

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ

А.А. СОЛОДИЛОВА, врач диетолог-нутрициолог, М.И. БАЗИНА, к.м.н.,
ассистент кафедры акушерства и гинекологии ФПК и ППС КрасГМА

Влияние экологии питания на течение беременности, рост и развитие плода

Питание является важнейшим фактором окружающей среды, который с момента рождения и до самых последних мгновений жизни воздействует на организм человека, всецело обеспечивая физическую и умственную работоспособность, определяет здоровье и продолжительность жизни.

Правильное питание во время беременности – необходимое условие для нормального роста и развития плода. Достоверно известно, что внутриутробный период развития человека во многом является определяющим всю его дальнейшую жизнь. Фундамент здоровья закладывается еще на стадии материнских и отцовских половых клеток в период оплодотворения и последовательно на всех стадиях развития эмбриона и плода. Именно от того, при каких условиях происходят эти процессы, зависит здоровье новорожденного и его адаптация к жизни.

В настоящее время становится все более очевидным, что причины заболеваний в зрелом возрасте в равной мере могут зависеть не только от образа жизни человека, но и от характера питания беременной в первом триместре. Питание, получаемое ребенком через кровь матери (энергия, витамины, микроэлементы и др.), имеет непосредственное влияние на то, какие болезни будут его сопровождать в дальнейшей жизни. Программирование будущих недугов – инфаркта миокарда, инсульта, диабета, повышенного кровяного давления – может происходить уже на эмбриональной стадии.

В каждом случае причиной заболевания малыша является комплекс различных факторов, оказывающих свое воздействие на его организм до появления на свет. Но, как правило, один из них одинаков для всех – это нарушение принципа экологии питания. Данной проблеме в последние годы уделяется большое внимание в связи со стремительным ростом болезней цивилизации из-за значительного ухудшения экологической ситуации в мире.

Каждый день в окружающую среду поступают тонны ядовитых веществ, получаемых на химических и других производствах, помимо них появляются сотни химических соединений, ранее в природе не существовавших. Вмешательство индустриализации не миновало сельское хозяйство и пищевую промышленность. В продукты питания попадает масса чужеродных веществ: нитратов, химических удобрений, ядохимикатов, тяжелых металлов, нефтепродуктов, гормональных стимуляторов роста, консервантов и пищевых красителей. Эти соединения мы потребляем регулярно, часто не подозревая об их наличии. Они не только «загрязняют» продукты, но и способны вызвать целый ряд серьезных заболеваний, пороков развития плода, осложнений беременности. Современная статистика показывает, что заболеваемость новорожденных за последние годы возросла в 5 раз, частота появления детских аллергий – примерно в 10 раз (диатез стал обычным явлением), количество детей с врожденными пороками развития увеличилось в два раза (что составляет 7-8% от общего числа новорожденных). Загрязнение окружающей среды действительно опасно для нашего здоровья и здоровья наших потомков.

К этому необходимо добавить, что в современном обществе продукты, как правило, проходят жесткую технологическую обработку (консервация, стерилизация, пастеризация, кипячение и т.п.), приводящую если не к полному уничтожению, то к существенному снижению содержания в них витаминов, минеральных элементов, других биологически активных компонентов.

Кроме того, мы живем в местности, где есть природный дефицит некоторых микро- и макроэлементов и минералов (йода, цинка, селена, кальция, железа и других), витаминов С, А, Е, группы В, необходимых для полноценного развития плода и нормального течения беременности. Исследования отечественных ученых показали, что этот дефицит усугубляется в определенные сезоны года.

Необходимо учитывать еще и то, что все мы страдаем от обилия острых и хронических стрессов. Беременные относятся к той категории населения, которая наиболее подвержена их воздействию, что усугубляет имеющийся дефицит и снижает защитные силы организма, вызывая различные осложнения беременности и отрицательно сказываясь на развитии плода.

Исследования российских ученых показали, что перечисленные дефекты питания обуславливают практически круглогодичный дефицит аскорбиновой кислоты и кальция у 90% детей и беременных женщин, у 30-40% – снижение уровня витаминов группы В, бета-каротина, витамина Е. Большинство из них недополучает с пищей железо, селен, йод, клетчатку и другие важные нутриенты.

Например: дефицит фолиевой кислоты приводит к развитию анемий беременных и множественных уродств плода, часто несовместимых с жизнью (спинномозговые грыжи, анэнцефалия, гидроцефалия и др.). Дефицит йода обуславливает развитие не менее опасного заболевания у новорожденного – гипотиреоза, часто сопровождающегося пороками развития, слабоумием, вплоть до кретинизма. В дальнейшем у ребенка страдает не только мозг, но и слух, память, речь, физическое развитие.

