



OPĆA BOLNICA ZADAR
ODJEL ZA PREHRANU I DIJETETIKU
Dijetetičko savjetovalište
Bože Peričića 5, Zadar

SMJERNICE ZA PREHRANU TRUDNICA, RODILJA I DOJILJA

Reproduktivno razdoblje žene, planiranje trudnoće i trudnoća su posebno važna razdoblja za planiranje prehrane te opskrbu organizma hranjivim tvarima. Trudnoća je razdoblje kada se u tijelu žene događaju brojne fiziološke promjene, a uloga prehrane u tom periodu je podržavati zdravlje žene i novog života koji raste. Važno je da u ovom razdoblju prehrana bude:

- raznovrsna i bogata namirnicama visoke nutritivne gustoće
- bogata vitaminima i mineralima
- siromašna šećerima i solju
- umjerena i uravnotežena s obzirom na unos masti
- prednost dati namirnicama niske energetske, a bogate nutritivne vrijednosti (povrće, voće, cjelovite žitarice i njihovi proizvodi, posno meso i riba, mliječni proizvodi)

Trudnice bi trebale obratiti pozornost na:

- zabranu unosa alkohola
- zabranu unosa svježeg mesa
- zabranu unosa svježeg, neprokuhanog (nepasteriziranog) mlijeka i mliječnih proizvoda
- unos dovoljnih količina tekućine
- pretjeranu konzumaciju krupne plave ribe (opasnost od teških metala)

U svim fazama trudnoće prehrana je bitna, a koliki bi trebao biti energetska unos ovisno o određenoj fazi trudnoće prikazano je i u tablici 1.

Tablica 1. Preporuke za energetska unos ovisno o fazama trudnoće

PRVO TROMJESEČJE	DRUGO TROMJESEČJE	TREĆE TROMJESEČJE
bez dodatnog unosa	dodatnih 300 kcal	dodatnih 450 kcal

Treba li onda trudnica jesti za dvoje? – Ne! Ne treba jesti duplo, već treba jesti tako da prehrana bude umjeren, raznolika i uravnotežena, s povećanjim energetska unosu u drugom i trećem tromjesječju.

Prirast tjelesne mase u trudnoći od velikoga je značaja, kako za majku tako i za dijete. Svaki prekomjerni prirast tjelesne mase nosi određene rizike, i za majku i za dijete. Preporučeni prirast tjelesne mase u trudnoći prikazan je u tablici 2.

Tablica 2. Preporučeni prirast tjelesne mase u trudnoći

STUPANJ UHRANJENOSTI BMI	PREPORUČENI PRIRAST TM
Pothranjene trudnice (<18 kg/m ²)	12,5 – 18 kg
Trudnice s adekvatnom TM (18,5 – 24,9 kg/m ²)	11,5 – 16 kg
Trudnice s prekomjernom TM (25 – 29,9 kg/m ²)	7 – 11 kg
Pretila trudnice (>30 kg/m ²)	Do 7 kg

BMI= tjelesna masa u kilogramima / tjelesna visina u metrima na kvadrat

U ovom periodu nikako se **ne preporuča izglednjivanje ili izbjegavanje unosa hrane.**

Restrikcija energetska unosu imat će veći utjecaj na razvoj fetusa nego na majku. Rizik od povećane tjelesne mase zbog pretjeranog prirasta mase u trudnoći mora biti izbalansiran s rizikom od smanjenog fetalnog rasta zbog premalog prirasta tjelesna mase. Kako potrebe fetusa mogu bitno uvećati potrebe za nekim mikronutijentima, prehrana majke mora biti nutritivno izbalansirana da bi opskrbila dovoljno nutijenata fetusu.

Potrebe za proteinima u trudnoći

Proteini su najvažniji “gradivni blokovi” za tjelesne stanice. Pomažu u stvaranju viška krvi i energije kod majke. U razdoblju trudnoće povećana je potreba za proteinima zbog sinteze hormona, antitijela, kolagena i mišića.

Izvor proteina u prehrani mogu biti: jaja, meso, mahunarke, riba, svježi sir, cjelovite žitarice. Posebnu pažnju treba obratiti na to da su meso, perad i riba toplinski obrađeni. Ne preporučuju se nepasterizirani mliječni proizvodi, sirevi s plijesni, hladne salate s kvarljivim namirnicama, sirovi morski plodovi te velika riba poput sabljarke, morskog psa i sl.

