Odluka o začeću je uzbudljiv period u životu, vreme kada se posebno razmišlja o zdravlju. Ovo je i ključan period u kojem se mnoge žene odlučuju da naprave zdrave promene u navikama, prvenstveno u ishrani, što vodi očuvanju zdravlja ne samo buduće majke nego i zdravlja bebe.

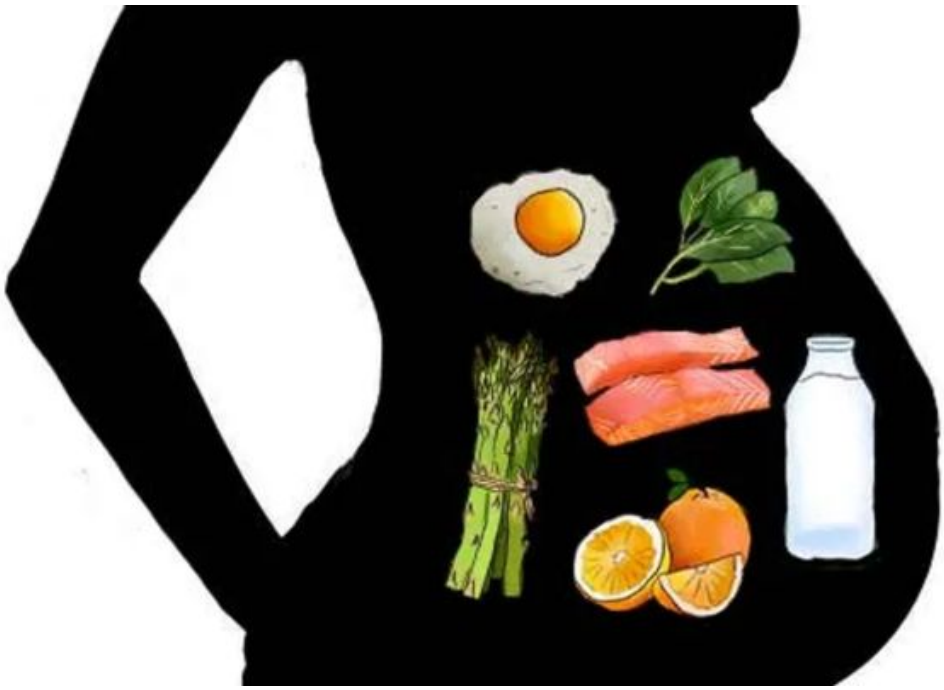
Prema pisanju revidiranog pregleda stručne literature *Cochrane* trudnice mogu unaprediti svoje zdravlje u toku trudnoće održavanjem poželjne telesne mase, pravilnom ishranom i odgovarajućim nivoom fizičke aktivnosti.

> **Održavanje telesne mase u poželjnim granicama povećava šanse žene i da zatrudni, a svakako povećava šanse da se trudnoća iznese do samog kraja bez komplikacija.**

Postavlja se pitanje: koja je poželjna telesna masa pre začeća?

