

# Προσέξτε τι τρώτε κατά την κύηση -Η μητρική διατροφή επηρεάζει την σωματική σύσταση του παιδιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[17D5C060BDB13E1F122CC7D910877D95](#)

Κολοράντο

Οι έγκυες που τρώνε πολλούς υδατάνθρακες και λιπαρά φαγητά, μπορεί να μην γεννήσουν παιδιά με αυξημένο βάρος, αλλά τα νεογνά αυτά θα έχουν ίσως περισσότερο λιπώδη ιστό, υποστηρίζουν αμερικανοί ερευνητές σε άρθρο που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο *American Journal of Obstetrics and Gynecology*.

Συγκεκριμένα, οι γυναίκες που τρώνε πολλά κορεσμένα λιπαρά απέκτησαν παιδιά με περισσότερη λιπώδη μάζα, ανεξαρτήτως του σωματικού τους βάρους πριν την εγκυμοσύνη.

Η Δρ Τεσσα Κρουμ και οι συνεργάτες της στο Ιατρικό Κέντρο «Denver Anschutz» του Πανεπιστημίου του Κολοράντο μελέτησαν 1.040 ζευγάρια μητέρων-νεογνών, εστιάζοντας στην επιρροή της μητρικής διατροφής κατά την εγκυμοσύνη στην σωματική σύσταση του νεογνού.

Κατά τη διάρκεια κάθε κύησης οι ερευνητές είχαν ζητήσει τις γυναίκες να θυμηθούν ότι είχαν φάει κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 24 ωρών. Επίσης, μέτρησαν το ύψος, το μήκος και την περίμετρο της μέσης των νεογνών όταν γεννήθηκαν, καθώς και το σωματικό λίπος τους.

Οι μισές γυναίκες του δείγματος κατανάλωναν έως και 2.025 θερμίδες την ημέρα και οι μισές εξ αυτών προέρχονταν από λιπαρά.

Συνολικά έως και οι μισές έγκυες έπαιρναν σχεδόν το 32% των θερμίδων τους από λίπος, το 15% από πρωτεΐνες και το 48% από υδατάνθρακες.

Οι διαφορές στις αναλογίες των συστατικών αυτών στην διατροφή της γυναίκας δεν σχετίστηκαν με διαφορές στο σωματικό βάρος γέννησης των παιδιών, αλλά οι ειδικοί εντόπισαν διαφοροποιήσεις ως προς την λιπώδη μάζα των παιδιών.

Για κάθε 100 θερμίδες αύξηση την ημέρα σε κορεσμένα λιπαρά στην μητρική διατροφή, καταγραφόταν σχεδόν 11 γραμμάρια αύξηση στην λιπώδη μάζα του εμβρύου. Ομοίως, για κάθε 100 θερμίδες αύξηση σε ακόρεστα λιπαρά, καταγραφόταν μόλις 6 γραμμάρια αύξηση της λιπώδους νεογνικής μάζας.

Για κάθε 100 θερμίδες αύξηση στους υδατάνθρακες καταγραφόταν κατά προσέγγιση 3 γραμμάρια αύξηση στη λιπώδη μάζα του παιδιού.

Η μελέτη δεν αποδεικνύει ότι η μητρική διατροφή πράγματι οδηγεί σε μια συγκεκριμένη σωματική σύσταση του βρέφους, καθώς οι ερευνητές βασίστηκαν στη μνήμη των γυναικών για να καθορίσουν τι έτρωγαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

«Σε κάθε περίπτωση οι γυναίκες θα πρέπει να προσέχουν τι καταναλώνουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να τρώνε μια ισορροπημένη διατροφή. Ειδικότερα, θα πρέπει να μην τρώνε για δύο, καθώς λίγες επιπλέον θερμίδες αρκούν για να καλυφθούν οι ενεργειακές ανάγκες του εμβρύου και των ιδίων» σχολιάζει η Έμιλι Οκεν, ερευνήτρια Δημόσιας Υγείας στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ.

Μαίρη Μπιμπή

Πηγή: [health.in.gr](http://health.in.gr)