



ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ Γ. ΔΕΤΟΡΑΚΗΣ

ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ - ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ

Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας 54, Αθήνα | 210 7222022 / 6972 292895 | stylianos.detorakis@gmail.com

Τι πρέπει να τρώτε και τι να αποφεύγετε

- Να τρώτε άφθονα φρούτα και λαχανικά επειδή περιέχουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία απαραίτητα για την ανάπτυξη του μωρού σας και φυτικές ίνες που βοηθούν την πέψη και τη δυσκοιλιότητα.
- Να προτιμούνται υδατάνθρακες που να μεταβολίζονται αργά. Προτιμάτε το ψωμί ολικής αλέσεως, και ψωμί σικάλεως. Οι πατάτες, το ρύζι, και τα ζυμαρικά έχουν σημαντική θέση της διατροφής της εγκύου αλλά θα πρέπει πάντα να καταναλώνονται με μέτρο και να μην καταναλώνονται σε συνδιασμό με τροφές αυξημένες σε λίπος όπως λιπαρές σάλτσες ή τηγανιτά.
- Αποφεύγετε τη ζάχαρη και τις ζαχαρούχες τροφές όπως γλυκά, μπισκότα, σοκολάτες και σαχαρούχα ποτά όπως η Coca-Cola. Η ζάχαρη αποδίδει θερμίδες που μπορεί να μετατραπούν σε λίπος χωρίς όμως να προσφέρει κανένα οφέλιμο συστατικό στον οργανισμό.
- Να τρώτε κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα, αυγά, τυρί, φασόλια επειδή είναι σημαντικές πηγές πρωτεϊνών και άλλων χρήσιμων στοιχείων.
- Καταναλώνετε καθημερινά γαλακτομικά προϊόντα όπως γάλα, τυριά, γιαούρτι που περιέχουν σημαντικές ποσότητες ασβεστίου που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη του σκελετού του εμβρύου.
- Αποφεύγετε τα λίπη και τα λιπαρά φαγητά. Οι περισσότεροι από εμάς καταναλώνουμε πολύ περισσότερο λίπη απ' ό τι χρειάζεται. Το λίπος περιέχει πολλές θερμίδες και είναι ο σημαντικότερος παράγοντας που συντελεί στην απόκτηση άχρηστου βάρους κατά την εγκυμοσύνη. Αποφύγετε τα τηγανιτά (π.χ τηγανιτές πατάτες), τις σαντιγύ και τις σοκολάτες. Μη χρησιμοποιείτε μεγάλη ποσότητα βουτύρου ή μαργαρίνης όταν αλείφετε το ψωμί σας και προσπαθείστε να αφαιρέτε το λίπος από το κρέας σας. Καταναλώνετε με μέτρο τυρόπιτες, πίτσες και άλλων ειδών πίτες και προτιμάτε γαλακτομικά προϊόντα που είναι ημιαποβουτηρωμένα.
- Υπάρχουν ωστόσο και καλά λιπαρά οξέα. Τα ψάρια περιέχουν πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και λειτουργία του νευρικού συστήματος του μωρού σας. Είναι λοιπόν εξαιρετικά σημαντικό να καταναλώνονται τέτοιες τροφές ιδίως κατά το τελευταίο τρίμηνο οπότε ο εγκέφαλος του εμβρύου αυξάνετε σε βάρος 4 με 5 φορές. Τα λιπαρά οξέα φυτικής προέλευσης που προέρχονται εκτός από τα έλαια κι από τους ξηρούς καρπούς και τους σπόρους



ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ Γ. ΔΕΤΟΡΑΚΗΣ

ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ - ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ

Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας 54, Αθήνα | 210 7222022 / 6972 292895 | stylianos.detorakis@gmail.com

περιέχουν επίσης απαραίτητα λιπαρά τα οποία αποτελούν συστατικά που ο οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει και πρέπει να λαμβάνει από τις τροφές.