Tablica 3. Konzumacija ribe u trudnoći

Najbolji (siguran) izbor	Dobar izbor	Poželjno izbjegavati
Sredele, Inčuni, Oslić, Pastrva, Škampi	Određene vrste tune (tuna žutih peraja)	Kraljevska skuša, Ribe iz porodice Istiophoridae (marlin), Atlantski zrcalar, Morski pas, Sabljarka, Tuna (Thunnus obesus), Ribe iz porodice Malacanthidae

Potrebe za ugljikohidratima u trudnoći

Ova skupina nutrijenata osigurava energiju za majku i fetus tijekom trudnoće.

Složeni ugljikohidrati trebali bi **činiti 45 – 65% ukupnog energijskog unosa kroz 6 – 9 jedinica serviranja na dan (1 jedinica serviranja = 1 kriška kruha, ½ šalice kuhanih žitarica, riže, tjestenine).**

Dovoljnim unosom ugljikohidrata najčešće se osiguravaju i dovoljne količine prehrambenih vlakana koji su važni za sprječavanje konstipacije. Dobri izvori prehrambenih vlakana su voće, povrće, mahunarke, cjelovite žitarice, sjemenke i orašasti plodovi. Povećane potrebe za tekućinom, smanjena tjelesna aktivnost i hormonske promjene tijekom trudnoće doprinose pojavi konstipacije u trudnoći. Stoga je važno prehranom osigurati unos prehrambenih vlakana koji će

spriječiti pojavu konstipacije. U slučaju dijabetesa ili gestacijskog dijabetesa može se preporučiti dijeta sa smanjenim sadržajem ugljikohidrata, pod strogim nadzorom liječnika.

Potrebe za mastima u trudnoći

Ova skupina nutrijenata osigurava dugoročnu energiju za rast i trebala bi činiti 20 – 35% ukupnog energijskog unosa.

Vrlo je važan unos esencijalnih masnih kiselina, a s obzirom da je unos plave ribe ograničen na 1-2 puta tjedno, **dati prednost izvorima masti iz biljnih ulja (maslinovo, laneno, bučino), orašastih plodova i sjemeki.**

Potrebe za vitaminima B skupine u trudnoći

Zbog njihove uloge u metabolizmu energije, njihove povećane potrebe su proporcionalne s povećanjem energetske potrebe. Prehranom se obično unosi dovoljno vitamina B skupine jer su prisutni u velikom broju raznolikih namirnica i prenatalnih dodataka prehrani.

Folat i vitamin B12 od posebne su važnosti u trudnoći. Folat je posebno važan u ranoj trudnoći zbog uloge koju ima u stvaranju DNK u stanicama i diobi stanica. Za žene reproduktivne dobi preporuka je 400µg/dan što je dovoljno za prevenciju defekta neuralne cijevi (spinabifida ili anencefalija). Preporuka u trudnoći raste na **600µg/dan**. Spina bifida je poremećeno zatvaranje kralježničnog kanala, a anencefalija nepostojanje moždanih hemisfera. Defekt neuralne cijevi razvija se u prvih 28 dana trudnoće, u periodu kada žena ne mora nužno znati da je trudna, a važno je napomenuti da nije moguće nadoknaditi nedostatak folata u kasnijim periodima trudnoće.

Potrebe za željezom u trudnoći

Željezo je sastavni dio hemoglobina i neohodan je za neurološki razvoj fetusa i tijekom ranog djetinjstva. Preporučeni unos je 27 mg/dan, a na to je posebno važno paziti u drugom i trećem tromjesečju (nakon 20. tjedna trudnoće). U zadnjem tromjesečju fetus pohranjuje zalihe željeza koje bi trebale trajati do njegova 6. mjeseca života.

Vitamin C može povećati apsorpciju željeza iz namirnica koje se bogate željezom. Resorpciju ometa istodobna konzumacija kave, čaja, mlijeka i pripravaka kalcija.

Potrebe za tekućinom u trudnoći

Preporučeni unos vode putem hrane i pića tijekom trudnoće je 3 L/dan. Oko 20-30% vode obično se unosi hranom, a ostatak putem napitaka. Suboptimalan unos vode tijekom drugog tromjesečja i kasnije može rezultirati prijevremenim kontrakcijama i manjkom plodove vode. Optimalna hidracija u trudnica povezuje se sa smanjenim rizikom za infekcije urinarnog trakta, bubrežnim kamencima i konstipacijom.