С учетом вышесказанного, более значимой в медицине становится диетология, позволяющая путем рационального питания устранить дефицит витаминов, минералов, белков до и во время беременности и создать оптимальные условия развития плода.

Как показывает мировая практика, одним из наиболее приемлемых и оправданных путей рационализации питания является широкое внедрение в пищу человека биологически активных добавок (БАД) – источника натуральных витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон и комплекса лекарственных трав. Натуральная терапия издавна использовалась врачами наряду с диетическими рекомендациями, как дополняющая диетотерапию и усиливающая ее эффективность. В современном обществе применение БАД становится особенно актуальным, так как они обладают целым рядом преимуществ перед синтетическими лекарственными средствами и поэтому более предпочтительны. Потребляя БАД, человек получает широкий комплекс родственных природных соединений, которые влияют на его организм гораздо мягче и длительнее, чем синтетические средства. Они нетоксичны, лучше переносятся организмом, значительно реже вызывают осложнения и аллергические реакции. Более того, они защищают от отрицательного влияния некоторых фармакологических средств (хи-

миотерапии) и, как правило, не накапливаются в организме. При этом очень важно обратить внимание на возможность их длительного применения без побочных явлений.

Рационализация питания женщин детородного возраста с помощью БАД позволит создать хорошие условия для благополучного наступления и вынашивания беременности, а также рождения здорового ребенка.

Общие стандарты питания во время беременности

Во время беременности женщина нуждается в 300 дополнительных килокалориях в сутки (если у будущей мамы имеется дефицит массы тела или она моложе 18 лет, то 500 килокалорий в сутки). Ежедневно организм будущей матери нуждается в белках, жирах, углеводах, минералах, клетчатке, жидкости и других важных нутриентах.

Белки в организме матери распадаются на составные части (аминокислоты), из которых мать и плод синтезируют новые, более нужные им белки. Жиры используются в строительстве клеток и обеспечивают организм энергией во время сгорания. Углеводы используются как строительный и энергетический материал.

И эти, и остальные вещества решают еще массу других, очень важных для нормального течения беременности задач. Учитывая вышеперечисленные факты об ущербности питания современного человека, полностью удовлетворить потребности беременной женщины и плода может сбалансированная по белкам, жирам и углеводам диета в сочетании с регулярным применением БАД. Назначить ту или иную БАД может только акушер или врач-натуропат, учитывая индивидуальные особенности каждой женщины. Прежде чем мы обсудим основные БАД, рекомендованные опытными акушерами-гинекологами для применения женщинами в определенные периоды беременности, поговорим о суточной потребности беременных в энергии и питательных веществах (таблица 1).

Для того чтобы питание беременной женщины было сбалансированным, важно чтобы в ежедневном ее меню присутствовали продукты из перечисленных ниже групп.

1. Крупы, злаки, мучные изделия: крупяные каши, хлеб (желательно серых сортов из муки грубого помола, с добавлением отрубей); злаковые хлопья, спагетти, рожки, вермишель, кукуруза содержат растительные белки, углеводы, клетчатку; витамины группы В, цинк, железо – это базовая часть вашего рациона.

2. Фрукты и овощи: морковь, тыква, брокколи, картофель, репа, свекла, цветная капуста, помидор, сладкий перец, белокочанная капуста, горох, патиссоны, кабачки, яблоки, огурцы, жимолость, сливы, виноград. Фрукты и овощи служат источником витаминов, органических кислот, клетчатки и микроэлементов. Клетчатка регулирует пищеварение и влияет на всасываемость из тонкого кишечника важнейших энергетических и питательных веществ. В день женщина должна съесть не меньше 300 грамм фруктов и 300 грамм овощей. Это количество следует равномерно распределять в течение дня, чтобы не перегружать желудок.

Внимание! Экзотические продукты, экспортируемые из стран с другими климатическими условиями, даже в случае их абсолютной экологической чистоты могут оказывать на плод отрицательное влияние. Это связано с тем, что состав экзотических продуктов для нашего организма является чужеродным, а значит, их употребление влечет осложнения в виде

диатеза и аллергических реакций различной степени тяжести у ребенка с первых недель жизни.

3. Мясо, рыба, домашняя птица (нежирных сортов), яйца, сушеные бобы и орехи – источники белка, хотя богаты и жирами, витаминами и эссенциальными (незаменимыми) микроэлементами: говядина, телятина, сосиски, треска, тунец, лосось, минтай, индейка, цыпленок, тофу (соевый творог), сушеные бобы, семена подсолнечника. Можно сочетать с молочными продуктами и соусами. Необходимо помнить, что мясо и рыба нуждаются в серьезной кулинарной обработке, так как могут быть инфицированы бактериями и гельминтами (глистами).

