

# Διατροφή & εγκυμοσύνη



**Νικ. Α. Βιτωράτος, MD**

***Β' Μαιευτική-Γυναικολογική Κλινική  
Πανεπιστημίου Αθηνών***

***Δ/ντής: Καθηγητής Γ.Κ. Κρεατσάς***

# Κύρια χαρακτηριστικά της διατροφής

- ✓ Η διατροφή στη διάρκεια της εγκυμοσύνης επηρεάζει την υγεία της μητέρας, του βρέφους ακόμη και του ενήλικα
- ✓ Η έγκυος δεν πρέπει να λαμβάνει τροφή για δύο άτομα
- ✓ Θα πρέπει η εγκυμονούσα να λαμβάνει μία υγιεινή – ισορροπημένη διατροφή
  - επάρκεια αμυλούχων υδατανθράκων (ρύζι, ψωμί, πατάτες),
  - άφθονα φρούτα και λαχανικά
  - μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και
  - ελάχιστη κατανάλωση τροφών που περιέχουν λίπος ή σάκχαρα

# Πόσα κιλά θα πρέπει να πάρει μια γυναίκα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης της;

<b>Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) πριν την εγκυμοσύνη</b>	<b>Συνιστώμενη αύξηση βάρους</b>	<b>Αύξηση βάρους/εβδομάδα μετά την 12η εβδ.</b>
BMI < 19.8kg/m <sup>2</sup>	12,5 – 18,0 κιλά	0,5 κιλά
BMI: 19,8-26kg/m <sup>2</sup>	11,5 – 16,0 κιλά	0,4 κιλά
BMI: 26.1-29 kg/m <sup>2</sup>	7, 0 – 11,5 κιλά	0,3 κιλά
BMI > 29,1kg/m <sup>2</sup>	7,0 κιλά	-
Κυοφορία διδύμων	16 - 20 κιλά	0,7 κιλά
Κυοφορία τριδύμων	23 κιλά	-

# Διατροφή κατά την κύηση

## Θερμιδικές απαιτήσεις

- Το θερμιδικό κόστος της κύησης ανέρχεται σε **80.000 kcal**

α' τρίμηνο: επιπλέον **150 kcal/ημέρα**

β' τρίμηνο: επιπλέον **350 kcal/ημέρα**

γ' τρίμηνο: επιπλέον **350 kcal/ημέρα**

Θηλασμός: επιπλέον **500 Kcal/ημέρα**

	<b>Kcal/ημέρα</b>
Προ κύησης + α' τρίμηνο	1800-2100
β' -γ' τρίμηνο	2000-2400
Έφηβες	2700
Θηλασμός	2700

# Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στην εγκυμοσύνη

Θρεπτικά συστατικά	Λειτουργία	Πηγές
Πρωτεΐνες  <b>16%</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ανάπτυξη των εμβρυϊκών κυττάρων</li><li>• Αύξηση πλακούντα &amp; αμνιακού υγρού</li></ul>	Άπαχο κρέας, ψάρι, πουλερικά, ασπράδι αυγού, όσπρια,μανιτάρια
Υδατάνθρακες  <b>40-50%</b>	Παρέχουν τη βασική πηγή ενέργειας στην έγκυο & στο έμβρυο	Ψωμί/δημητριακά/ζυμαρικά ολικής άλεσης, ρύζι, πατάτες, μακαρόνια, φρούτα, όσπρια, λαχανικά
Μονοακόρεστα & πολυακόρεστα λίπη (ω3)  <b>35%</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μειώνουν τον κίνδυνο αποβολής</li><li>• Συμβάλλουν στην ανάπτυξη &amp; δομή του εγκεφάλου του εμβρύου</li><li>• Εξασφαλίζουν υγιές βάρος γέννησης</li></ul>	Ψάρι, θαλασσινά, ξηροί καρποί, ελαιόλαδο

# Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στην εγκυμοσύνη

Θρεπτικά συστατικά	Λειτουργία	Πηγές
Φυλλικό οξύ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σύνθεση εμβρυϊκών κυττάρων</li><li>• Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης βλάβης στο νευρικό σωλήνα του εμβρύου</li></ul>	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, φασόλια, μαυρομάτικα φασόλια, ξηροί καρποί, μπρόκολο
Βιταμίνη B6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων</li><li>• Σύνθεση πρωτεϊνών</li><li>• Μειώνει την τάση ναυτίας &amp; εμετού στην έγκυο</li></ul>	Μοσχάρι, όσπρια, αυγά, μπανάνες, πατάτες, δημητριακά, σικώτι
Βιταμίνη B12	Παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων & DNA Απαραίτητη για το νευρικό σύστημα του εμβρύου	Γάλα, αυγά, μοσχάρι, κοτόπουλο, σικώτι, ψάρι

# Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στην εγκυμοσύνη

Θρεπτικά συστατικά	Λειτουργία	Πηγές
Βιταμίνη D	<ul style="list-style-type: none"><li>• Συμβάλλει στη σύνθεση των οστών</li><li>• Αυξάνει την απορρόφηση ασβεστίου στην έγκυο &amp; στο έμβρυο</li></ul>	Λιπαρά ψάρια, γαλακτοκομικά, αυγά, συκώτι, μαλακή μαργαρίνη
Ασβέστιο	Ενίσχυση οστικής πυκνότητας εγκύου & εμβρύου	Γαλακτοκομικά, σαρδέλες, σπανάκι, σουσάμι, αμύγδαλα, αποξηραμένα σύκα
Μαγνήσιο	<ul style="list-style-type: none"><li>• Χτίσιμο νευρικού &amp; μυϊκού συστήματος</li><li>• Ενεργοποίηση βιταμίνης D</li></ul>	Δημητριακά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, φακές, κακάο, κόκκινο κρέας, μήλα, γάλα, γιαούρτι

# Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στην εγκυμοσύνη

Θρεπτικά συστατικά	Λειτουργία	Πηγές
Σίδηρος	Σύνθεση ανοσοσφαιρίνης στα ερυθροκύτταρα της εγκύου και του εμβρύου	Άπαχο κόκκινο κρέας, σπανάκι, συκώτι, ψωμί/δημητριακά ολικής άλεσης, βρώμη, σουσάμι, κόκκινα φασόλια, φακές αποξηραμένα, δαμάσκηνα & σταφίδες
Βιταμίνη C	<ul style="list-style-type: none"><li>•Ενισχύει την απορρόφηση σιδήρου.</li><li>•Συμβάλλει στη δημιουργία κολλαγόνου</li></ul>	Εσπεριδοειδή, πιπεριές, μπρόκολο, σπαράγγια, ντομάτες, παπάγια, βερίκοκα, καρπούζι, φράουλες
Ψευδάργυρος	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σύνθεση γενετικού υλικού</li></ul>	Μοσχάρι, σαρδέλες, συκώτι



# Η τυπική διατροφή της εγκύου πρέπει να περιλαμβάνει

- Καθημερινά 2-3 μερίδες φρούτων
- Καθημερινά 3 μερίδες ημίπαχων γαλακτοκομικών
- Καθημερινά 3-4 μερίδες λαχανικών
- Καθημερινά 8 μερίδες αμυλούχων (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά ολικής αλέσεως)
- Καθημερινά 8-10 ποτήρια υγρών
- Εβδομαδιαία 2 φορές όσπρια ή λαδερά
- Εβδομαδιαία 1-2 φορές ψάρι ή κοτόπουλο
- Εβδομαδιαία 3-4 φορές άπαχο κόκκινο κρέας
- Μικρά & συχνά γεύματα
- Καλά πλυμένα λαχανικά

# Τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται στην εγκυμοσύνη

- ✓ Όλα τα «μαλακά» τυριά όπως φέτα & κατσικίσιο τυρί
- ✓ Μη παστεριωμένο γάλα
- ✓ Ωμά αυγά ή φαγητά & επιδόρπια που περιέχουν ωμά αυγά (π.χ. μους σοκολάτας, μαγιονέζα, αυγοκομμένα φαγητά)
- ✓ Ωμό ή ημι- μαγειρεμένο κρέας & ψάρι, κοτόπουλο
- ✓ Αποφεύγονται τα τηγανιτά, γλυκίσματα, λιπαρά ζωικής προέλευσης, τυποποιημένα σνακ
- ✓ Συκώτι (κίνδυνος υπερβιταμίνωσης με βιταμίνη Α)
- ✓ Ψάρια πλούσια σε βαρέα μέταλλα (ξιφίας, κολιός, σολομός)
- ✓ Ξηροί καρποί, αυγά, θαλασσινά, αν υπάρχει στην οικογένεια ιστορικό αλλεργιών
- ✓ Αλάτι, ζάχαρη, αλκοόλ

# Αλκοόλ

- Λήψη πάνω από 80 γρ. αλκοόλης την ημέρα (αντιστοιχούν σε 15 μονάδες ή 15 μικρά ποτηράκια κρασιού) σχετίζεται με κίνδυνο «εμβρυϊκού αλκοολικού συνδρόμου»
- Η λήψη >3 ποτών την εβδομάδα στην αρχή τη εγκυμοσύνης οδηγεί σε αυξημένη συχνότητα αποβολής
- Η λήψη 1-2 μονάδων αλκοόλης 2 φορές την εβδομάδα οδηγεί σε γεννήσεις παιδιών μικρού βάρους

# Καφεΐνη

- ❖ Δεν γνωρίζουμε την ακριβή ημερήσια δόση καφεΐνης που ευθύνεται για επιπλοκές στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά καλό είναι να μην υπερβαίνει η ημερήσια λήψη καφεΐνης τα 200mg, συμπεριλαμβανομένης και της καφεΐνης που περιέχεται στις τροφές
- ❖ Υπέρμετρη χρήση καφεΐνης αυξάνει τον κίνδυνο αποβολής και γέννησης παιδιών χαμηλού βάρους

# Εκδηλώσεις τροφικής δηλητηρίασης στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όταν δεν τηρούνται οι κανόνες υγιεινής

- Ναυτία
- Έμμετοι
- Διάρροια
- Κοιλιακοί πόνοι
- Πυρετός, ρίγη πονοκέφαλοι

## *Συνέπειες*

- Αποβολή
- Πρόωρος τοκετός
- Ενδομήτριος θάνατος, συγγενής λοίμωξη

# Ασθένειες οφειλόμενες σε τροφές, όταν δεν τηρούνται οι κανόνες υγιεινής

Λιστερίωση (*listeria monocytogenes*)

- Αποβολή
- Σοβαρή λοίμωξη στο νεογνό

Σαλμονέλωση (βακτηρίδιο σαλμονέλας)

- Αποβολή
- Πρόωρος τοκετός

Τοξοπλάσωση (*toxoplasma gondii*)

- Συγγενής τοξοπλάσωση

Καμπιλοβακτηριαμία (*campylobacter*)

- Αποβολή
- Πρόωρο τοκετό
- Ενδομήτριο θάνατο



**Σας ευχαριστώ  
πολύ**