

Питание беременных, рожениц и кормящих матерей

Питание здоровых женщин во время беременности

Рациональное питание является одним из важных условий благоприятного течения и исхода беременности, родов, развития плода и новорожденного. Питание беременной дифференцируется в зависимости от состояния здоровья, массы тела, роста, вида трудовой деятельности, энерготрат, климатических условий, времени года, срока беременности и бытовых привычек. При избыточной массе тела уменьшается калорийность рациона за счет сокращения углеводов и жиров. При пониженной массе тела калорийность рациона увеличивается с сохранением необходимых соотношений между основными нутриентами.

В первой половине беременности питание женщины не должно существенно отличаться от ее питания до беременности. Однако, поскольку первый триместр является периодом органогенеза, особенно важно, чтобы беременная получала полноценные белки, витамины и микроэлементы в оптимальных физиологических количествах. В первую половину беременности суточный рацион должен содержать в среднем 110 г белка, 75 г жира и 350 г углеводов при общей калорийности 2400-2700 ккал.

Во второй половине беременности в связи с увеличением массы плода потребность в белке возрастает. Количество белка в рационе должно быть увеличено до 120 г, жира - до 85 г и углеводов - до 400 г. Общая калорийность суточного рациона увеличивается до 2800-3000 ккал.

В дородовом отпуске меняются условия труда, понижаются энерготраты, поэтому калорийность пищи необходимо уменьшить.

Белковая потребность должна удовлетворяться, главным образом, полноценными животными белками, на долю которых в дневном рационе беременной должно приходиться 50 %, из них около 5 % - за счет мяса и рыбы, 20 % - за счет молока и до 5 % - за счет яиц. Молоко, простокваша, кефир, нежирный творог, острый сыр, отварное мясо, рыба содержат не только полноценные легкоусвояемые белки, но и в оптимальных соотношениях незаменимые аминокислоты. Во второй половине беременности не следует употреблять экстрактивные вещества (рыбные, мясные, грибные бульоны и подливы). Рекомендуются овощные, молочные и фруктовые супы.

Установлена прямая коррелятивная зависимость между содержанием в рационе беременной углеводов и массой плода, поэтому беременная должна получать углеводы в основном за счет продуктов, богатых растительной клетчаткой (хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, ягоды). Зимой и весной рекомендуются соки (яблочный, сливовый, томатный) или приготовленные из них компоты, кисели. Начиная со второго триместра беременности, женщина должна ограничить потребление кондитерских изделий, варенья, конфет, так как они способствуют увеличению массы тела беременной и плода. Количество сахара не должно превышать 40-50 г в день.

Для обеспечения нормального усвоения организмом некоторых витаминов и солей необходимы жиры. В рационе здоровой беременной жиры должны составлять около 30 % калорийности, при этом примерно 40 % должно приходиться на жиры растительного происхождения, которые содержат ненасыщенные жирные кислоты и богаты витамином Е. Из растительных жиров рекомендуется подсолнечное, кукурузное, оливковое масло, из животных жиров - сливочное и топленое высшего сорта. Тугоплавкие жиры, такие, как баранье и говяжье сало, а также некоторые другие виды животных жиров и маргарин исключают из рациона.

Суточная потребность беременной в жидкости составляет около 2-2,5 л, значительная часть этого количества содержится в продуктах. Свободной жидкости можно потреблять 1-1,2 л (вода, чай, молоко, кисели, компоты, первые блюда). В последние недели беременности, особенно при склонности к отекам, количество свободной жидкости в суточном рационе ограничивают до 700-800 мл.

Большое значение для благоприятного течения беременности, подготовки к родам, нормального развития плода и новорожденного имеют витамины В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₁₂, фолиевая кислота, аскорбиновая кислота, витамины Р, А, D₂ и Е. Потребность в них во время беременности возрастает почти в 2 раза. Использование широкого ассортимента продуктов растительного (изделия из муки грубого помола, крупы, бобовые, картофель, томаты, фрукты, ягоды) и животного (печень, мясо, яйца, творог, молоко, масло) происхождения обеспечивает основную потребность беременной в витаминах. В зимние и ранние весенние месяцы следует проводить витаминизацию пищи или назначать поливитамины. Применение витаминов в больших дозах может нанести вред.

Беременная должна получать достаточное количество минеральных солей (кальций, фосфор, железо, калий, натрий и др.) и микроэлементов (медь, кобальт, йод и др.). Потребность в них во время беременности возрастает, особенно во второй ее половине. Все они входят в состав пищевых продуктов, при правильном наборе которых полностью восполняется их потребность.

Особое внимание уделяют потреблению поваренной соли. В первой половине беременности ее можно принимать до 10-12 г, во второй - ограничивают до 8 г, а в последние 2 мес беременности - до 5-6 г в сутки.