4. Молоко и молочные продукты: молоко низкой жирности (не более 3,5%) или пахта, сыр, йогурт, творог, кефир, ряженка, простокваша содержат кальций, белки, жиры, органические кислоты, комплекс полезных бактерий (молочнокислые палочки, бифидобактерии). Молоко нежелательно употреблять в сыром виде. В процессе кипячения кальций не разрушается, а белок не становится менее доступным для организма, зато вероятность пищевой токсикоинфекции при этом стремительно уменьшается.

5. Жиры и сладости. В эту обширную группу входят масло сливочное и растительное, конфеты, желе, джемы, десерты, сахар, сладкие напитки и др. Данные продукты служат источниками углеводов, жирных кислот, минеральных солей. Кроме того, это калорийные продукты, т.е. обладающие высокой энергетической ценностью. Лучше, если это будут жиры растительные.

Ежедневно беременная должна потреблять 40-50 грамм сахара (сахарозы) или заменителей сахара. Рекомендуется включать в рацион мед. Однако не стоит злоупотреблять простыми углеводами (сахар, конфеты, бисквиты и т.п.), так как они в чрезмерных количествах могут повлиять на увеличение веса и вызвать недостаток витаминов группы В.

Во время беременности может появиться непреодолимое желание съесть ту или иную непривычную пищу или блюдо (возможно даже, вредные или недоступные). Может возникнуть отвращение к некоторым продуктам. Бывает, беременные женщины не переносят молоко или молочные продукты. Беременная женщина может включать в свой рацион любимые блюда, но только если из-за этого меню не становится однообразным. Смешанное питание обязательно должно содержать до одного литра молочных продуктов в день, продукты животного происхождения, фрукты и овощи, крупы или макаронны, хлеб.

Что касается жидкости, то ваша суточная потребность – 6-8 стаканов. В эту жидкость включаются также молоко, бульоны, соки и другие жидкие первые блюда. Помните о потенциальной вредности для плода кофеина – ограничьте потребление кофе и крепкого чая, не употребляйте кока-колу и другие сладкие газированные напитки (в них большое содержание легкоусвояемых углеводов и химических красителей). Крепких спиртных напитков следует избегать: алкоголь ядовит для плода. Иногда разрешается выпить бокал качественного вина, но лишь в редких случаях.

О соли и вегетарианском питании

Распространенное ранее мнение, что потребление поваренной соли во время беременности следует ограничить всем женщинам в связи с риском появления отеков, на сегодняшний день спорно. Более новыми исследованиями было показано, что отеки в большинстве случаев возникают из-за изменения баланса эстрогенов (женских половых гормонов) в организме будущей матери, а не из-за соли. Ограничивать соль необходимо женщинам, беременность у которых осложнилась поздним гестозом, а также страдающим заболеваниями почек, гипертонической болезнью и т.д. В пищу лучше использовать йодированную соль, но прежде проконсультируйтесь со своим врачом.

По поводу вегетарианского питания необходимо сказать следующее: потребность в белке можно удовлетворить и без употребления мяса или рыбы. Однако, чисто вегетарианская диета (исключающая также яйца и молоко) чревата осложнениями: дефицит кальция и витамина В₁₂ может привести к нарушению минерального обмена и анемии у матери, а также к кислородному голоданию и нарушению развития костно-суставной и нервной системы у плода. Поэтому непременно обсудите этот вопрос с врачом, а именно, о целесообразности применения тех или иных БАД, с целью устранения дефицита.

Режим питания по триместрам

В самом начале беременности более частые (5-6 раз в сутки), но менее обильные приемы пищи могут быть более полезными. В дальнейшем переходите на свободный (т.е. удобный для вас) режим. Калорийность пищи можно повысить за счет белков. Женщина должна подойти к родам физически крепкой, не истощенной. Поскольку животные белки дольше задерживаются в желудке, оказывая возбуждающее действие на нервную систему, мясо и рыбу лучше есть в первой половине дня, на завтрак и обед, на ужин готовить молочно-растительные блюда: сырники, творожно-овощные запеканки, тушеные овощи, молочно-кислые продукты. Если в первой половине беременности можно иногда съесть жареное мясо, то во второй половине жареного лучше избегать (возможно появление изжоги). Старайтесь свести к минимуму прием консервов, копченостей, соленостей и маринадов, а также острых приправ и жирной пищи, сосисок, колбас.

