

Terhességi dietetika

Dr. Timmermann Gábor

Normál terhesség alatti dietetika

- Emésztő rendszer változásai a terhesség alatt:
 - csökkenő bélmotilitás, obstipatio-ra való hajlam
 - csökkenő gyomorszáj tónus, gyomorégés
 - fokozott nyáaltermelődés
 - kevesebb nyál Ca (fogászat!)
 - epeúti pangás
 - Hányásra való hajlam (hyperemesis gravidarum)

- Energia, anyagcsere háztartás változása a terhesség alatt:
 - Fokozott vesefunkció, összenyomott hólyag
 - Alapanyagcsere 20 %-kal nő
 - Növekvő koleszterin és vérzsír
 - Csontok Ca tartalma csökken, kismencedencei ízületek fellazulnak
 - Hormonok diabetogen hatása + inzulin rezisztencia

Testtömeg és terhesség

- Testsúly kontroll: terhesség előtt norm. testsúlyú nőknél 11,5-15 Kg (ikerterhességnél 16-20,5 Kg)
- Gyarapodás= víz (oedema), magzati elemek, zsír
- Túlsúly miatti szövődményekre való hajlam: terhességi diabetes, toxaemia, hypertonia, striák, atonia, vállalakadás, gyakoribb császármetszés, sebszétválás, fertőzés, trombózis

Tápanyagok

- 2300-2400 kcal/nap energia-bevitel
- Fehérje: 80 g/nap (zömmel állati eredetű legyen vegetariánizmus!)
- szénhidrát: energia 58-60 %-a, 300-400 g/nap (zömmel összetett szénhidrát legyen)
- zsír: energia 25-50%-a, 60-70 g/nap, telítetlen zsírsavak!
- Sok rost és folyadék

- Vitamin készítmények: szükséges, de csak egyfélét!
 - Folsav: 400 mg/nap
 - D-vitamin: 400 NE/nap
 - E-vitamin: 10 mg/nap
 - C-vitamin: 70 mg/nap
 - A-vitamin: 800 µg/nap
- Ásványi anyagok:
 - Vas: 30 mg/nap
 - Kalcium: 1200 mg/nap
 - Magnézium: 320 mg/nap
 - Jód: 200 µg/nap (jódhiányos területek!)
- Materna, Elevit
- Egyéb: folyadék-, só- és rost bevitel

Kóros terhességi állapotok diétája

Terhességi kórállapot	Diéta
Anaemia	Vasban dús ételek + vaspótlás, folsav, B ₁₂
Praeclampsia hypertonia	Fehérjében, vitaminokban dús, + Mg, Ca, K, n-3-zsírsavak, kevés só és folyadék
Diabetes	160-220 g CH (40-50 %), 3 fő és 3 közti étkezés, pótvacsora, inzulin th. függő
Hyperemesis grav.	Folyadék- és elektrolit pótlás, sokszor kevés étkezés, jeges folyadék, B ₆
Ikerterhesség	+ 300 kcal/nap, fehérje: 1,5-1,8 g/ttkg. Vas: 60-100 mg/nap, Ca: 1800 mg/nap!
Veszélyeztetett terhések: alultáplált, drogos, dohányzó, krónikus beteg	Roboráló étrend