Режим питания беременной. В первой половине беременности наиболее физиологично 4-разовое питание. Первый завтрак (в 8-9 час) должен содержать около 30 % калорийности суточного рациона, второй завтрак (в 11-12 час) - 15 %, обед (в 14-15 час) - 40 %, ужин (в 18-19 час) - 10 %; в 21 час рекомендуется стакан кефира - 5 % калорийности. Не следует после приема пищи отдыхать лежа, отдых нужно проводить активно. Последний прием пищи должен быть за 2-3 час до сна. Во второй половине беременности рекомендуется 5-6-разовое питание. Следует распределять продукты таким образом, чтобы мясо, рыба, крупы входили в завтрак и обед. На ужин рекомендуется преимущественно молочно-растительная пища. Пища должна быть свежей, вкусной, разнообразной и не очень горячей. Следует воздерживаться от тех продуктов и блюд, при использовании которых когда-либо возникали аллергические реакции или кожные сыпи.

О правильном подборе пищевых продуктов можно судить по прибавке массы тела, которая во второй половине беременности не должна превышать 300-350 г в неделю, а за весь период беременности - 8-10 кг. Если прибавка массы тела более интенсивная, следует выяснить причину ее и соответственно изменить состав пищи и режим питания. Если беременная по состоянию здоровья находится на постельном режиме, калорийность пищи снижается на 20-40 %.

Перечень продуктов на один день для второй половины беременности: мясо - 120 г, рыба - 100 г, творог - 150 г, кефир - 200 г, молоко - 250 г, масло сливочное - 15 г, сметана - 30 г, хлеб ржаной - 100 г, хлеб пшеничный - 100 г, мучные изделия (печенье, булочка и др.) - 100 г, яйца - 1 шт., мука и макаронные изделия - 60 г, картофель - 200 г, капуста - 100 г, свекла - 100 г, морковь - 100 г, томаты - 200 г, лук репчатый - 35 г, фрукты, ягоды или сок фруктовый - 200 г.

Меню во второй половине беременности. Первый завтрак: гуляш с картофельным пюре (120/200 г) или рыба отварная с отварным картофелем (120/80 г), или яйцо (1 шт.) и творожное суфле (150 г); молоко или простокваша (200 г), или чай (200 г).

Второй завтрак: омлет белковый со сметаной (60/15 г) и сок фруктовый (200 г) или каша гречневая (200 г) и молоко (200 г).

Обед: суп гороховый с мясным фаршем (400 г) или борщ украинский с мясным фаршем со сметаной (400 г); овощное рагу с отварной рыбой (78/100 г) или курица отварная с овощным салатом, или язык отварной с овсяной кашей (100/200 г); компот (200 г) или мусс клюквенный (200 г), или фрукты (120 г).

Полдник: фрукты, ягоды (200 г) или отвар шиповника (200 г), булочка (75 г).

Ужин: творожное суфле (170 г) или творог нежирный (120 г), или плов фруктовый (200 г), или капуста тушеная в молоке (200 г); чай (200 г).

Перед сном: кефир (200 г).

На день: хлеб ржаной - 100 г, хлеб пшеничный - 100 г, масло сливочное - 10 г.

В зависимости от сезона года возможны следующие варианты суточных рационов.

Зимой:

1-й завтрак: рыба отварная (треска, судак) с отварным картофелем, хлеб черный или серый; толокно на молоке или чай с молоком.

2-й завтрак: каша гречневая с молоком; сок томатный (консервы).

Обед: борщ вегетарианский, блинчики с творогом, яблоко или клюква в сахаре.

Ужин: пирожки картофельные с рисом и яйцами; компот или кисель, витаминизированный настоем шиповника.

В 21 час - стакан кефира или простокваши.

Весной:

1-й завтрак: сыр «Детский»; салат из картофеля и зеленого горошка (консервированного) с растительным маслом; чай или кофе с молоком, хлеб с сырной массой или плавленым сыром.

2-й завтрак: салат из зеленого салатного растения с простоквашей или сметаной и сахаром; творожники или «ленивые» вареники с сахаром; чай или кофе с молоком, хлеб с маслом.

Обед: щи зеленые со шпинатом или крапивой и картофелем (вегетарианские) и сметаной; отварное мясо с тушеной морковью или тефтели с рисом; компот (консервы или из сухих фруктов), витаминизированный настоем шиповника.

Ужин: молочная лапша, каша гречневая или овсяная с молоком; черешня или компот-консервы.

В 21 час - кефир или простокваша с сахаром.

Летом:

1-й завтрак: салат из огурцов; творог с простоквашей или творожники; чай с молоком, хлеб с маслом.

