

Helyes táplálkozás kismamáknek

Daina Kalnins, Joanne Saab

Helyes táplálkozás kismamáknak

Több mint 150 egészséges recepttel
szülésen innen és túl

Daina Kalnins, Joanne Saab

A fordítás alapja:

Daina Kalnins and Joanne Saab: *Better Food for Pregnancy*

Nutrition Guide plus more than 125 Recipes for Healthy Pregnancy and Breastfeeding

First published in 2006 by Robert Rose Inc.

120 Eglinton Ave. E., Suite 800, Toronto, Canada

Fordította

dr. Kelemen László

Szerkesztette

Bartók Flóra

Borítófotó

Jerzyworks/Masterfile

Ez a könyv csak általános útmutató, és nem helyettesíti azoknak az egészségügyi szakembereknek a tudását és tapasztalatát, akik konkrét esetekben figyelembe veszik az aktuális tényeket és körülményeket.

A kötetben szereplő táplálkozási és egészségügyi információk a szerzők tanulmányain, kutatásain és szakmai tapasztalatain alapulnak, a legjobb tudásuk szerint megfelelnek a valóságnak, és így teljesek.

A könyv ezzel együtt is csak tájékoztató jellegű útmutatás azoknak, akik többet szeretnének tudni az egészségről, a táplálkozásról és az orvostudományról. A kötetnek nem célja, hogy helyettesítse vagy megcáfolja az olvasó saját orvosának tanácsait. Mivel minden ember és helyzet egyedi, ezért a kiadó és a szerzők arra kérik az olvasót, hogy minden esetben konzultáljon szakképzett egészségügyi szakemberrel, amikor a bemutatott módszerekkel kapcsolatban kérdése merül fel. A leírt edzésprogramok elkezdése előtt feltétlenül orvoshoz kell fordulni. A kiadó és a szerzők nem vállalják a felelősséget a könyvben található információk használatából eredő semmilyen kárért vagy kellemetlen következményért. Az olvasó felelősége, hogy személyes állapota miatt orvoshoz vagy más képzett egészségügyi szakemberhez forduljon.

ISBN 978-963-544-679-7

Minden jog fenntartva

© Hospital for Sick Children 2006

Cover and text design © Robert Rose Inc. 2006

© Kossuth Kiadó 2022

Hungarian translation © dr. Kelemen László 2022

Felelős kiadó Pappas Georgios,

a Kossuth Kiadó Zrt. elnök-vezérigazgatója

A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók

és Könyvterjesztők Egyesülésének a tagja

Műszaki vezető Papp Miklós

Nyomdai előkészítés Horváth Zsuzsa

Korrektor Bartus Csilla

Nyomdai kivitelezés: Gelbert Eco Print Kft.

Felelős vezető: Gellér Róbert ügyvezető

www.gelberteco.hu



Tartalom

Előszó	6	II. RÉSZ	
A táplálkozásra és a terhességre vonatkozó hús leggyakoribb kérdés	7	Egészséges receptek terheseknek	
I. RÉSZ		Egészséges étkezési tervek . . .	132
Helyes táplálkozás terhesség alatt		A legjobb receptek csoportosítása nutriensek szerint	135
1. Táplálkozástani alapismeretek	14	Receptek táplálkozástani elemzésekkel	
2. Élelmiszer-biztonság	32	Reggelik	141
3. Helyes táplálkozás terhesség előtt	48	Előételek és nassolnivalók. .	155
4. Táplálkozás az első trimeszterben	70	Levesek	165
5. Táplálkozás a második trimeszterben	82	Saláták	177
6. Táplálkozás a harmadik trimeszterben	92	Szárnyasok	199
7. A szülés utáni táplálkozás és a szoptatás	98	Tengeri és halételek	215
8. Helyes táplálkozás az életben	130	Marha-, sertés- és bárány- húsból készült ételek	231
		Vegetáriánus ételek	247
		Köreték	265
		Főtt tészták	271
		Desszertek	281
		A táplálkozástani elemzésekről	296
		Közreműködő szerzők	297
		Források	298
		Irodalomjegyzék	300
		Köszönetnyilvánítás	310
		Betűrendes mutató	311





Előszó

A BABATERVEZÉS ÉS A TERHESSÉG LEGKORÁBBI SZAKASZA a legjobb alkalom arra, hogy többet tudjunk meg a helyes étkezésről. Már az anya fogamzás előtti táplálkozási szokásai is jelentős hatást gyakorolnak az újszülött állapotára és jövőbeni egészségére. A magzat fejlődése során az optimális étrenddel megelőzhető a születendő csecsemő későbbi, felnőttkori krónikus betegségei.

