



## UPUTE O PREHRANI TRUDNICE

Trudnoća je prirodno stanje u životu žene koje zahtjeva od nje da posveti veću pažnju svojoj prehrani i načinu života. Razvoj djeteta u maternici ovisi o skladnom prijelazu iz tijela majke u dijete svih hranjivih tvari, uključujući i vitamine i minerale. Stoga je potrebno da trudnica svojom prehranom u svoj organizam unosi sve tvari koje su podjednako potrebne i njoj i djetetu.

Pogrešna je uobičajena izreka da trudnica mora jesti za dvoje. Zbog tog shvaćanja i radi pojačana teka, uzrokovana hormonima trudnoće, trudnice prekomjerno jedu i prekomjerno dobivaju na težini. Poznato je da nedostatna prehrana tijekom trudnoće uvjetuje rađanje premalena i ne donošena djeteta (nedonošće), dok prekomjerna prehrana povećava učestalost komplikacija u trudnoći s rađanjem prevelika djeteta, kod kojeg se neposredno nakon rođenja javljaju različiti poremećaji. Prekomjerna prehrana utječe na pojavu dijabetesa u trudne žene. Težina trudnice tijekom trudnoće može se povećati 6 do 11 kilograma. U savjetovalištu za trudnice redovito se kontrolira tjelesna težina žene kako bi se na vrijeme uočilo prekomjerno dobivanje na težini, kada je potrebno savjetovati promjenu u načinu prehrane i života, te je uputiti na odgovarajuće pretrage.

Prehrana u trudnoći može se promatrati s dva aspekta: kvalitativnosti i kvantitativnosti. Pod kvantitativnošću prehrane podrazumijeva se prikidan dovod i iskorištavanje vitamina, minerala, mikroelemenata i bjelančevina, a pod kvantitativnošću prehrane podrazumijeva se odgovarajuće uzimanje i iskorištavanje ugljikohidrata, masti i bjelančevina. Trudnoj ženi je potrebno oko 2300 kalorija na dan ako 8 sati radi lagane kućanske poslove kao i lagani fizički posao u tvornici, te koja 8 sati spava. Kod pojačane tjelesne aktivnosti potrebne su dodatne kalorije. Ako trudnica mora mirovati dovoljno joj je 1800 do 2000 kalorija na dan. U trudnoći organizam trudnice osjeća pojačanju potrebu za bjelančevinama (oko 50 gr na dan), za vitaminom A i vitaminom C, folnom kiselinom, nacinom, riboflaminom, tiaminom, vitaminom B6 i vitaminom B12. Od minerala povećana je potreba za kalcijem, fosforom, magnezijem, željezom, jodom i cinkom.

Dugotrajni i jači manjak spomenutih tvari može proizvesti poremećaje u razvoju djeteta i loše stanje majke. Bjelančevine se nalaze u mesu, ribi, jajima i mlječnim proizvodima. Kako bi zadovoljila svoju dnevnu potrebu za bjelančevinama trudnica bi trebala popiti pola do litre mlijeka, uzeti 1 do 2 jaja i oko 120 gr nemasnog mesa ili ribe. Ugljikohidrati se nalaze u kruhu i svim proizvodima od brašna, zatim u krumpiru, šećeru, riži, voću i slatkisima. Treba ih uzimati u ograničenim količinama, jer inače dolazi do debljanja. Masnoće (ulje, maslac, margarin, vrhnje i svinjska mast) treba uzimati u manjim količinama. Preporuka je da se više unose masnoće biljnog nego životinjskog podrijetla. Vitamini se najvećim dijelom nalaze u svježem voću i povrću. Naročito se preporučuju naranče, limuni i grejp.

Od povrća se preporuča mrkvica, blitva, špinat i ostalo lisnato povrće. Korisnih vitamina i minerala ima u jetricama, mozgu i ostalim iznutricama. Za trudnice je bolje da uzimaju crni ili raženi kruh, u kojem je sačuvan vitamin B, kojega nema u bijelom kruhu i pecivu. Pravilna prehrana trudnice sastavljena je od mesa, jaja i sira, obilnih količina voća i povrća, ograničenih količina masti i šećera te brašnastih tvari, uz potrošnju do jedne litre mlijeka dnevno. Voće i povrće potrebno je pretežno uzimati nekuhano jer je bogatije vitaminima. Hranu je potrebno uzimati u više manjih obroka, jer rijetki i obilni obroci dovode do poremećaja u prehrani.

**Ne preporuča se uzimati:** svinjsko meso i njegove prerađevine npr. kobasice salama, šunka, čvarci, slanina; zatim u ulju konzervirana riba, veće količine začina, papar i paprika, veće količine kolača, slatkiša, sokova, oraha.

Smanjiti upotrebu mineralne vode i kave.

U trudnoći su štetni pušenje i alkoholna pića.

Trudnica ne uzima lijekove ukoliko ih nije preporučio liječnik