Μέτρα στη παρασκευή φαγητού και τύποι τροφών που πρέπει να αποφεύγονται

- Μαγειρέψτε καλά το κρέας και τα πουλερικά μέχρι να μην υπάρχει ούτε ίχνος αίματος και καθαρίζετε καλά τις επιφάνειες εκείνες που το παρασκευάζετε.
- Καθαρίζετε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά από κάθε ίχνος χρώματος.
- Βράζετε ή τηγανίζετε επαρκώς τα αυγά μέχρι το ασπράδι και ο κρόκος να στερεοποιηθούν για να αποφευχθεί η πιθανότητα σαλμονέλας. Αποφύγετε σπιτικές μαγιονέζες οι άλλες συνταγές που μπορεί να περιέχουν ωμά αυγά η ελλειπώς μαγειρεμένα.
- Αποφύγετε να τρώτε όλους τους τύπους των *raté* ή τα μαλακά τυριά που ωριμάζουν με βάση τους μύκητες της μούχλας (*rok-φόρ*, *Camembert*, *Brie*, *Stilton*) προς αποφυγή της λιστερίωσης. Σκληρα τυριά όπως *κασέρι*, *γραβιέρα*, *κεφαλοτύρι*, *παρμεζάνα* επιτρέπονται όπως και όσα παρασκευάζονται από παστεριωμένο γάλα (*cottage cheese*, *mozzarella*, και τυριά τύπου *Philadelphia*). Η *Λιστέρια*, αν και σπάνια προκαλεί προβλήματα στις μέρες μας, πρέπει να αποφεύγετε η μόλυνση ιδιαίτερα κατά την εγκυμοσύνη γιατί μπορεί να προκαλέσει αποβολή η ακόμα και θάνατο του εμβρύου.
- Αποφύγετε να καταναλώνετε συκώτι ή παράγωγα του γιατί η αυξημένη ποσότητα βιταμίνης A που περιέχει μπορεί να βλάψει το μωρό.

Βασικά στοιχεία διατροφής

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

Πρέπει να αποτελούν τουλάχιστον το 20% της αναγκαίας καθημερινής παροχής σε ενέργεια.

Είναι αναγκαίες για τη φυσιολογική εξέλιξη της εγκυμοσύνης και την ανάπτυξη του εμβρύου.

Οι ανάγκες σε πρωτεΐνη κατά την εγκυμοσύνη αντιστοιχούν στις ανάγκες της μη εγκύου συν την ποσότητα η οποία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη του εμβρύου. Αυτές οι ανάγκες μπορεί να καλυφθούν μέσω μιας ισορροπημένης σε ποιότητα και ποσότητα διατροφής, χωρίς να είναι απαραίτητη η χρήση συμπληρωμάτων.



ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ Γ. ΔΕΤΟΡΑΚΗΣ

ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ - ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ

Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας 54, Αθήνα | 210 7222022 / 6972 292895 | stylianos.detorakis@gmail.com

Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες είναι το κρέας, το ψάρι, το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, τα αυγά, το τυρί, τα φασόλια.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Αποτελούν αναγκαίο συστατικό της διατροφής, δεδομένου ότι είναι η πιο σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Η καθημερινή ενεργειακή πρόσληψη πρέπει να προέρχεται τουλάχιστον κατά το ήμισυ από υδατάνθρακες. Θα πρέπει να προτιμούνται υδατάνθρακες που να μεταβολίζονται αργά και δεν προκαλούν απότομη αύξηση της ινσουλίνης η οποία οδηγεί σε διευκόλυνση αποθήκευσης λίπους και ροπή προς δημιουργία διαβήτη κύησης. Μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων προσφέρουν υδατάνθρακες, όπως το ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, το ρύζι, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