Начиная с третьего триместра, рекомендуется уменьшить калорийность пищи, в основном за счет кондитерских и мучных изделий, употреблять меньше жирного мяса, жиров, в том числе жирных сортов сыра, сметаны, творога. О правильном наборе пищевых продуктов можно судить по общему состоянию (ощущение бодрости, легкости), по анализам (особенно обращайте внимание на анализы крови, мочи и цифры артериального давления), по прибавке массы беременной. Тем не менее, старайтесь не перегружать организм, не переедать!

Рацион питания должен строго зависеть от увеличения массы беременной, поэтому приводим таблицу нормального увеличения массы тела женщины во время беременности (таблица 2).

Питание при избыточном весе

Если женщина во время беременности будет придерживаться вышеуказанных рекомендаций, она не поправится и, тем более, не будет страдать ожирением.

Однако некоторые женщины в этот период полнеют быстрее, чем должно быть. Им нужно придерживаться профилактической диеты в сочетании с БАД, которые позволят удержать вес в пределах нормы (см. таблицу 3). Полнота зависит и от того, как питалась женщина до наступления беременности.

Нормальное увеличение веса составляет 1 кг и меньше за каждые 3 месяца беременности, начиная с третьего, аномалией считается увеличение веса на 3 и больше килограммов за один лунный месяц. Меню составляется следующим образом: исключается сахар, остается минимальное количество жиров, причем, предпочтение следует отдавать жирам растительного происхождения (подсолнечное, соевое, оливковое масло).

Примерное меню при повышенной массе тела беременной женщины

Завтрак: обезжиренное молоко (0,25 л), ветчина (60 г), хлеб (30 г), яблоко (100 г)

Второй завтрак: молоко (0,25 л), яблоко (100 г)

Обед: овощной суп, тушеное мясо (90 г), рис (80 г), растительное масло в блюда (10 г), хлеб (30 г)

Полдник: фрукты (100 г), обезжиренное молоко (0,25 л)

Ужин: салат из свежих овощей, чайная ложка растительного масла (в салат), яйцо вкрутую, хлеб (30 г), стакан молока обезжиренного (до 0,25 л)

Питание кормящей женщины

После родов аппетит женщины обычно изменяется. Кормящая мать и ее близкие считают, что в послеродовой период следует перейти на усиленное питание, чтобы укрепить организм. Приемов пищи должно быть столько же, сколько и во время беременности, то есть 4-6. Кормящая мать должна получать сытную и достаточно обильную пищу, чтобы дать ребенку 850 мл молока в день. Сбалансированное по белкам, жирам и углеводам питание в современных условиях, к сожалению, недостаточно для кормящей матери. По мнению ведущих диетологов мира, в период кормления грудью мать должна дополнительно получать БАД, содержащие аминокислоты, белки, кальций, железо и витамины (см. таблицу 3).

Количество белков в грудном молоке почти всегда соответствует норме, вне зависимости от рациона матери. Однако кормящая женщина должна ежедневно получать с пищей на 20 грамм белков больше, чем беременная.

Потребности в кальции во время кормления повышаются, поэтому норма потребления в день для женщины в этот период будет составлять 1200 мг. Если женщина не будет получать достаточного количества кальция в день, она будет «черпать» его из своих запасов в костях.

Кормящая женщина может включать в свой рацион практически все. Избегать следует алкогольных напитков, особенно крепких; чая, черного кофе, сигарет, острых приправ к блюдам, так как эти вещества могут перейти в грудное молоко и принести вред ребенку.

Может случиться, что определенный продукт в рационе кормящей матери будет вызывать у ребенка аллергию и высыпания на коже, расстройства пищеварения. Этот продукт следует немедленно исключить из рациона.

Образец меню во время кормления грудью

Завтрак: молоко обезжиренное (0,25 л), хлеб черный (60 г), творог (90 г), яблоко (100 г), сливочное масло (1 чайная ложка)

Второй завтрак: хлеб черный (90 г), сардина (30 г), яблоко (100 г)

Обед: комплексное блюдо: капуста (200 г), лук (100 г), фасоль (60 г), говядина (100 г), растительное масло в блюдо (5 г), хлеб (30 г), сок (0,2 мл)

Полдник: черный хлеб (75 г), фрукты (100 г)

Ужин: сосиска, салат, растительное масло (1 чайная ложка в салат), молоко (0,25 л) или кефир

Биологически активные добавки, рекомендованные к применению в акушерской практике

Как мы говорили выше, даже рациональное и сбалансированное по основным нутриентам питание нуждается в коррекции БАД. Приводим перечень БАД, разработанных российскими учеными и выпускаемых компанией АРТ ЛАЙФ (г. Томск), рекомендованных к применению в акушерской практике, а также с целью подготовки к беременности и в послеродовом периоде.

