

Γυναίκα στην εγκυμοσύνη: Τι πρέπει να τρώει; Πόσα κιλά επιτρέπεται να πάρει; (Χάρης Καρπούζης, Μαιευτήρας Χειρουργός - Γυναικολόγος)

/ [Πεμπτουσία](#)

Image not found or type unknown



Πόσα κιλά είναι καλό να πάρω στην εγκυμοσύνη; Τι πρέπει να τρώω και τι να αποφεύγω; Όλες οι χρήσιμες γνώσεις. (Φωτ. depositphotos)

Πόσο βάρος πρέπει να πάρω σε μια εγκυμοσύνη;

Δεν υπάρχει γενική απάντηση σε αυτή την ερώτηση. Ένας γενικότερος κανόνας λέει πως το βάρος που μια γυναίκα ιδανικά πρέπει να παίρνει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι 9-12 κιλά. Αυτό όμως πάντα εξαρτάται από το αρχικό βάρος πριν την εγκυμοσύνη. Άλλωστε μη ξεχνάτε πως το μεγαλύτερο μέρος του βάρους που αποκτάται κατά τη διάρκεια μιας εγκυμοσύνης οφείλεται στο ίδιο το μωρό, τον πλακούντα, το αμνιακό υγρό, μια συνήθη κατακράτηση υγρών της εγκύου και λιγότερο σε αύξηση του δικού σας βάρους.

Γυναίκες πάντως που είναι υπέρβαρες ή παχύσαρκες πριν μείνουν έγκυες είναι καλό να προσέχουν περισσότερο να μην αυξήσουν το βάρος τους παραπάνω από το κανονικό, δεδομένου του ήδη αυξημένου κίνδυνου που διατρέχουν να αναπτύξουν διαβήτη εγκυμοσύνης και υπέρταση κυήσεως. Αυτό δε σημαίνει φυσικά ότι μια υπέρβαρη γυναίκα θα πρέπει να κάνει δίαιτα όταν μένει έγκυος. Από την άλλη κάθε υπέρβαρη ή παχύσαρκτη γυναίκα που προσπαθεί να μείνει έγκυος θα πρέπει να συμβουλευέται να κάνει δίαιτα και να απολέσει βάρος πριν ξεκινήσει την προσπάθεια καθώς έχει αποδειχτεί πως αυτό μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες εγκυμοσύνης, ρυθμίζοντας τον κύκλο και αυξάνοντας τις πιθανότητες ωορρηξίας.

Παράλληλα ελαττώνονται οι πιθανότητες αναπτύξεως σακχάρου κυήσεως, υπέρτασης, προεκλαμψίας, φλεβικής θρομβώσεως καθώς και αιμορραγίας μετά τον τοκετό και λοιμώξεων. Τέλος οι παχύσαρκες γυναίκες πρέπει να γνωρίζουν ότι έχουν περισσότερες πιθανότητες να υποβληθούν σε επείγουσες καισαρικές τομές ή επεμβατικούς τοκετούς (βεντούζες, εμβρουλκούς).

Τι πρέπει να τρώω στην εγκυμοσύνη;

Δε χρειάζεται να κάνετε κάποια ιδιαίτερη δίαιτα όταν μένετε έγκυος. Συνήθως θα νιώσετε πως πεινάτε περισσότερο, αλλά αυτό δε σημαίνει πως πρέπει να τρώτε για δυο. Το σημαντικό όπως και για όλα τα πράγματα στη ζωή δεν είναι η ποσότητα, είναι η ποιότητα. Και στην εγκυμοσύνη είναι ακόμα πιο σημαντική μια σωστή και υγιής δίαιτα. Να τρως υγιεινά σημαίνει να τρως μια ποικιλία τροφών ώστε να παίρνεις όλες τις βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη του εμβρύου.

Ένα πλήρες πρωινό είναι πολύ σημαντικό ώστε να μην αναλώνεστε κατά τη διάρκεια της ημέρας σε ενδιάμεσα γεύματα και κατανάλωση ανθυγιεινών σνακ. Συνήθως συνίσταται κατανάλωση ποσότητας πέντε φρούτων ή λαχανικών την ημέρα. Είναι απαραίτητο αν αυτά καταναλώνονται ωμά να ξεπλένονται πολύ καλά πριν την κατανάλωση για την αποφυγή ασθενειών όπως η τοξοπλάσμωση.