2-й завтрак: салат сборный из ранних овощей с растительным маслом; салака или корюшка запеченная или жареная.

Обед: ботвинья вегетарианская из яиц, свеклы и других овощей с простоквашей или сметаной; зразы мясные с гречневой или перловой рассыпчатой кашей, свежий огурец; ягоды с молоком (земляника, клубника, черника, голубика и др.).

Ужин: кабачки, запеченные или оладьи из кабачков; молочный крем или желе.

В 21 час - простокваша или кефир.

Осенью:

1-й завтрак: салат из свежей капусты с растительным маслом и сахаром; «ленивые» вареники или творог с простоквашей, кофе с молоком, хлеб с икрой из кабачков.

2-й завтрак: творожный сырок с яблоками, горячее молоко с ломтиком черного хлеба.

Обед: рыба запеченная с отварным картофелем и салатом из любых свежих овощей (огурцы, помидоры, свекла печеная и др.); яблоки печеные или тушеные с молоком.

Ужин: запеканка рисово-морковная или морковно-яблочная, молоко горячее.

В 21 час - яблоки, сливы, груши или другие плоды.

Питание рожениц

Энерготраты в родах составляют 3500-4000 ккал/сут. В первом и втором периодах родов они значительно превышают энерготраты (за 1 час) в условиях основного обмена. Если каких-либо особенностей течения и исхода родов в зависимости от питания рожениц не выявлено, поэтому нет необходимости настаивать на обязательном приеме пищи при нормальном течении родового акта. В некоторых случаях прием пищи вызывает рвоту и приводит к ухудшению самочувствия рожениц. Можно ограничиться назначением отвара шиповника или дрожжевого напитка, который оказывает тонизирующее и освежающее действие.

При родах, длящихся более 15-16 час, роженицам необходимо принимать пищу. Рационы для них должны состоять из продуктов, которые рекомендуются женщинам во второй половине беременности, и пищевой надбавки. Последняя включает продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы, белки и необходимые для роженицы витамины и микроэлементы. Эти вещества

содержатся в следующем наборе продуктов: яблочный, абрикосовый или сливовый сок - 200 г, творог - 100 г, овсяная каша - 100 г, напиток, приготовленный из отвара шиповника - 200 г, пищевых дрожжей - 25 г и сахара - 50 г.

Химический состав диеты для роженицы: белки 130-140 г, жиры - 100 г, углеводы - 500 г, калий - 6,5 г, кальций - 2-2,5 г, витамин В₁ - 6-6,5 мг, В₂ - 6 мг, В₆ - 6 мг, РР - 45-50 мг, аскорбиновой кислоты - 300 мг. Калорийность рациона составляет 3500 - 4000 ккал.

Питание кормящей матери

Питанию кормящей матери необходимо уделять особое внимание, так как от количества и качества потребляемых ею продуктов зависит лактация и состав грудного молока.

Химический состав рациона кормящей женщины: белки - 130-140 г, жиры - 100-110 г, углеводы - 450-500 г, - что соответствует 3500-4000 ккал.

Из продуктов, содержащих полноценные белки, в послеродовом периоде рекомендуются: творог, неострые сорта сыра, молоко, простокваша, отварное мясо, рыба, белок яйца. Следует употреблять легкоусвояемые жиры: сливочное масло, подсолнечное, оливковое. Потребность в углеводах удовлетворяется за счет продуктов, содержащих растительную клетчатку: хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, свежая зелень, томаты.

Питание рожениц должно быть 5-6-разовым. Необходимо исключить из рациона крепкий кофе, пряности, алкогольные напитки. Кормящая женщина должна потреблять в сутки примерно на 1 л жидкости больше обычного, причем молока - не менее 0,5 л.

При недостаточной лактации необходимо включать в рацион продукты, богатые белками, жиром и витаминами. Рекомендуется дополнительно к рациону «голландский» сыр - 100 г (по 50 г 2 раза в день), сметана - 100 г (по 50 г 2 раза в день), жидкие пивные дрожжи - 120 г (по 60 г 2 раза в день), сок черной смородины - 60 мл, мед - 100 г (по 50 г 2 раза в день).

Вариации рационов кормящих женщин по сезонам года.

Зимой:

1-й завтрак; салат из квашеной капусты, картофеля и лука с растительным маслом, сельдь соленая; сырок творожный; кофе с молоком, хлеб с маслом.

2-й завтрак: простокваша, ватрушка с творогом; яблоко или витаминный напиток из шиповника.

Обед: борщ на мясном бульоне с добавлением дрожжевой массы; мясо тушеное или жареное с картофелем; клюквенный кисель с молоком или молочный витаминизированный крем.

Ужин: «ленивые» вареники со сметаной и сахаром или картофельные пирожки с мясом; компот-консервы или кофе с молоком.