ТОКСФАЙТЕР ЛЮКС – уникальный комплекс, включающий в себя специально подобранный состав, ингредиенты которого усиливают и дополняют целебные свойства друг друга. Сорбирующие компоненты препарата образуют мощное молекулярное сито, на котором адсорбируются яды, токсины, микроорганизмы, холестерин, билирубин, радионуклиды, соли тяжелых металлов и т.п.

Кроме выраженных сорбционных свойств, препарат обладает способностью расщеплять жировые и белковые компоненты пищи, что предотвращает развитие гнилостных процессов в кишечнике. Обладает желчегонными свойствами, компенсирует недостаток пищевых волокон в рационах питания и тем самым регулирует моторику кишечного тракта. Эффективно изгоняет различные виды паразитов из кишечника. Оказывает противовоспалительное действие на слизистую желудочно-кишечного тракта, защищает и восстанавливает клетки печени, способствует укреплению иммунитета, нормализует кишечную микрофлору. Обладает легким мочегонным, потогонным эффектами. Восстанавливает баланс белков, витаминов, микроэлементов в кишечной трубке.

Показания: кишечные инфекции, глистные инвазии, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические заболевания, простудные заболевания, вредные производства, неблагоприятная среда обитания, отрицательные последствия применения антибиотиков, гормонов и т.п., наличие вредных привычек, интоксикаций.

В период подготовки к беременности используется в качестве очистительной программы. Способствует нормализации нарушенных обменных процессов (жирового, углеводного) и, как следствие, нормализации аппетита и веса.

Способ применения: по 1/2 чайной ложки (1 капсуле) 2 раза в день за 30 минут до завтрака и через 1-2 часа после ужина.

Примечание: при одновременном приеме с другими препаратами интервал между приемами должен быть не менее 1,5-2 часов.

ФИТОСОРБОВИТ – высокоэффективный сорбент, в малых дозах способен связывать и выводить из организма экзогенные и эндогенные токсины, соли тяжелых металлов и радионуклиды. Препарат обогащен комплексом молочнокислых бактерий, различными видами неперевариваемой клетчатки и экстрактом лечебных трав.

Показания: здоровым людям как элемент диетического питания с целью профилактики нарушения обмена веществ (атеросклероз, сахарный диабет), онкологических заболеваний. Показан также при дисбактериозе кишечника (особенно со склонностью к запорам), вирусных, бактериальных инфекциях, глистных инвазиях, лучевой и химиотерапии с целью уменьшения явлений интоксикаций; при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы.

Беременным женщинам рекомендован для профилактики и комплексного лечения ранних гестозов, при запорах.

Способ применения: по 1 таблетке (0,5 чайной ложки) 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс 10-20 дней.

ГРИН СТАР сочетает в себе целый комплекс морских водорослей: гавайской спирулины, дуналиеллы, хлореллы, продуктов пчеловодства и трав, призванных восполнить баланс макро- и микроэлементов и особенно йода, железа, аминокислот, витаминов, восстановить иммунный статус организма, вывести токсины, нормализовать моторику желчевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта.

Показания: острые и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, профилактика и лечение дисбактериоза, заболеваний щитовидной железы, связанных с недостатком йода. Во время беременности используется для комплексной терапии и профилактики анемии беременных, гипоксии и гипотрофии плода, вирусного и бактериального инфицирования.

Способ применения: по 1-2 капсулы в день, желательно в первой половине дня за 30 минут до еды.

ДИСКАВЕРИ. Продукт является комплексом витаминов, микро- и макроэлементов, минералов, молочнокислых бактерий, аминокислот, пищеварительных ферментов, антиоксидантов и лекарственных растений.

Показания: гиповитаминозы, различные заболевания нервной системы, органов зрения, перенесенные тяжелые заболевания и операции, лучевая и химиотерапия, снижение функции иммунитета.

Используется на всех этапах течения беременности и в послеродовом периоде. Особенно важен в первом триместре беременности с целью устранения дефицита йода, железа, фолиевой кислоты, белка и т.п., чем обеспечивает нормальное развитие органов и систем эмбриона.

Способ применения: по 1-2 таблетке в день, желательно в первой половине дня.

ЛАМИНАРИН – БАД, действующим началом которой является капуста морская диетическая (ламинария), обогащенная сбалансированным витаминным комплексом и биофлавоноидами. Является одним из немногих стандартизированных препаратов по фактическому содержанию йода: 1 таблетка ламинарина содержит 50 микрограмм йода, что составляет 1/3 суточной потребности в йоде беременной женщины.