Nem egyszerűen csak arról van szó, hogy a kismamáknak két személyt kell megfelelően táplálniuk, hanem okosabban is kell enniük. Nemcsak a terhesség miatt megnövekedett kalóriaigényt kell kielégíteni, hanem bizonyos táplálékkiegészítőkre (például vasra és folsavra) is nagyobb mennyiségben van szükség már a terhesség előtt. A magzatnak kiegyensúlyozott étrendet kell biztosítani, amely tartalmaz minden szükséges összetevőt.

A kötetben ismertetjük annak a táplálkozásnak az alapjait, amely biztosítja a megfelelő mennyiségű és minőségű makro- és mikro-*nutriensek* – fehérjék, szénhidrátok és zsírok –, illetve mikro-*nutriensek* – vitaminok, nyomelemek és ásványi anyagok – bevitelét.*

Ez a könyv nem fogyókúrázóknak szánt „diétás tanácsadás”, de áttekintést adunk arról, hogy milyen a megfelelő súlygyarapodás terhesség közben, és azt is ismertetjük, hogy a kismamák** hogyan tudják visszanyerni a terhesség előtti formájukat az ételek helyes megválasztásával. Nemcsak táplálkozási tanácsokat adunk a fogamzástól a szoptatásig a terhesség minden szakaszához, hanem az anyukáknak és kisbabájuknak szánt egészséges ételek receptjeit is leírjuk.

Egyéb, táplálkozással kapcsolatos sikerkönyvek szerzőiként az ösztönzött minket ennek a könyvnek a megírására, hogy segítsük az anyákat felkészülni a terhességre, és ellássuk őket a saját maguk és a gyermekük optimális táplálására vonatkozó információkkal. Gondosan kiválasztott receptjeink változatos ételeket mutatnak be úgy, hogy azok elkészítése örömteli foglalatosság, és ne szenvedést okozó kötelesség legyen. Könyvünkkel a helyes táplálkozás elveinek megértését és a jó ételek elkészítésének megismerését szeretnénk elősegíteni.

* *Nutriens* minden olyan anyag, amelyet a táplálékkal viszünk be a szervezetünkbe, tehát a szénhidrátok, a fehérjék és a zsírok mellett például a víz, a vitaminok, az ásványi anyagok és a nyomelemek is.

** A *kismamák* kifejezéssel a kötetben olyan nőkre hivatkozunk, akik még terhesek, vagy csecsemőkorú kisbabájuk van.



A táplálkozásra és a terhességre vonatkozó húsz leggyakoribb kérdés

A terhességre készülődő és a már terhes nők gyakran kérdeznek rá bizonyos ételek tápértékére, biztonságára, valamint arra, hogy életvitelük milyen kockázatot jelent magzataik számára. Ebben a részben a húsz leggyakrabban feltett kérdést vesszük sorra a válaszokkal együtt. A témák részletesen a könyv későbbi fejezeteiben kerülnek kifejtésre, de már ezek a rövid válaszok is segítik a terhesség alatti könnyebb eligazodást a táplálkozás és az életmód témakörében.

1. Erős hányingerem van, és attól félek, hogy emiatt nem eszem eleget. Honnan tudhatom, hogy eleget táplálkozom-e?

Általában az enyhe és a mérsékelt hányinger, sőt a hányás sem rontja a várandós kismama vagy a magzat tápláltsági helyzetét. Az émelygés a 18. terhességi hét környékén számottevően csökken. Ha ön ezután is hányingert érez, vagy hányania kell, feltétlenül forduljon a terhesgondozójához. Az émelygésről és a hányásról a 79. oldalon talál több információt.

2. Normális, ha túlzottan kívánok bizonyos ételeket?

Terhesség alatt nagyon gyakori a „kívánósság” és a bizonyos ételekkel szemben érzett erős undor is. Jelenleg nem ismerjük a két jelenség okát. Ha a megkívánt étel nem ártalmas, hébe-hóba nyugodtan engedhet a csábításnak. A kívánósságról a 78. oldalon olvashat többet.

3. Kell-e a terhesség alatt multivitamin-készítményeket szednem?

Ha kiegyensúlyozott az étrendje, terhesség közben sem kell multivitaminokat szednie. Ha követi az Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériumának *MyPyramid* című táplálkozási útmutatóját és a kanadai *Táplálkozási útmutató a helyes étkezéshez* című ajánlást, akkor minden mikronutriensből elegendőt visz be a szer-



vezetésébe.* Mindenesetre azt javasoljuk, hogy ha tervezi a terhességet, vagy már terhes, akkor egészítse ki az étrendjét napi legalább 0,4 mg folsavval (B₉-vitaminnal). Erős bizonyítékaink vannak rá, hogy a folsav fokozott bevitelével megelőzhető az embrionális életben az idegcső záródási zavarai. A multivitaminokról lásd még a 64., valamint a 76–77. oldalakat.