В 21 час - кефир или простокваша с ломтиком хлеба.

Весной:

1-й завтрак: сосиски с картофелем и салат зеленый; каша из геркулеса на молоке; кофе или чай с молоком, хлеб с маслом.

2-й завтрак: «ленивые» вареники или творожники со сметаной и сахаром; дрожжевой напиток или воздушные дрожжи; сок томатный - консервы.

Обед: суп из сборных овощей с зеленым горошком на рыбном бульоне; рыба жареная или запеченная с картофелем, салат из зеленых овощей; черешня или компот из сухих фруктов, витаминизированный настоем шиповника.

Ужин: салат из маринованной свеклы; молочная лапша.

В 21 час - кефир или простокваша с сахаром (или медом).

Летом:

1-й завтрак: салат из огурцов, салатного растения или других сезонных овощей со сметаной или простоквашей; яйца всмятку или омлет; чай с молоком или кофе, хлеб с маслом и сыром.

2-й завтрак: творог с простоквашей или творожники; дрожжи в любой обработке (дрожжевая крошка, дрожжевой напиток, воздушные дрожжи и др.).

Обед: ботвинья с рыбой или мясом, с овощами и простоквашей (или сметаной); рыба жареная, запеченная или отварная с картофелем; ягоды с молоком.

Ужин: капустные или морковные котлеты или сборные овощи в молочном соусе; арбуз или другие плоды и ягоды.

В 21 час - простокваша, кефир или другие кисломолочные продукты с медом или сахаром.

Осенью:

1-й завтрак: салат из помидор, огурцов, картофеля или других сезонных овощей с растительным маслом или сметаной; сырок «Детский» или творог с простоквашей; чай с молоком или кофе, хлеб с маслом.

2-й завтрак: лапша молочная, жареная тыква с вареньем.

Обед: щи свежие или суп картофельный со свежими огурцами, морковью и сметаной (вегетарианский или на мясном бульоне); мясо отварное или котлеты с гарниром из сборных овощей; свежий помидор; печеные яблоки с молоком.

Ужин: кабачки тушеные, жареные или оладьи из кабачков; чай с молоком и булочкой.

В 21 час - простокваша (кефир или яблоки).

Питание беременных при некоторых видах патологии

Питание беременных при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Питание направлено на нормализацию обменных процессов функционального состояния различных органов и систем, повышение иммунных свойств и сопротивляемости организма, улучшение кровообращения во всех органах и тканях при одновременном щажении сердечно-сосудистой системы, почек, органов пищеварения. Оно должно способствовать выделению из организма азотистых шлаков, недоокисленных продуктов обмена, уменьшению ацидоза и повышению адаптации организма матери и плода к кислородной недостаточности.

Рекомендуемые для беременных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы диеты характеризуются оптимальным количеством полноценных белков, имеющих в своем составе холин, метионин, тирозин; липотропных веществ, водорастворимых витаминов; повышенным содержанием калия, магния и ограничением количества солей натрия, животного жира и углеводов.

При ревматических пороках сердца диета должна быть средством неспецифической десенсибилизации, повышения иммунных свойств и сопротивляемости организма, усиления функции надпочечников. Пищевой рацион для беременных отличается от диеты № 10 более высоким содержанием полноценных белков, уменьшением количества углеводов (так как они обладают сенсibiliзирующим свойством, увеличивают гиперергическое состояние беременных, страдающих активной фазой ревматизма, и способствуют нарастанию массы плода), сниженным содержанием поваренной соли, повышенным количеством калия, железа и витаминов. Исходя из особенностей жирового обмена у беременных с ревматическими пороками сердца, целесообразно умеренно ограничивать количество жиров, содержащих насыщенные жирные кислоты, и включать в рацион ненасыщенные жирные кислоты (оливковое, подсолнечное, кукурузное масло), а также продукты, богатые холестерином, необходимые для синтеза стероидных гормонов.

Химический состав диеты в первой половине беременности: белки - 120 г, жиры 80 - г, углеводы - 300 г, калорийность суточного рациона составляет - 2400-2700 ккал. Во второй половине беременности количество белков следует увеличить до 140 г, жиров - до 90 г, углеводов до - 350 г, калорийность рациона - до - 2800-3000 ккал.

Минеральный и витаминный состав рациона для первой и второй половины беременности: хлорид натрия - 3-4 г, калий - 5 г, кальций - 1,5-1,6 г, фосфор - 2 г, железо - 30 мг, витамин А - 2 мг, В₁ - 5 мг, В₂ - 5 мг, В₃ - 30 мг, В₆ - 5 мг, В₁₂ - 50 мкг, фолиевая кислота - 800 мкг, аскорбиновая кислота - 300 мг, свободная жидкость - до 1 л.