Οι υδατάνθρακες που εμπεριέχονται κυρίως σε τροφές που περιέχουν άμυλο πρέπει να αποτελούν το βασικό κομμάτι της καθημερινής διατροφής (ψωμί, πατάτες, ρύζι, μακαρόνια). Είναι επίσης σημαντικό να καταναλώνετε κάποιες πρωτεΐνες κάθε μέρα. Πρωτεΐνες εμπεριέχονται σε τροφές όπως το κρέας,, το ψάρια πουλερικά, τα αυγά, τα φασόλια. Όταν καταναλώνετε πουλερικά είναι προτιμότερο να αφαιρείτε την πέτσα, ενώ το κρέας, τα πουλερικά και τα αυγά πρέπει να είναι καλά μαγειρεμένα. Βεβαιωθείτε πριν την κατανάλωση πως το κρέας και ο ζωμός του δεν έχουν ροζ ή κόκκινο χρώμα. Συνίσταται τέλος η κατανάλωση δυο γευμάτων ψαριού την εβδομάδα.

Τα τυροκομικά προϊόντα είναι επίσης σημαντικά καθώς περιέχουν ασβέστιο κι άλλα ιχνοστοιχεία. Προτιμάτε τα προϊόντα με λίγα λιπαρά και στοχεύετε σε δυο με τρεις μερίδες την ημέρα (γάλα, τυρί, γιαούρτι). Τέλος θα πρέπει να είσαστε περισσότερο προσεκτικές στα τρόφιμα που εμπεριέχουν λίπη, ζάχαρη η και τα δύο (λάδια, κρέμες, σοκολάτες, μπισκότα, πάστες, παγωτά, κέικ, ανθρακούχα ποτά, βούτυρο). Αυτά είναι τα φαγητά που συνήθως παχαίνουν. Συνιστούνται λοιπόν μικρές ποσότητες από αυτές τις τροφές και όταν καταναλώνονται λίπη είναι προτιμότερα τα ακόρεστα παρά τα κορεσμένα.

Αν μεταξύ των γευμάτων πεινάσετε λοιπόν, είναι προτιμότερα τα υγιεινά σνακ όπως τα γιαούρτια χαμηλών λιπαρών, οι σαλάτες, τα σάντουιτς με τόνο ή σολωμό, το γάλα με δημητριακά, τα αλατούχα ροφήματα και οι χυμοί χωρίς ζάχαρη και τα φρούτα.

Υπάρχουν κάποια φαγητά που θα έπρεπε να αποφεύγω στην εγκυμοσύνη; Αποφεύγετε την κατανάλωση συκωτιού (συκώτι, πατέ συκωτιού, λουκάνικα συκωτιού), καθώς ενδέχεται να εμπεριέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Α που μπορεί να είναι βλαπτική για το έμβρυο. Για τον ίδιο λόγο πρέπει να αποφεύγονται βιταμινούχα σκευάσματα που εμπεριέχουν βιταμίνη Α, όπως και το μουρουνέλαιο.

Για την αποφυγή λιστερίωσης καλό θα ήταν να αποφεύγεται η κατανάλωση μπλε τυριών όπως το ροκφόρ, η γκορκοντζόλα και το δανέζικο μπλε καθώς και μαλακών τυριών όπως του μπρι και του Καμεμπέρ. Αντίθετα τα σκληρά τυριά μπορούν να καταναλώνονται καθώς περιέχουν λιγότερα υγρά που κάνουν την ανάπτυξη λιστερίας πιο δύσκολη. Τυριά όπως η φέτα, η μοτσαρέλα, το χαλούμι μπορούν επίσης να καταναλώνονται αλλά βεβαιωθείτε πρώτα ότι προέρχονται από παστεριωμένο γάλα. Γενικότερα βεβαιωθείτε ότι και το γάλα που καταναλώνεται είναι πάντα παστεριωμένο.

Όσο αφορά τα ψάρια αποφύγετε τον ξιφία και τον καρχαρία καθώς μπορεί να

εμπεριέχουν αυξημένες ποσότητες υδράργυρου και περιορίστε τις ποσότητες τόνου για τον ίδιο λόγο σε δυο φιλέτα τόνου η τέσσερις μεσαίες κονσέρβες την εβδομάδα. Επίσης ο σολομός, η πέστροφα, ο μπακαλιάρος, η σαρδέλα, δε θα πρέπει να καταναλώνονται σε ποσότητες πάνω από δύο την εβδομάδα καθώς μπορεί να περιέχουν διγοξίνες. Μην τρώτε ωμά οστρακοειδή όπως μύδια, στρείδια, γαρίδες, καραβίδες, καβούρια για να περιορίσετε τους κινδύνους δηλητηρίασης. Μπορείτε να καταναλώνετε καλά μαγειρεμένα οστρακοειδή. Τέλος είναι καλό να μην καταναλώνεται καθόλου ή να περιορίζετε στο ελάχιστο η κατανάλωση αλκοόλ στην εγκυμοσύνη.

Πηγή: www.vres-giatro.gr