4.

Mennyi folsavra van szükségem? Attól félek, hogy a kisbabámnak „nyitott gerince” lesz.

A terhes nők folsavszükséglete napi 0,6 mg, amelynek biztosításához célszerű naponta 0,4 mg folsavkészítménnyel kiegészítenie az olyan B₉-vitaminban gazdag természetes forrásokat, mint a máj, a leveles zöldségek (különösen a spenót), a gyümölcsök, a speciálisan kezelt gabonák és az élesztő. A folsavról több információt a 25–27. és az 58–59. oldalakon talál.

5.

Biztonságos-e terhesség alatt gyógyfüvekből főzött teákat fogyasztani?

Néhány gyógynövény terhes nők számára is biztonságos, néhány viszont nem. A nyugtató hatása miatt sokak által fogyasztott kamillatea például nem biztonságos, míg a citrusfélék, a citromfűből és a narancs héjából készült, valamint a gyömbér- és csipkebogyó-tea nyugodtan fogyasztható. A gyógynövényekről lásd még a 41. és a 44. oldalt.

6.

Normális, ha fogmosás közben vérzik a fogínyem?

Ez meglehetősen általános jelenség a várandósság alatt, mivel fokozódik a fogíny vérátáramlása. A vérzés csökkentése érdekében naponta háromszor mosson fogat, napi egyszer használjon fogszelvényt, és rendszeresen járjon fogorvoshoz! A 90. oldalon többet is megtudhat a fogai egészségéről.

* Az említett ismertetőkről később részletesen is szó lesz.



7. A szénsavas üdítőitalok biztonságosak?

Biztonságosnak tartják, ha néha diétás kólát fogyaszt, amelyben aszpartámot, aceszulfám-káliumot vagy szukralózt használnak édesítőszernek cukor helyett. A szacharinnal vagy ciklamátokkal édesített italokat a terhéseknek kerülniük kell. A mesterséges édesítőszerekről lásd még a 42. oldalt.

8. Úgy tudom, bizonyos sajtok liszteriózist okozhatnak. Milyen sajtokat ehetek?

A kemény sajtok – például a trappista és a parmezán –, valamint az olyan lágyabb pasztőrözött tejtermékek, mint a túró és a krémsajtok, illetve a joghurt fogyasztása biztonságos. A nem pasztőrözött sajtokat – ilyenek a brie, a camembert és a feta – el kell kerülni. A 32. oldalon részletesebben foglalkozunk a *Listeria monocytogenes* nevű baktériummal.

9. Kerülnöm kell-e a mogyoróféléket azért, hogy a kisbabám ne legyen ételallergiás?

A témáról sok vita folyik a tudományos közösségben. Ha ön nem fogyaszt mogyoróféléket, azzal lehet, hogy megelőzi gyermeke ételallergiájának kialakulását, de az is lehet, hogy nem. Az Amerikai Gyermekegyógyász Akadémia álláspontja szerint nagyobb a születendő gyermek allergiájának kockázata azokban a családokban, amelyekben a szülők vagy a testvérek ételallergiások vagy asztmások, és az ilyen esetekben jobb, ha a várandós kismamák kerülnek a mogyorófélék fogyasztását. Az allergiákról lásd még a 77. és a 122–126. oldalakat.

10. Mit tegyek, ha hajlamos vagyok a székrekedésre?

Próbáljon magas rosttartalmú ételeket – teljes kiőrlésű gabona-termékeket, valamint zöldséget, gyümölcsöt és lencseféléket – fogyasztani! Ha megteheti, rendszeresen végezzen testmozgást, és igyon legalább napi három liter folyadékot – víz, tej, leves és gyümölcsle formájában is! A székrekedésről a 88. oldalon lesz szó.



11.

Hogyan kezeljem az aranyeremet?

Az a legjobb, ha megelőzi a székrekedést azzal, hogy bőségesen fogyaszt folyadékot (legalább napi három litert), továbbá gyümölcsök, zöldségek és teljes kiőrlésű gabonatermékek segítségével gondoskodik a megfelelő rostbevitelről. Nagyon fontos a rendszeres testmozgás. Ha így is problémákat okoz az aranyere, beszéljen az orvosával, aki olyan kenőcsöket és kúpokat javasolhat, amelyek csökkentik az aranyeres fájdalmakat. Az aranyérről lásd még a 89. oldalt.

12.

Létezik-e olyan étel, amely megelőzi a terhességi csíkok kialakulását?