Перечень продуктов для приготовления рациона на один день в первой половине беременности: рыба - 200 г, мясо - 100 г, творог нежирный - 200 г, молоко - 300 г, сметана - 20 г, масло сливочное -10 г, масло растительное - 20 г, яйцо - 1 шт, белок одного яйца, сахар - 30 г, хлеб ржаной - 100 г, пшеничный - 100 г, крупа гречневая - 50 г, картофель - 150 г, капуста - 100 г, свекла - 100 г, морковь - 100 г, лук репчатый - 35 г, томаты или другие овощи - 200 г, фрукты или ягоды - 300 г, изюм или урюк - 100 г.

Во второй половине беременности следует увеличить количество мяса до 110 г, творога - до 250 г, хлеба ржаного - до 150 г, картофеля - до 180 г.

Однодневное меню для беременных с ревматическим пороком сердца (для первой и второй половины беременности). Первый завтрак: масло сливочное (10 г), белковый омлет (100 г) или яйцо всмятку, или отварная рыба (100 г); салат из свежих овощей или винегрет (100 г), чай (200 г).

Второй завтрак: сырники или творог со сметаной (150 г), молоко или сок абрикосовый (200 г).

Обед: щи свежие или суп овощной, или борщ вегетарианский (250 г); тефтели говяжьи или курица, или кролик (отварные 100 г); гречневая или овсяная каша (200 г), или свекольное или морковное пюре (100 г); компот из кураги с изюмом (100 г).

Полдник: яблоко, творог обезжиренный (150 г) или распаренный чернослив (50 г) и отвар шиповника (100 г).

Ужин: сырники со сметаной или «ленивые» вареники (150 г) или рагу овощное со сметаной (125/10); молоко или чай с молоком (100 г).

Перед сном - кефир (150 г).

На день - хлеб ржаной (100 г), хлеб пшеничный (100 г).

Диета беременных при гипертонической болезни. Эта диета направлена на снижение повышенной возбудимости центральной нервной системы, улучшение функционального состояния почек, нормализацию обменных процессов, снижение функции коры надпочечников. В диете должно быть увеличено количество продуктов, содержащих соли калия и магния, которые угнетают возбудимость сосудодвигательного центра и оказывают гипотензивное действие, и снижено количество продуктов, содержащих соли натрия, холестерин и жирные кислоты. Полное исключение из диеты животных жиров и других продуктов, содержащих холестерин, недопустимо, так как это приводит к повышению проницаемости капилляров, обеднению организма витаминами А и Е, нарушению синтеза желчных пигментов, простагландинов, половых гормонов, гормонов коры надпочечников и гипофиза.

Химический состав диеты в первой половине беременности: белки - 120 г, жиры - 80 г, углеводы - 350 г, калорийность суточного рациона - 2400-2800 ккал. Во второй половине беременности количество белков следует увеличивать до 130 г, жиров - до 90 г, углеводов - до 450 г, калорийность суточного рациона - до 2800-3400 ккал. Количество свободной жидкости в общем должно составлять 1-1,2 л в сутки.

Минеральный и витаминный состав рациона (для первой и второй половины беременности): хлорид натрия - не более 3 г, калий - 6 г, кальций - 1,5 г, фосфор - 2,8 г, железо - 20 мг, витамин А - 2,5 мг, В₁ - 3 мг, В₂ - 5 мг, В₃ - 10 мг, В₆ - 5 мг, В₁₂ - 50 мкг, фолиевая кислота - 800 мкг, аскорбиновая кислота - 300 мг.

Перечень продуктов для приготовления рациона на один день в первой половине беременности: рыба - 100 г, мясо - 100 г, творог - 200 г, кефир - 200 г, молоко - 250 г, масло сливочное - 20 г, сметана - 20 г, масло растительное - 25 мг, яйцо - 1 шт., сахар - 40 г, крупа - 60 г, хлеб ржаной - 150 г, пшеничный - 100 г, картофель - 200 г, капуста - 200 г, фрукты, ягоды или сок - 300 г. Во второй половине беременности следует увеличить количество мяса до 110 г и рыбы - до 110 г, растительного масла - до 30 г, хлеба ржаного - до 200 г и пшеничного - до 150 г. Остальные продукты назначают в том же количестве, что и в первой половине беременности.

Беременным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно при гипертонической болезни, не рекомендуются мясные и рыбные отвары, пряности (хрен, горчица, перец), крепкий чай и кофе. Категорически противопоказан алкоголь в любых количествах. Все продукты готовят преимущественно в

отварном, иногда тушеном виде. Пища должна быть свежей, вкусной и не очень горячей.