Moguće smetnje u trudnoći:

Mučnina i povraćanje („jutarnja mučnina”)

Strategije koje mogu umanjiti pojavu jutarnjih mučnina:

- izbjegavanje mirisa i tekstura koji uzrokuju mučninu,
- polagano ustajanje
- jutarnji obroci s visokim udjelom ugljikohidrata (npr. krekeri) čak i prije ustajanja,
- kiseli napitci (npr. limunada) obično se bolje podnose od vode.
- mali i česti obroci
- žvakače gume ili tvrdi bomboni

Refluks

Strategije koje mogu umanjiti pojavu refluksa:

- manji i češći obroci
- uspravan položaj 1-2 sata nakon obroka, podignuti položaj glave prilikom ležanja
- izbjegavanje hrane koja potiče ovu smetnju npr. kava, umak od rajčice, okus mente i čokolada
- konzumacija vode ili žvakaćih guma (ne s okusom mente) kako bi se „isprao” kiseli sadržaj

Konstipacija i hemoroidi

Strategije koje mogu umanjiti pojavu konstipacije:

- unos tekućine i vlakana prema preporukama
- tjelesna aktivnost u skladu s preporukama za tjelesnu aktivnost u trudnoći
- uporaba laksativa u dogovoru s liječnikom

Vježbanje u trudnoći

Vježbanje u trudnoći može pomoći u otklanjanju smetnji poput konstipacije, bolova u leđima, nadimanja; pomažu raspoloženju i kvalitetnijem snu, poboljšavaju mišićni tonus, povećavaju snagu i izdržljivost što doprinosi lakšem porodu i bržem oporavku. O vježbanju se treba konzultirati s liječnikom, koji će upozoriti na moguća kontraindiciranih stanja. Koje je aktivnosti sigurno prvoditi u trudnoći, a koje se ne preporučuju prikazano je u tablici 4.

Tablica 4. Vježbanje u trudnoći

SIGURNE AKTIVNOSTI	AKTIVNOSTI KOJE SE NE PREPORUČUJU
Hodanje	Hokej, Košarka
Vožnja sobnog bicikla	Nogomet, Gimnastika
Aerobik niskog intenziteta	Jahanje, Klizanje
Plivanje, Ples	Skijanje, Sportovi s reketom
	Podizanje utega

PREHRANA RODILJA I DOJILJA

Prehrambene smjernice za trudnice vrijede i za rodilje i dojilje. Preporuča se umjerena, raznolika i uravnotežena prehrana. Tradicionalno se dojiljama i rodiljama preporučuje smanjeni unos vlakana zbog plinova i osjećaja napuhanosti. Vrlo je važno da se sve namirnice konzumiraju umjereno. Nema znanstvene podloge za izbjegavanje namirnica bogatih vlaknima za vrijeme dojenja, osim u slučajevima kada majka sama primjeti da je djeteta nakon dojenja razdražljivo, nemirno ili ima grčeve. Ako primijetite da neka namirnica uzrokuje nelagodu kod djeteta, vodite dnevnik prehrane u koji ćete bilježiti svaki pojedeni obrok, međuobrok i sve ostalo što ste konzumirali (sokovi, čaj, kava, lijekovi...) kao i ponašanje djeteta tijekom i nakon dojenja. Ukoliko primijetite da se djeteta ponaša razdražljivo, da je naduto ili da ima grčeve u satima nakon obroka, izbacite iz prehrane namirnicu koja je vjerojatno to izazvala.

Ono što je poželjno izbjegavati su jako začinjena hrana, termički nedovoljno obrađene namirnice kao što je meso i riba, sirovu hranu (sirova riba, pljesnivi sirevi), alkohol, pušenje a kofein konzumirati u umjerenim količinama (2-3 šalice kave/dan).

Povećane potrebe za energijom i nutrijentima nastavljaju se i poslije porođaja, posebno dok žena doji ili kod žena koje su rodile carskim rezom.

Energija potrebna za produkciju mlijeka je približno 560 kcal/dan

PRIMJER JELOVNIKA

Zajuttrak	Čaj Zobene pahuljice Chia sjemenke Banana Šumsko voće Jogurt tekući
Doručak	Jabuka
Ručak	Pečena puretina Batat pečeni Zelena salata s maslinovim uljem
Užina	Banana Bademi
Večera	Kvinoja s povrćem (špinat, mrkva, cikla) Začini po želji, limunov sok, maslinovo ulje Biskvitni kolač

*Količina hrane u obrocima ovisi o individualnim energetske potrebama

Briga o prehrani je briga o vlastitom zdravlju.