Показания: дефицит йода и витаминов, снижение функции щитовидной железы, нарушение функции половых желез, печени, сердечно-сосудистой и нервной систем, повышенный уровень холестерина в крови, повышенная вязкость крови, экзогенная и эндогенная интоксикация.

Способ применения: по 1 таблетке 2-3 раза в день с едой.

Примечание: лицам с заболеваниями щитовидной железы перед приемом ЛАМИНАРИНА необходима консультация эндокринолога.

КАЛЬЦИМАКС – высококачественный сбалансированный кальциевый комплекс, отвечает всем требованиям, необходимым при обмене кальция в организме. Эта БАД гарантирует поступление в организм необходимых доз кальция. Препарат сбалансирован минералами и витаминами, что обеспечивает нормальное усвоение и распределение кальция в организме.

Показания: дефицит или недостаточность кальция, системный остеопороз, переломы конечностей, заболевания суставов, недостаточность функции паращитовидных желез, аллергические и кожные заболевания, сахарный диабет.

Препарат необходим всем беременным, особенно во втором и третьем триместрах, для нормального развития костно-суставной системы плода, профилактики родовых травм, кровотечений в родах и в послеродовом периоде у матери.

Способ применения: по 1-3 капсулы в день (1 капсула содержит 200 мг гидроксиапатита кальция), желательно во второй половине дня или по специальной рекомендации врача.

КОМПЛЕКС С ВИТАМИНОМ «С» – специальный витаминно-минерально-травяной комплекс, который очень хорошо подходит для эффективного восполнения запасов витамина С в организме. Содержит, помимо витамина С, калий, магний, железо и биофлавоноиды, которые значительно усиливают эффект витамина С. Организм человека не синтезирует собственный витамин С, вот почему так распространены заболевания и состояния, связанные с его

дефицитом (в России недостаточность витамина С встречается практически у 80% населения). Данная форма препарата более удобна и безопасна в применении по сравнению с аскорбиновой кислотой, так как имеет нейтральную pH, не раздражает слизистую оболочку желудка, не создает кислую среду в моче. Препарат доставляет витамин С в кровь и ткани в 4 раза быстрее (по сравнению с аскорбиновой кислотой), действует не 2-3, а 8-12 часов в организме, что обеспечивает его высокую активность и отсутствие побочного действия.

Показания: дефицит витамина С, железодефицитные анемии, заболевания суставов (артриты, артрозы), сосудов (повышенная ломкость), слабость связочного аппарата (опущение внутренних органов, расшатывание и выпадение здоровых зубов, волос), лечение вирусных инфекций, профилактика инфарктов, инсультов, рака любой локализации.

Способ применения: по 1-2 таблетке ежедневно в течение 15-30 дней. 1 таблетка (калиево-магниевый аскорбат плюс эстер С) содержит 500 мг витамина С.

ВИТАМИН «Е». Исследователи выбрали название «Токоферол» для витамина Е от греческого *tos* (дети), *phero* (рождать), чтобы отразить его важную роль в репродуктивной функции организма. С дефицитом витамина Е часто бывает связано бесплодие у мужчин и женщин, нарушения менструального цикла, дегенеративные изменения в матке.

Показания: гиповитаминоз Е, мышечная дистрофия, нарушение функции половых желез у мужчин и женщин, кожные заболевания (юношеские угри, псориаз, дерматиты), атеросклероз, ожирение. В акушерской практике эффективен для профилактики и комплексного лечения угрозы прерывания беременности и гипотрофии плода.

Способ применения: по 1 гелю в день в течение 15-30 дней (1 гель содержит 400 МЕ d-альфа-токоферола – витамина Е).

БЕТА-КАРОТИН (провитамин А) – натуральный продукт на масляной основе, полученный из моркови, который при приеме хорошо усваивается в кишечной трубке. Его называют противораковым витамином, так как точкой его приложения является эпителиальная ткань, из которой исходит опасность возникновения любой раковой опухоли.

Показания: во время беременности используется при гиповитаминозе по витамину А, заболеваниях глаз, кожи, слизистых оболочек, эрозивно-язвенных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, хронических заболеваниях бронхов и легких.

Способ применения: 1 гель (содержит 25000 МЕ) 1 раз в день в течение 15-30 дней.