Питание беременных при хроническом гепатохолецистите. Питание должно способствовать восстановлению нарушенной функции печени и желчевыводящих путей, увеличивать накопление гликогена и уменьшать жировую инфильтрацию органа, а также стимулировать иммунобиологические процессы в организме и нормализовать нарушенный обмен.

Лучшим видом белка для беременных с хроническим гепатохолециститом является казеин - белок молока и молочных продуктов. Он хорошо переваривается, быстро и легко всасывается. Белки молока содержат оптимальный набор незаменимых аминокислот. Благодаря наличию метионина, холина и лецитина, они препятствуют развитию жировой дистрофии печени. С молоком и творогом в организм поступают витамины, соли кальция, способствующие ощелачиванию желчи. Липотропные вещества (метионин, инозит) содержатся также в мясе и рыбе, которые необходимо вводить в рацион таких больных.

Следует ограничить в диете продукты, богатые холестерином (жирные сорта мяса, рыбы, мозги), и одновременно повысить в рационе долю растительных жиров. Из животных жиров рекомендуется сливочное масло, из растительных: подсолнечное, кукурузное, оливковое. Помимо других положительных качеств, жиры стимулируют желчеотделение. Ежедневно следует употреблять 1-40 г растительных масел, так как, кроме жизненно важных полиненасыщенных жирных кислот, они содержат витамин Е, необходимый для нормального развития беременности. Растительные масла рекомендуется употреблять с овощными плодами.

В диете больных хроническим гепатохолециститом должно быть достаточное количество овощей, фруктов. Наиболее важными являются свежая или квашеная белокочанная капуста, морковь, тыква, свекла, арбузы, дыни, слива, абрикосы, виноград. Эти продукты богаты солями калия, магния, железа и витаминами; они устраняют запоры, способствуют раскрытию сфинктера желчного пузыря, выделению желчи в кишечник.

Химический состав диеты в первой половине беременности: белки - 120 г, жиры - 80 г, углеводы - 400 г, калорийность суточного рациона - 2600-2800 ккал. Во второй половине беременности количество белков следует увеличить до 140 г, жиров - до 90 г, углеводов - до 450 г, калорийность рациона - до 3000-3200 ккал.

Минеральный и витаминный состав рациона (для первой и второй половины беременности): хлорид натрия - 5-6 г, калий - 10-12 г, кальций - 1,5-2 г, фосфор - 2-2,5 г, железо - 30 мг, витамин А - 2 мг, В₁ - 4-6 мг, В₂ - 4-6 мг, В₃ - 40-60 мг, В₆ - 4-5 мг, В₁₂ - 50 мкг, фолиевая кислота - 800 мкг, аскорбиновой кислоты - 300-400 мг.

Набор продуктов для приготовления рациона на один день в первой половине беременности: рыба 100 г, мясо - 100 г, творог нежирный - 200 г, кефир - 250 г, молоко - 250 г, сметана - 20 г, масло сливочное - 20 г, масло растительное - 20 г, хлеб ржаной - 100 г, пшеничный - 200 г, сахар (мед) - 75 г, крупы и макаронные изделия - 100 г, картофель - 200 г, капуста - 100 г, свекла - 80 г, морковь - 70 г, лук репчатый - 35 г, фрукты, ягоды - 300 г. Во второй половине

беременности количество рыбных продуктов следует увеличить до 150 г, мяса - до 150 г, творога - до 240 г, масла растительного - до 30 г, остальные продукты показаны в тех же количествах, что и в первой половине беременности.

Однодневное меню (для первой и второй половины беременности). Первый завтрак: белковый омлет (130 г) или суфле морковно-творожное (250 г), или рыба отварная (150 г); салат из овощей на растительном масле (100 г); чай или отвар шиповника (200 г).

Второй завтрак: паста из обезжиренного творога (160 г) или творог свежий (150 г), треска отварная (150 г); молоко или отвар шиповника (200 г).

Обед: щи со свежей капустой или суп овощной с отварным мясом, или борщ вегетарианский (250 г); говяжьи тефтели или котлеты рыбные паровые, или отварной кролик (100-150 г); гречневая каша или картофельное, свекольное пюре (140 г); салат из овощей или винегрет (100 г); компот из кураги с изюмом или сок абрикосовый (200 г).

Полдник: творог обезжиренный или суфле творожное (150 г); сок абрикосовый, яблочный или отвар шиповника (200 г).

Ужин: рыба отварная (150 г) или вареники «ленивые» (120 г), или рагу из отварного мяса на растительном масле с овощами (50/240); сок (100 г).

Перед сном - кефир (200 г).

На день - хлеб ржаной (100 г), пшеничный (100 г).