ΛΙΠΗ

Αποτελούν το 30% των καθημερινών αναγκαίων παροχών ενέργειας. Αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας και για το έμβryo. Το γεγονός ότι είναι πλούσια σε θερμίδες δε σημαίνει πως πρέπει να αποφευχθούν αλλά ότι θα πρέπει να λαμβάνονται με μέτρο. Προτεραιότητα πρέπει να δίδεται σε λίπη φυτικής προέλευσης (παρθένο ελαιόλαδο) και όχι τόσο σε ζωικά λίπη (βούτυρο). Πολύ σημαντικά είναι τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ωμέγα 3 που συμβάλλουν στην ωρίμανση και στην ανάπτυξη του εμβρύου καθώς και στην ανάπτυξη τον κεντρικού νευρικού συστήματος. Αν η δίαιτα της εγκύου περιλαμβάνει ψάρι και θαλασσινά, τότε εξασφαλίζεται η επαρκής πρόσληψη των απαραίτητων λιπαρών οξέων.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες είναι αναγκαία συστατικά για τη ρύθμιση της λειτουργίας του οργανισμού μας, ο οποίος δεν έχει τη δυνατότητα να τις παράγει από μόνος του και τις προμηθεύεται από τη διατροφή. Υπάρχουν βιταμίνες σε διάφορα φαγητά και μια ολοκληρωμένη διατροφή με ποικιλία μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των αυξημένων αναγκών στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Πολλές από τις βιταμίνες όμως εξουδετερώνονται κατά την διάρκεια του μαγειρέματος των φαγητών και έτσι είναι πολύ σημαντική η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

Το **φυλικό οξύ**, είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη που βρίσκεται στα πράσινα λαχανικά, στα δημητριακά, στο γιαούρτι και στους ξηρούς καρπούς. Το φυλικό οξύ, του οποίου η ενεργός μορφή στο μεταβολισμό είναι το φυλινικό οξύ, χρειάζεται περισσότερο στη διάρκεια της



ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ Γ. ΔΕΤΟΡΑΚΗΣ

ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ - ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ

Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας 54, Αθήνα | 210 7222022 / 6972 292895 | stylianos.detorakis@gmail.com

εγκυμοσύνης και η έλλειψη του μπορεί να προκαλέσει αναιμία στη μητέρα. Η έλλειψη φυλλικού οξέος μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο νευρικό σωλήνα του νεογνού(π.χ δισχυδής ράχη, ανεγκεφαλία, εγκεφαλοκήλη, κ.ά), προεκλαμψία, πρόωρη αποκόλληση τον πλακούντα, πρόωρο τοκετό και γέννηση λιποβαρών νεογνών. Ανεξάρτητα τι τρώει μια γυναίκα, συνιστάται να παίρνει συμπληρώματα φυλλικού οξέος (400 microgr) καθημερινά από τότε που θα σκεφτεί να μείνει έγκυος μέχρι την 12 εβδομάδα της κύησης. Μερικά δημητριακά του εμπορίου είναι εμπλουτισμένα σε φυλλικό οξύ και μπορείτε να το διαπιστώσετε στην ετικέτα.

Η **βιταμίνη C**: Περιέχεται στα πορτοκάλια και άλλα εσπεριδοειδή, ντομάτες, μπρόκολο, πατάτες. Είναι χρήσιμη βιταμίνη που προστατεύει τους βλενογόνους και προστατεύει έτσι από ιούς και μικρόβια. Η **βιταμίνη D**: είναι τόσο απαραίτητη για την υγεία του σκελετού της μητέρας όσο και του εμβρύου. Ευτυχώς συντίθεται εύκολα στο δέρμα της γυναίκας με τη βοήθεια της ηλιακής ακτινοβολίας. Αυτό πετυχαίνεται εύκολα ακόμα και τους χειμερινούς μήνες στη χώρα μας με ελάχιστη καθημερινή έκθεση.

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

Σίδηρος: Απαραίτητο στοιχείο για το σχηματισμό της αιμοσφαιρίνης που είναι το βασικό συστατικό του αίματος της μητέρας όσο και του εμβρύου. Περιέχεται τροφές όπως τα φυλλοειδή λαχανικά, το κρέας, τα αποξηραμένα φρούτα και τα αμύγδαλα. **Ασβέστιο**: Είναι το δομικό ανόργανο συστατικό από το οποίο αποτελούνται τα οστά του σώματος μας. Περιέρχεται σε γαλακτοκομικά προϊόντα, στα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκαλα (π.χ γαύρος), στο σουσάμι, και στους ξηρούς καρπούς.