар, десерттер және кондитер өнімдері
4. Майлы тұздықтар, сироптар
5. Фастфуд және фритюрден жасалған тағамдар

Бұл топ дұрыс тамақтануға жатпайды

1. Тәулігіне 30 г-нан көп емес қант ұсынылады
2. Тәулігіне 20 г артық емес қаныққан май
3. Құрамында транс майлары бар тағамдардан аулақ болыңыз

Омега – 3 Ұзын тізбекті поліқанықпаған май қышқылдары

- Доказано, қышқылы (DHA) және эйказапентаен қышқылы (EPA) екі n-3 (сонымен қатар омега-3 ретінде белгілі) ұзын тізбекті поліқанықпаған май қышқылдары (n-3 LCPUFA), негізінен балық немесе теңіз көздерінен алынған.
- DHA ұрықтың миы мен тор қабығының қалыпты дамуы үшін қажет, ал жүктілік кезінде теңіз өнімдерін тұтыну бала дамуының қолайлы когнитивтік көрсеткіштермен байланысты.
- N-3 PUFA-ның қабынуға қарсы әсері бар, олар жиырылуымен байланысты мерзімінен бұрын босану және жүктіліктің орташа ұзақтығының артуы.

Ұсынылатын тұтыну мөлшері - жүкті әйелдерге аптасына 8-ден 12 унцияға дейін

Тұтыну мақсатына жету үшін қажетті балықтың апта сайынғы порцияларының саны DHA тәулігіне 200-ден 300 мг-ға дейін, кестеде көрсетілгендей балық түріне байланысты.

Мақсатқа жету үшін апта сайынғы балық порциялары 250 мг/күн EPA + DHA

| Балықтың атауы | Саны 3,5 унция (100 грамм) порция* |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Майлы балықтар | |
| Консервіленген анчоус | 1 |
| Майшабақ, Атлант мұхиты | 1 |
| Ақсерке, Атлантикалық | 1 |
| Тунец, көк жүзбе | 2 |
| Скуммия, Атлант мұхиты | 2 |
| Көк балық | 2 |
| Бахтах, кемпірқосақ | 2 |
| Сардиналар, атлантикалық консервілер | 2 |
| Жолақты бас | 2 |
| Tilefish | 2 |
| Қылыш балық | 2 |
| Тунец, албакор консервіленген | 3 |
| Ақсерке, сұkkай | 3 |
| Тұқы | 4 |
| Албырт, ысталған | 4 |
| Корольдік скумвия | 5 |
| Ақ балық | |
| Теңіз алабұғасы | 3 |
| Поллок, Атлант мұхиты | 4 |
| Мерген | 6 |
| Фамбала және табан | 6 |
| Тунец, жеңіл консервілер | 7 |
| Топтаушы | 8 |
| Лақа, жабайы | 8 |
| Галибут | 8 |
| Док | 12 |
| Атлантикалық треска | 12 |
| Бақалшақтар | |
| Мидиялар | 3 |
| Краб, Аляска королі | 5 |
| Топтаушы | 6 |
| Лақа, жабайы | 7 |
| Галибут | 7 |
| Док | 10 |
| Атлантикалық треска | 11 |
| Бақалшақтар | 11 |

EPA: эйкозапентаен қышқылы; **DHA:** докозагексаен қышқылы.

- Сыбада порциялардың толық санына дейін дөңгелектенеді.
- Жоғары сынап. Жүкті әйелдер бұл балықты, сондай-ақ акулалар мен үлкен тунецтерді тұтынудан бас тартуы керек.

Егер сіз балық жемесеңіз?

1. Балықты тұтына алмайтын немесе тұтынғысы келмейтін жүкті адамдарға арналған балықтың жеткілікті мөлшері үшін n-3 қоспаларын қабылдау ұсынылады LCPUFA және n-3 LCPUFA басқа тағамдық көздерін тұтыну тәулігіне 200-ден 300 мг-ға дейін DHA.
2. Йогурт, сүт және жұмыртқаны қоса алғанда, DHA-мен нығайтылған бірқатар өнімдер бар.
3. DHA қоспалары балық майында немесе синтезделген балдыр түрде қол жетімді. Кейбір пренатальды витаминдердің құрамында DHA/EPA да бар

Жүктілік кезінде қосымша не қабылдау керек?