ЭССЕНЦИАЛ ОЙЛ – высококачественный рыбий жир, полученный из гренландского лосося, который содержит полиненасыщенные жирные кислоты – важнейшие составляющие рациона питания человека. Одной из важнейших функций незаменимых жирных кислот является участие в синтезе особых веществ организма – простагландинов. Простагландины уменьшают вязкость крови, снимают болевой синдром, уменьшают воспалительные реакции в организме, снижают тонус сосудов, способствуют снижению уровня холестерина в крови и артериального давления.

Показания: атеросклероз сосудов (ишемическая болезнь сердца, облитерирующий эндартериит), гипертоническая болезнь, нарушения ритма сердца, вегетососудистая дистония, варикозная болезнь, болезни печени, кожи, суставов, сахарный диабет, рассеянный склероз.

В акушерской практике рекомендуется назначать в любом сроке, при нормально протекающей беременности с целью профилактики вышеуказанных заболеваний и состояний, как у матери, так и у плода. Важен для профилактики и комплексного лечения ранних и поздних гестозов

Способ применения: по 1-3 капсулы в день за 30-40 минут до еды. Средний курс приема 1 месяц, может быть продлен до 2-3 месяцев.

ЛЕЦИТИН ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА синтезирован из бобов сои. Представляет собой смесь фосфолипидов, при недостатке которых в организме нарушается процесс усвоения витаминов А, Е, Д, К, транспорт жиров из клеток печени, повышается уровень холестерина в крови, что опасно развитием таких грозных заболеваний печени, как жировой гепатоз, цирроз печени, желчнокаменная болезнь. Лецитин – необходимый субстрат для построения клеточных мембран большинства тканей организма, миелиновой оболочки нервного волокна и вещества головного мозга.

Показания: непереносимость жирной пищи (поносы, вздутия живота), недостаточность функции печени и почек, атеросклероз сосудов, повышенный уровень холестерина в крови, инсульт, болезни сердечно-сосудистой системы, гипертоническая болезнь, нарушение памяти и процессов мышления, парезы и параличи, бессонница.

Во время беременности назначается при гипоксии и гипотрофии плода, обусловленных сосудистой недостаточностью и дефицитом белков. Важный комплекс для беременной женщины при заболеваниях печени, сердца, сосудов и нервной системы.

Способ применения: по 1 чайной ложке 2-3 раза в день во время приема пищи (гранулы следует добавлять в теплые блюда). После вскрытия банку рекомендуется использовать в течение 1-2 месяцев.

БИФИДОБАК представлен специально подобранными штаммами содружественных нам микроорганизмов. Высушенные из замороженного состояния, они обладают повышенной приживаемостью в кишечной трубке, устойчивы к пагубному воздействию кислой среды желудочного сока, обеспечены питательной средой, которая входит в состав каждой капсулы. Подобранные в определенном процентном соотношении, микроорганизмы имеют высокую жизненную активность.

Показания: лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами; воздействие различных токсинов: алкоголь, табакокурение и другие; дисбактериоз, неправильный состав и режим питания; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы; злокачественные новообразования.

Беременным назначается при анемиях, обусловленных дефицитом железа, фолиевой кислоты, витаминов группы В, при лечении химиопрепаратами, дисбактериозах кишечника и

влагалища, в том числе при дрожжевых кольпитах. Бифидобактерии попадают в кишечник новорожденного при прохождении через родовые пути матери, чем обеспечивают в дальнейшем защиту от заболеваний желудочно-кишечного тракта, кожи и снижения иммунитета у ребенка.

Способ применения: по 1 капсуле 2-3 раза в день за 1 час до еды, либо в виде лечебного кефира.

Примечание: после вскрытия препарат хранить при температуре не выше 10°C.

КОШАЧИЙ КОГОТЬ – препарат получен из древесной лианы, растущей в бассейне реки Амазонки. Обладает мощными противовоспалительными, противоопухолевыми, иммуностимулирующими и антиоксидантными свойствами.

Показания: иммунодефицитные состояния, в том числе СПИД, хронические воспалительные заболевания, вирусные инфекции, различные виды интоксикаций, заболевания суставов различного генеза, доброкачественные и злокачественные новообразования, лучевая и химиотерапия.

С успехом используется при подготовке к беременности с целью повышения иммунитета, комплексного лечения вирусных, бактериальных и грибковых инфекций, нарушений менструального цикла. Усиливает эффективность очистительной программы (при совместном применении с сорбентами, см. выше).

Способ применения: по 1-2 капсулы 2-3 раза в день во время еды. Средний курс лечения 1 месяц.

Примечания: противопоказан при беременности, кормлении грудью, при пересадке донорских органов.