Лечебное питание беременных при хроническом гломерулонефрите. В зависимости от формы и стадии заболевания в диету включают продукты, богатые веществами, оказывающими противовоспалительное, десенсибилизирующее, антианемическое, мочегонное и гипотензивное действие с учетом имеющихся электролитных нарушений.

При легкой форме заболевания, при мало нарушенной азото-выделительной функции почек, без так называемых экстраренальных проявлений (отеки, гипертензия), ограничения в питании минимальны. В суточный рацион входит 90-120 г белков (из расчета 1,5 г на 1 кг массы тела беременной), 80 г жиров, 400-450 г углеводов, 6-7 г поваренной соли в первой половине беременности и 4-5 г - во второй половине, 1200 мл жидкости в первой и 1000 мл - во второй половине беременности.

При нефротическом синдроме (отеки, суточная протеинурия более 3,5-4 г) без явлений почечной недостаточности количество белка увеличивают из расчета 1,5 г/кг плюс суточная потеря белка с мочой. Жиров и углеводов назначают столько же, сколько при легкой форме хронического нефрита. Содержание поваренной соли ограничивают до 4-5 г в первой половине и до 3-4 г - во второй половине беременности. При значительных отеках уменьшают содержание животного белка, жиры назначают преимущественно растительного происхождения. Рекомендуются продукты с высоким содержанием солей калия (печеный картофель, тыква, абрикосы, кабачки, сливы), - 300-400 мл. При небольшом повышении артериального давления (до 140/90 мм рт. ст.) показаны свекольный сок, клюква, калина, черная рябина; при анемии - продукты, богатые железом, фолиевой кислотой, кобальтом (земляника, клубника, яблоки, гранаты, виноград; сок мандариновый, свежей капусты).

При гипертонической форме хронического нефрита уменьшается содержание белка в пище до 1-1,2 г/кг. Потребность в белке удовлетворяется в основном за счет яиц и картофеля, в которых находятся все незаменимые аминокислоты; мясо ограничивают, так как оно содержит много натрия. Количество поваренной соли в рационе уменьшают до 4-5 г в первой половине и до 2-3 г во второй половине беременности. Свободная жидкость составляет 800-1000 мл. Остальные нутриенты входят в рацион в таком же виде и количестве, как при нефротическом синдроме.

При смешанной форме хронического нефрита химический состав диеты определяется с учетом основных клинических проявлений болезни, т. е. гипертонического и отечного синдрома в зависимости от преобладания тех или иных симптомов.

Для улучшения вкусовых качеств пищи разрешается отварной лук, чеснок, перец, петрушка, укроп, горчица. Овощи и фрукты разрешаются в сыром виде; можно жарить, запекать, тушить.

Суточная калорийность рационов - 2700-2800 ккал в первой половине беременности и 3000-3200 ккал - во второй.

Набор продуктов для рациона на один день (для первой и второй половины беременности): рыба - 100 г, мясо - 100 г, творог нежирный - 150 г, кефир - 200 г, молоко - 200 г, сметана - 20 г, масло растительное - 25 г, масло сливочное - 20 г, яйца - 2 шт., хлеб пшеничный - 250 г, сахар - 40 г, крупы и макаронные изделия - 60 г, картофель - 200 г, свекла и морковь - по 100 г, капуста - 150 г, лук репчатый - 35 г, другие овощи - 200 г, фрукты, ягоды - 300 г, отвар шиповника - 200 г. Свободной жидкости - 1200 мл в первой половине и 1000 мл во второй половине беременности.

Однодневное меню для беременных с хроническим гломерулонефритом (для первой и второй половины беременности). Первый завтрак: омлет (130 г), или мясо, или рыба (отварные - 75-100 г), котлеты морковные со сметаной (240/10 г) или каша рисовая молочная (200 г); чай с молоком или молоко (200 г).

Второй завтрак: сырники (120 г) или суфле морковно-творожное (150 г), или кабачки отварные (200 г), сок яблочный или абрикосовый (100 г).

Обед: суп рисовый или гречневый вегетарианский, или борщ вегетарианский, или свекольник, или щи со свежей капустой (250 г); гуляш из отварного мяса (75 г) или биточки рыбные паровые (100 г), или рыба отварная (100 г); свекольное или картофельное пюре (200 г); или капуста отварная (200 г); салат из свежих овощей (100 г); компот или кисель из свежих фруктов (200 г), или сок томатный (200 г).

Полдник: сок яблочный или абрикосовый, или компот из сухофруктов (100 г), или яйцо (1 шт.), или тыква отварная с маслом (200 г), или кабачки отварные (200 г).

Ужин: картофель отварной с тушеной капустой (100/80 г) или рагу овощное (200 г); запеканка творожная без сахара (100 г) или творог (200 г), или каша гречневая (200 г); молоко или чай (200 г).

Перед сном - кефир (150 г).