Održavanje telesne mase pre začeća u fiziološkim granicama podrazumeva **održavanje indeksa telesne mase (engl. BMI – *Body Mass Index*) između 18, 5 i 25**. Svetska zdravstvena organizacija (SZO) sugeriše da osobe koje održavaju svoju telesnu masu u okviru fizioloških vrednosti imaju statistički značajno manje šanse da obole od brojnih hroničnih bolesti uključujući kardiovaskularne bolesti, šećernu bolest, maligne bolesti različitih lokalizacija kao i brojne druge hronične bolesti. Podaci iz literature pokazuju kod žena sa BMI oko 23 ceo tok trudnoće najčešće prolazi u najboljem mogućem redu. Prekomerna telesna masa (predgojaznost, kada je BMI u rasponu 25-30) ili gojaznost (BMI>30) mogu uticati na šanse da žena zatrudni. **Previše telesne masti može smanjiti šansu za začeće**. Kod nekih žena koje imaju višak telesne masti, ovulacija nije redovna a samim tim i šansa za začeće smanjena. Iz tog razloga lekari savetuju ženama da u periodu planiranja trudnoće regulišu telesnu masu i tako povećaju šasne da do začeća dođe i da ceo tok trudnoće protekne u najboljem redu. S druge strane, takođe, žene sa niskom telesnom masom (smanjenim sadržajem ukupne telesne masti, vrlo često praćenim sa neredovnim menstruacijama) teže ostaju u drugom stanju. Period pre začeća, ukoliko je trudnoća planirana, predstavlja idealno vreme za promene u navikama u ishrani. Podaci iz literature pokazuju da su žene u ovom žitvotnom periodu najviše motivisane i lakše prihvataju i usvajaju korekcije u načinu ishrane što svakako može osigurati da pripremljeno uđu u trudnoću. Regulacija telesne mase pre začeća postiže se pravilnim izborom namirnica, raznovrsnom ishranom koja uključuje puno voća i povrća, integralne žitarice, mlečne proizvode sa niskim sadržajem masti, mahunarke, nemasno meso i ribu. Namirnice koje su dobri izvori proteina kao što je nemasno meso, piletina i riba i hrana bogata dijetnim vlaknima poput integralnih žitarica, pasulja i mahunarki dobar su izvor hranljivih sastojaka i omogućavaju duži osećaj sitosti. Takođe, redukcija telesne mase najbolje se postiže ograničenom upotrebom energetski guste (kalorične) hrane, posebno hrane bogate mastima i/ili prostim šećerima (npr. pržena hrana, keksi, slatkiši i zaslađena bezalkoholna pića). Važno je postaviti sebi ostvarive ciljeve, istaknuti sve male pozitivne korake koji su preduzeti, pokušavajući na listu pozitivnih navika dodati uvek nešto novo svake nedelje.

Phoca PDF



Žene se u periodu trudnoće susreću sa promenama na sopstvenom telu. Ove promene su individualne, više ili manje uočljive što zavisi od građe tela. Žene različito reaguju na ove promene, međutim, važno je biti svestan telesne mase tokom trudnoće, jer to može uticati na zdravlje kako žene tako i bebe. S druge strane, u trudnoći nije vreme za redukcionu dijetu ili mršavljenje, već je idealno vreme da se uvedu male korekcije. To će vam pomoći ne samo da se osećate bolje nego i da lakše regulišete porast telesne mase u narednih 9 meseci.

> **U trudnoći će se žena ugojiti - to je prirodno. Ali nije sve jedno koliko, jer je to važno za tok i ishod trudnoće.**

Koje su komplikacije tokom trudnoće povezane sa gojaznošću?

Neke od njih mogu biti stvarno ozbiljne i uključuju gestacijski dijabetes, preeklampsiju (visoki krvni pritisak), potrebu za carskim rezom ili u najtežim slučajevima čak pobačaj. Kratkoročni zdravstveni problemi za bebu takođe su mogući, međutim, gojazne trudnice mogu uspeti da smanje rizik od ovih komplikacija dobrim planiranjem i kontrolom telesne mase u saradnji sa svojim lekarom.

Koliko kilograma je optimalni (preoručeni) porast telesne mase u trudnoći?

Ne postoji jedinsven pristup ovoj temi. Gotovo sve žene se ugoje u trudnoći, ali količina kilograma koje žena može dobiti u trudnoći prilično se razlikuje od osobe do osobe. Koliko kilograma žena treba da se ugoji u toku trudnoće je predmet brojnih debata i još uvek ne postoje jedinstvene preporuke. **SZO smatra da je za optimalnu težinu ploda na rođenju od 3,1-3,6kg potrebno da se majka ugoji između 10-14kg.** Jedan deo ovih kilograma svakako su posledica povećane telesne masnoće (važne za zaštitu bebe i pripremu za dojenje).

Phoca PDF

U Sjedinjenim Američkim Državama (SAD) postoje vodiči različitih udruženja pa tako Medicinski institut u SAD savetuje da, ako je žena fiziološki uhranjena (BMI 18,5-25), tokom trudnoće treba da se ugoji između 11,5 i 16 kg. Žene sa prekomernom telesnom masom (BMI između 25–30) treba da dobiju 7–11,5 kg, a gojazne žene (BMI>30) treba da dobiju svega 5–9 kg. Treba uzeti u obzir da su ove smernice okvirne i zasnovane na niskokvalitetnim studijama sprovedenim u SAD i nije poznato mogu li se primeniti na druge delove sveta. Ukoliko je žena zabrinuta da se previše goji u trudnoći, savetuje se da popriča sa svojim lekarom kako bi napravili plan i načinili eventualne izmene u režimu ishrane i nivou fizičke aktivnosti.