Кисели «КЛЮКВА», «ЯБЛОКО», «ЧЕРНИКА», «РЯБИНА КРАСНАЯ» – новый диетический продукт моментального приготовления, с высокой биологической ценностью, которая представлена углеводами, органическими кислотами, витаминами, содержащимися в сухом ягодном соке, а также йодом и железом внесенными извне.

Кисель – сладкое блюдо, приготовленное из свежих и сушеных фруктов и ягод с добавлением картофельного крахмала.

Показания: в качестве эффективного общеукрепляющего и профилактического средства при гиповитаминозах, йододефицитных и желездефицитных состояниях взрослым и детям, беременным и лактирующим женщинам.

Способ применения: 15 грамм гранулята (1 столовая ложка) растворяют в 200 мл горячей воды (96-98°C). Употребляют 1-2 стакана напитка в день.

Таблица 1. Потребности в энергии и питательных веществах у беременных в различные периоды беременности

Параметр	Небеременные женщины в возрасте от 25 до 49 лет	Беременные 1 триместр	Беременные 2 триместр	Беременные 3 триместр
Потребность в энергии, ккал	2200	2200	+250	+250
Витамин А (мг) МЕ	800	800	+10	+17
Витамин Д (мг)	5	10		
Витамин Е	10			
Витамин С	60	70		
Витамин В ₁ (мг)	1,1	1,5		
Витамин В ₂ (мг)	1,3	1,6		
Фолиевая кислота	180	400		
РР-фактор (мг)	15	17		
Витамин В ₆ (мг)	1,6	2,2		
Витамин В ₁₂ (мг)	2,0	2,0		
Кальций (мг)	800	1200		
Фосфор (мг)	800	1200		
Магний (мг)	250	320		
Железо (мг)	15	30		
Цинк (мг)	12	15		
Йод (мг)	150	175		
Селен (мг)	55	65		

Таблица 2. Нормальное увеличение массы тела женщины во время беременности

Неделя беременности	Увеличение массы тела, г	Лунный месяц	Увеличение массы тела, кг	Общее увеличение массы тела в конце месяца, кг
1-12	0	2-3	0	0
13	250	4(3)	1,05	1,05
14	250			
15	250			
16	250	5(4)	1,3	2,35
17	300			
18	300			
19	300			
20	300	6(5)	1,5	3,85
21	350			
22	350			
23	350			
24	400	7(6)	1,9	5,75
25	400			
26	450			
27	450			
28	500	8(7)	2,0	7,75
29	500			

30	500			
31	500			
32	500	9(8)	2,0	9,75
33	500			
34	500			
35	500			
36	500	10(9)	1,5	11,25
37	500			
38	500			
39	500			
40	500			
Итого:	11250		11,25	11,25

Таблица 3. Рекомендуемые БАД в акушерстве

Основной период	Рекомендуемые биологически активные добавки
Подготовка к беременности (за 1-3 месяца)	ТОКСФАЙТЕР или ФИТОСОРБОВИТ, СУПЕРШИЛД или КОШАЧИЙ КОГОТЬ, КАЛЬЦИМАКС, БИФИДОБАК
1 триместр: от 1 до 12 недели беременности	ФИТОСОРБОВИТ, БИФИДОБАК, ДИСКАВЕРИ или кисели с БАД, ЭССЕНЦИАЛ ОЙЛ, ГРИН СТАР или ЛАМИНАРИН, ВИТАМИН «Е», КОМПЛЕКС С ВИТАМИНОМ «С»
2 триместр: от 13 до 27 недели беременности	ДИСКАВЕРИ, КАЛЬЦИМАКС, ГРИН СТАР или ЛАМИНАРИН, ЛЕЦИТИН, ЭССЕНЦИАЛ ОЙЛ, ВИТАМИН «Е», КОМПЛЕКС С ВИТАМИНОМ «С», МЕТАБОЛАЙН 1 при дефиците белка, патологической прибавке в весе и ожирении
3 триместр: от 28 до 40 недели беременности	ГРИН СТАР, ДИСКАВЕРИ, КАЛЬЦИМАКС, КОМПЛЕКС С ВИТАМИНОМ «С», ЭССЕНЦИАЛ ОЙЛ, ЛЕЦИТИН, МЕТАБОЛАЙН 1
Послеродовой период	ГРИН СТАР, ДИСКАВЕРИ, КАЛЬЦИМАКС, ЛЕЦИТИН, кисели с БАД, БИФИДОБАК, МЕТАБОЛАЙН 1

Заключение

Таким образом, рациональное питание беременных и профессиональное назначение БАД позволяет избежать развития осложнений беременности и обеспечит рождение здорового ребенка.