Фолий қышқылы күніне 400-800 мкг. Өте маңызды сәт-дәл осы мөлшерде! Өсіп келе жатқан ұрықты миының дамуына әсері жайлы деректер бар (> 1 мг)

Йод - 250 мкг йодты жүктілік кезінде және емшек сүтімен емізу кезеңінде күнделікті ішініз. Гипотиреоз болса да. Тек тиреотоксикозben ауыратын әйелдерді қоспағанда

Омега -3 – ӘҚБҚ — жүктілік кезінде тәулігіне 600-900 мг, ЕГЕР СІЗ БАЛЫҚТЫ ЖӘНЕ ТЕНІЗ ӨНІМДЕРІН ЖЕМЕСЕҢІЗ аптасына кемінде 2 рет. Құрамында полиқанықпаған майлы тағамдар бар омега 3 (EPA және DHA) орташа есеппен 650 мг дозада. Омега құрамында полиқанықпаған май қышқылдары болуы керек — эйкозапентеной (ЭПҚ) және докозагексаеной қышқылы (ДГҚ)

Д дәрумені — күн сайын 1000-2000 ХБ

Ең жоғары рұқсат етілген, ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ЖАҚСЫ ЗЕРТТЕЛГЕН доза тәулігіне 4000 ХБ құрайды. Анықталған жетіспеушілік кезінде тағайындалады! Д витаминінің қалыпты деңгейі 30-40 нг / мл құрайды (ал кейбір мәліметтер бойынша төменгі шегі нормалар 20 нг/мл (PubMed, UpToDate, ENC, ДДҰ ұсыныстары) Егер сіздің деңгейіңіз 30 нг/ мл-ден аз болса - сізге Д витаминінің емдік дозалары көрсетілген (қысқа мерзім ішінде тәулігіне орта есеппен 5000 ХБ шамасында уақыттың. - 3 айдан 6 айға дейін, препараттың тағайындалған дозасына байланысты) – және одан әрі қол жеткізілгеннен кейін онтайлы нәтиже - 30 нг/мл-ден астам - проф-ға ауысу дозасы – тәулігіне 600-1000 ХБ. 50 нг/мл-ден жоғары концентрациясы сүйек сынуы мен қатерлі ісіктің кейбір түрлерінің қаупін арттырады (UpToDate)! Оның ішінде қуық асты безі мен үйқы безінің қатерлі ісігі

Фолий қышқылының қайсысы жақсы?

Фолий мен фолий қышқылы ішектің шырышты қабаты арқылы сіңу процесі кезінде метаболиттік белсенді түрдегі L-5- метилтетрагидрофолат (L-5-метил-TNHL) дейін тотықсызданады

Дені сау еріктілер фолий қышқылы, фолий және L-5-метил-TNHL қоспаларын пайдаланғанда қан плазмасындағы фолий концентрациясының жоғарылауына әкелді

Фолий циклінің гендік мутацияларымен не болады? (MTHFR 677C→T or 677TT)

Егер бар болса- фолий қышқылының белсенді

түрінде 0,5 мг стандартты доза ұсынылады

ҚОРЫТЫНДЫ: Кез-келген фолий қышқылы ЖАҚСЫ, бірақ біз оның диеталық қоспалы түріне емес дәрілік формасына артықшылықтар береміз.

Темір және ферритин

- Темір ұрықтың миы мен плацентаның дамуына, сондай-ақ аналық қызыл жасушаларының массасының кеңеюіне қажет
- Денедегі темірдің қалыпты мөлшері шамамен 3-тен 4 г-ға дейін және осы саннан ферритин құрамында әйелдерде 0,4-0,5 г темір бар (бұл ферритиннің көрсеткіші 40-50 нг/мл ферритин)
- Ферритин <40 нг/мл төмен болса (кеібір мәліметтер бойынша <30 нг / мл және 15 нг/ мл-ден аз) - сізде анемиясыз латентті темір тапшылығы бар
- Ағзадағы темір мөлшерін қалыпқа келтіру үшін әдетте шамамен 3 ай бойы қабылдау ұсынылады
- Сарысулық темір - Темірдің төмендеуі: норма 11-27 мкмоль/л.
- Репродуктивті жастағы әйел міндегі түрде тамақпен бірге тәулігіне 18 мг темір қабылдау қажет

