



# Питание во время беременности

SOS Служба Технической Поддержки

Профессиональная Диетология

**Питание играет фундаментальную роль** на всех этапах жизни женщины, включая беременность.

Поддержание или достижения **хорошего уровня питания**, начиная с периода зачатия, положительно влияет на течение беременности и на развитие ребёнка после его рождения. Фактически первые 1000 дней жизни (от зачатия до двухлетнего возраста ребёнка) представляют собой ключевой период для профилактики заболеваний во взрослом возрасте, за счет достаточного снабжения энергией и питательными веществами.

Во время беременности необходимо как можно больше разнообразить свой выбор пищевых продуктов, что является основной предпосылкой сбалансированного питания.

На самом деле ни один пищевой продукт не может считаться полноценным в абсолютном смысле, то есть содержащий все питательные вещества (углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные соли и клетчатку) в количествах, необходимых для покрытия потребности матери и будущего ребёнка.

Потребности женщины во время беременности несколько выше, чем у взрослого человека и их можно удовлетворить путём внесения простых качественных и количественных изменений, следуя средиземноморской модели питания.

**Поэтому не рекомендуется “есть за двоих”, а с двойной пользой!**

## ОВОЩИ И ФРУКТЫ: ВАРЬИРУЙТЕ ЦВЕТА И УЧИТЫВАЙТЕ СЕЗОННОСТЬ

Ешьте 5 порций фруктов и овощей в день. Выбирайте в изобилии овощи разных цветов, следуя сезонности. Овощи - это не просто гарнир, они могут быть центральной основой всех блюд.

Отдавайте предпочтение сезонным фруктам и старайтесь варьировать их виды.

**Лучше свежие фрукты, чем фруктовый сок.**

**Сухофрукты** (грецкие орехи, миндаль, фундук и т.д.) не заменяют свежие фрукты, но могут быть полноценным перекусом.

## **ОСНОВНАЯ ЗАПРАВКА: ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ПЕРВОГО ОТЖИМА**

Для заправки и приготовления блюд отдавайте предпочтение оливковому растительному маслу первого отжима. Если вы используете масло семян, выбирайте масла холодного отжима. Чтобы снизить потребление соли, используйте семена, специи и ароматные травы.

## **НАПИТКИ: ПРЕДПОЧИТАЙТЕ ВОДУ**

Пейте от 1,5 до 2 литров воды в день, избегайте сладких напитков и фруктовых соков. Ограничьте потребление кофеина (максимально 2 кофе в день). Не употребляйте алкоголь во время беременности и во время кормления грудью.

## **ЧЕРЕДУЙТЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА**

На второе блюдо чередуйте с каждым приёмом пищи один из следующих источников белка.:

**рыба** (желательно “семейства синих”) не менее 3 раза в неделю;

**бобовые** (нут, фасоль, чечевица, горох) не менее 3 раза в неделю. Вместе с порцией круп, они представляют собой прекрасное самостоятельное блюдо;

**белое мясо** (курица, индейка, кролик);

**сыры** (отдавайте предпочтение, свежим а не выдержанным);

**яйца хорошо сваренные;**

**красное мясо и колбасные изделия** (ограничьте частоту их потребления)

## **ЗЕРНОВЫЕ И ИХ ПРОИЗВОДНЫЕ ПРИ КАЖДОМ ПРИЁМЕ ПИЩИ: ЛУЧШЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ**

Макаронные изделия, хлеб и рис желательно цельнозерновые, они являются основой средиземноморской диеты.

Выбирайте крупы, такие как ячмень, полба, рожь, гречка, киноа, коричневый рис.

Покупая продукты из цельнозерновой муки, убедитесь, что первым ингредиентом в этом списке является **цельнозерновая мука**.

Картофель – источник углеводов, который следует чередовать с макаронными изделиями или с хлебом.