Deo dobijenih kilograma predstavlja telesna masa ploda, ostatak odlazi na uvećanje mase grudi, materice, placente, plodove vode (zaštitna tečnosti oko bebe) kao i povećan volumen krvi i telesne tečnosti, dok na masne depoe odlazi u proseku 2,7-3,6kg. Sve ove promene su zaista važne za normalan tok trudnoće i za zdravlje bebe. Većina ovog porasta telesne mase u trudnoći se javlja u drugom i trećem tromesečju, sa minimalnim promenama u prvom tromesečju. Za lakše razumevanje, u drugom i trećem trimestru žena može da očekuje da se ugoji u proseku 0,5kg na nedeljnom nivou, dok za predgojazne i gojazne žene preporuke kažu da je poželjno da ovo povećanje bude oko 0,2kg nedeljno.

> **Oprez je svakako potreban kako se žena ne bi ugojila više nego što ove fiziološke funkcije u trudnoći zahtevaju jer na taj način kompromituje tok trudnoće i porođaja. Takođe, ako se žena ugoji više u trudnoći, veće su šanse da se kilogrami zadrže i nakon trudnoće i dojenja.**

Phoca PDF

S druge strane savremeni trendovi nameću ženama veliko opterećenje i strah od gojenja u trudnoći, ne retko, dovodeći do držanja restriktivnih dijeta među trudnicama, što može imati negativne posledice po razvoj i zdravlje bebe. Nagli gubitak kilograma u trudnoći i iscrpljujuće gladovanje potencijalno su veoma opasni dovodeći do pojave ketoacidoze, koja čak može rezultirati poremećajima u kognitivnom razvoju bebe ili u najtežim slučajevima gubitkom ploda. Zanimljivi su podaci novijih istraživanja koja pokazuju da majke koje su gladovale u trudnoći rađaju decu koja imaju veću šansu da kasnije u životu budu gojazna.

Koliko kilograma se žena ugoji u toku blizanačke trudnoće?

Kao i kod trudnoće sa jednom bebom, zdravstveni autoriteti u Velikoj Britaniji smatraju da ne postoji dovoljno dokaza da bi se definisao opseg prihvatljivog gojenja tokom trudnoće kada je u pitanju blizanačka trudnoća. Američke preporuke (Medicinski institut, SAD, 2009), koje su zasnovane na malom broju studija niskog kvaliteta sugerišu da ukoliko je žena u trudnoću ušla fiziološki uhranjena optimalni porast telesne mase iznosi 16,5-24,5kg, ukoliko je u periodu začeća bila predgojazna 14-22,5kg, a ukoliko je bila gojazna 11-19kg.

Da li možemo biti sigurni da su kilogrami koje dobijamo u trudnoći zdravi?

Najbolji način da osiguramo da je gojenje u periodu trudnoće fiziološko i da ima koristi kako za buduću majku tako i za bebu, jeste da se hranimo zdravo i da budemo aktivni. Osnovni principi pravilne ishrane podrazumeva upotrebu:

- Proizvoda od celog zrna žitarica
- Puno povrća i voća (jesti što raznovrsnije)
- Ribe i mršavih mesa, jaja i zamena za meso poput mahunarki, gljiva i orašastih plodova
- Umerenih količina mlečnih proizvoda sa smanjenim sadržajem mlečne masti

U ishrani je potrebno ograničiti hranu i napitke koji sadrže puno masnoća i prostih šećera poput slatkiša, kolača, zaslađenih bezalkoholnih napitaka kao i neadekvatno pripremljenu hranu (prženu i pohovanu).

Phoca PDF

Pogledajte još...

- Antioksidanti zdravo srce
- Šta je superhrana
- Ishrana i imunološki odogovor
- Francuski paradoks

Phoca PDF