Ұсынылатын тұтыну мөлшері -Жүктілік кезінде темірді тәулігіне 27 мг қабылдау ұсынылады (салыстырғанда жүкті емес/белсенді емес адамдарда тәулігіне 18 мг) темір тапшылығының алдын алу үшін ДДҰ күнделікті 30-дан 60 мг-ға дейін ішуге арналған темір препараттарын қабылдауды ұсынады

- Темір тапшылығы анемиясы бар жүкті әйелдер үшін - (бірінші немесе үшінші гемоглобин триместр [Hb] <11 г/дл немесе екінші триместр Hb <10,5 г/дл және төмен ферритинмен қан сарысыу [<40 нг/мл]) қосымша темір қоспасын қажет етеді (30-дан 120-ға дейін мг/тәулік) анемия түзетілгенге дейін
- Тағы бір нұсқа - 65 мг элементтік темір 325 мг темір сульфаты күн сайын.
- Темірдің сіңі дозаның жоғарылауымен азаяды, сондықтан көп мөлшерде қоспаларды күн ішінде бірнеше дозаға бөлген дұрыс.
- **Диеталық ақпараттар** - Темірдің диеталық ақпараттары төмендегі кестеде көрсетілген
- Темірдің екі диеталық түрі бар: гем және гем емес.
- Ең биожетімді түрі гемдік темір болып табылады, ол мыналарда кездеседі: етте, құс етінде және балықта
- Жануарлар өнімдерінде темірдің 60 пайызын құрайтын гемдік емес темір бар. С дәруменіне бай өнімдерді тұтыну Гемдік емес темірдің сіңін қүшейеді (ет, құс еті және теңіз өнімдері) Ал сүт өнімдері мен кофе/шай/какао тұтыну арқылы тежеледі.

Темірге бай тағамдар

| Тағам | Саны |
|---|----------------------------|
| Құрамында 3-тен 12 мг-ға дейін темір бар тағамдар | |
| Бақалшақтар | 4 үлкен немесе 9 кішкентай |
| Устрицалар | 6 орташа |
| Сегізаяқ | 3 унция пісірілген |
| Саумалдық | 1/2 кесе пісірілген |
| Жасымық | 1/2 кесе пісірілген |
| Асқабақ тұқымдары | 1 унция қуырылған |
| Бекітілген дәнді дақылдар | 1 кесе |
| 1,6-дан 3 мг-ға дейін темір беретін тағамдар | |
| Сүбе етінен жасалған стейк | 3 унция |
| Қуырылған сиыр еті | 3 унция |
| Арық гамбургер | 3 унция |
| Шошқа еті | 3 унция |
| Қозы | 3 унция |
| Ақсерке | 3 унция |
| Тілапия | 3 унция |
| Бұршақ | 1/2 кесе пісірілген |
| Лима бұршақтары | 1/2 кесе пісірілген |
| Қою көк бұршақтар | 1/2 кесе пісірілген |
| Сұлы Жармасы | 1 кесе пісірілген |
| Кешью жаңғағы | 1 унция құрғақ қуырылған |
| 0,5-тен 1,5 мг-ға дейін темір беретін тағамдар | |
| Тауық еті | 3 унция |
| Жұмыртқа | 1 тұтас |
| Жасыл бұршақ | 1/2 кесе |
| Қызанақ шырыны | 6 унция |
| Брокколи | 1/2 кесе |
| Брюссель өскіндері | 1/2 кесе пісірілген |
| Бадам | 1 унция қуырылған |
| Жержанғақ | 2 унция қуырылған |
| Кептірілген өрік | 5 жарты |
| Мейіз | 1 унция (шамамен 60 мейіз) |
| Таңқурай | 1 кесе |
| Құлпынай | 1 кесе |
| Құрамында С дәрумені жоғары тағамдар, олар өнімдермен бірге тұтынған кезде темірдің сіңуін жақсартады, құрамында темір бар | |
| Брокколи | |
| Болгар бұрышы | |
| Канталупа | |
| Грейпфрут және грейпфрут шырыны | |
| Апельсин және апельсин шырыны | |
| Қызанақ және томат тұздықтары | |
| Құлпынай | |

МА!МА! ҚОСЫМШАСЫН ЖҮКТЕП АЛЫҢЫЗ

Жүктілік пен ана болу туралы сенімді нұсқаулық. Біз бұл курсты сіздің өміріңіздегі ең маңызды саяхатқа қажетті білім, қолдау және сенімділік беру үшін жасадық.



@mama_online.kz

+7 707 634 9675