Хронический пиелонефрит. Основные требования к диете и кулинарная обработка пищи те же, что и при хроническом нефрите. Больные должны

получать достаточное количество жидкости (до 1,5 л в сутки). Рекомендуются компоты, кисели, молоко, фруктовые и овощные соки, фруктовые и слабоминерализованные воды. Особенно полезен клюквенный и брусничный морс, содержащий большое количество бензоата натрия. Последний в печени под влиянием аминокислотной кислоты переходит в гиппуровую кислоту, которая в почках и мочевыводящих путях оказывает бактериостатическое действие.

Поваренную соль ограничивают только при наличии отеков и гипертензии.

Ожирение. При ожирении беременность и роды протекают с осложнениями, нарушается развитие плода и новорожденного. Чаще всего встречается обменно-алиментарная форма ожирения, поэтому лечебное питание является основным методом лечения этой патологии при беременности. При первой степени ожирения (масса тела превышает допустимую на 10-29 %) можно ограничиться применением рационов, рекомендованных для здоровых беременных женщин соответствующей массы тела и роста. При второй и третьей степени ожирения (масса тела превышает допустимую, соответственно, на 30-49 % и на 50-99 %) необходимо назначать малокалорийные диеты, сбалансированные по химическому составу. Такая диета не должна назначаться на весь период беременности. Если в процессе лечения окажется, что больная резко теряет в массе тела, или, напротив, продолжает ее прибавлять, следует внести коррекцию в назначенный рацион.

Химический состав диеты: белков - 100-120 г, при этом белков животного происхождения должно быть не менее 50 %; углеводов - до 200 г, жиров - 80 г. Суточная калорийность рациона - не более 1900-2100 ккал. Для первой и второй половины беременности рационы остаются примерно одинаковыми. Калорийность рационов при ожирении снижают в основном за счет углеводов. Рекомендуются малокалорийные продукты, богатые клетчаткой (хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты).

Из диеты беременных исключают острые, соленые блюда, пряности и приправы, возбуждающие аппетит. Количество поваренной соли также должно быть уменьшено, так как она способствует задержке в организме жидкости.

Из первых блюд рекомендуются супы на овощном отваре, а 2-3 раза в неделю - на слабом мясном или рыбном бульоне. Мясо и птицу следует употреблять в отварном виде (нежирная говядина, кролик, курица), рыбу (судак, треска, навага, сазан) - также в отварном виде; один раз в неделю можно - в жареном или заливном виде. В качестве гарниров используют овощи, преимущественно в натуральном виде (квашеная или свежая капуста, горошек, салат, редис, огурцы, помидоры, кабачки). Показаны яйца вкрутую; творог обезжиренный, в любом виде, из напитков: некрепкий чай, кофе с молоком, томатный и фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод и фруктов. Свободная жидкость составляет до 1 л в день.

Для повышения биологической ценности рациона беременным при ожирении рекомендуются продукты моря: мидии, морская капуста и др. В продуктах моря содержатся незаменимые аминокислоты, микроэлементы, в том числе йод.

Перечень продуктов для приготовления рациона на один день (для первой и второй половины беременности): мясо - 150 г, рыба - 160 г, молоко - 250 г, кефир - 200 г, творог нежирный - 200 г, сметана - 15 г, масло сливочное - 20 г, масло растительное - 20 г, яйцо - 1 шт., сахар - 10 г, хлеб ржаной - 150 г, крупа и макаронные изделия - 30 г, картофель - 50 г, капуста - 100 г, свекла - 50 г, морковь - 50 г, томаты и другие овощи - 200 г, фрукты, ягоды (несладкие сорта) или сок - 150 г.

Однодневное меню для беременных с ожирением (для первой и второй половины беременности). Первый завтрак: мясо (говядина) отварное (120 г) или творожное суфле (170 г), или омлет белковый со сметаной (60 г); огурцы, помидоры (200 г); кофе с молоком или молоко (200 г).

Второй завтрак: яйцо (1 шт.) или творог нежирный (170 г), или сардельки (150 г), или «ленивые» вареники (120 г); сок или чай (200 г).

Обед: свекольник вегетарианский или суп овощной, или борщ вегетарианский (250 г); рыба отварная с растительным маслом и огурцами (150/150 г) или курица отварная с гречневой кашей (150/100 г), или язык отварной с овсяной или гречневой кашей (50/100 г).

Полдник: отвар шиповника или томатный сок (200 г), или фрукты, ягоды (150-200 г).

Ужин: пудинг творожно-морковный (150 г) или омлет из белков со сметаной (100 г), или творожное суфле (170 г); размоченный чернослив (100 г) или салат из свежей капусты (100 г).

Перед сном - кефир (200 г).

На день - хлеб ржаной (150 г).