Nincs rá bizonyíték, hogy létezik olyan étel, amely meggátolja a terhességi striák megjelenését. Ezek a hosszú, vörös és lila csíkok azért képződnek, mert terhességben a bőr feszülése meghaladja a természetes korlátokat. A témáról bővebben lásd a 97. oldalt.

13.

Fogyaszthatok-e a terhesség alatt proteínitalokat vagy proteinrudakat?

A terhes nőknek nem ajánlatos ilyeneket fogyasztaniuk. Ezekben a termékekben rengeteg a fehérje – egy proteinrúd például 35 grammot tartalmaz, és ez a mennyiség körülbelül a terhes nők napi fehérjeszükségletének a fele néhány falatban. A proteínitalok és -rudak emellett olyan növényeket is tartalmazhatnak, amelyek fogyasztása nem biztonságos a várandósok számára. A fehérjékről több információt talál a 21. és a 67. oldalon.

14.

Milyen növényi készítmények használata nem biztonságos a terhesség alatt?

Számos gyógyhatású és egyéb növény biztonságát mindeddig nem tanulmányozták kielégítően. Jelenleg a torontói Beteg Gyermekek Kórháza *Motherisk* elnevezésű programjában



a következő növényekről bizonyosodott be, hogy a terhesek számára nem biztonságosak: Aloe vera, fürtös poloskavész (fekete kígyógyökér, csörgőgyökér, indiánasszony gyökér), bojtorján, körömvirág (kalendula), kamilla, barátcserje (csasztfafa), kínai angyalgyökér (dong quai), őszi margitvirág (lázvirág), kanadai aranygyökér (aranyvessző), komló, boróka, édesgyökér, közönséges csikófark (kínai csikófark, efedra, ma huang), gógotavirág, borsmenta és vörös szil (csúsós szilfa). A nem biztonságos úgy értendő, hogy a bizonyítékok szerint ezek a növények károsíthatják a magzatot. Ez nem azt jelenti, hogy minden esetben bajt okoznak, de a terheseknek melegen ajánljuk, hogy kerüljék őket. Kérjük, vegye figyelembe azt is, hogy ha egy növény nem szerepel az iménti felsorolásban, attól az még nem feltétlenül biztonságos a várandós kismamák számára. A növényekről lásd még a 41. és a 44. oldalt.

15.

Nagyon kívánom a kínai ételeket. Kérjem, hogy az ételhez ne adjanak hozzá nátrium-glutamátot?

Jelenleg nincs rá bizonyíték, hogy a nátrium-glutamát (E621-es adalékanyag, mononátrium-glutamát, MSG) nevű gyakran használt ízfokozó káros lenne a magzatra. Néhány egerekkel végzett kísérletsorozatból kiderült, hogy ez a vegyület átjut a rágcsálók méhlepényének gátján, de ugyanezt nem igazolták embereknél. Mivel a nátrium-glutamát nátriumot tartalmaz, az alkalmazása esetén az alacsony nátriumtartalmú diétán lévő nőknek csökkenteniük kell a más forrásból származó nátrium bevitelét. A terhes kismamáknak azt javasoljuk, hogy a sóbevitelük csökkentése érdekében kérjenek MSG-mentes ételeket. A vegyülettel bővebben a 121. oldalon foglalkozunk.

16.

Amikor terhes vagyok, biztonságos-e, ha mikrohullámú sütőt használok?

A jelenlegi vizsgálati eredmények szerint a mikrohullámú sütő használata biztonságos. Lásd a 39. oldalt.



17.

A vezetékes víz használata biztonságos? Ne vegyek inkább palackozott vizet?

A kommunális csapvíz sokkal biztonságosabb és olcsóbb, mint a palackozott víz. Ha aggódik a helyi vízellátás miatt, vegye fel a kapcsolatot az ön területét ivóvízzel ellátó szolgáltatóval, amelynek elérhetőségét biztosan megtalálja a vízszámláján. A víz biztonságos használatáról részletesen a 45–47. oldalakon lesz szó.

18.

A terhességem kilencedik hónapjában vagyok, és nagyon szeretek kocogni. Mikor hagyjam abba a testmozgást?

Az aktív nők addig edzhetnek, ameddig tudnak, azonban az utolsó trimeszterben nem ajánljuk a futást, mert a magzat súlya miatt diszkomfortérzés keletkezhet a has alsó részében. Kérje ki az orvosától az ön terhességére vonatkozó tanácsát – sok múlik az ön általános egészségi állapotán és a terhessége lefolyásán. A testmozgás bármilyen formája közben fellépő rossz közérzet annak a jele, hogy le kell állnia. A testmozgásról bővebben lásd a 63., a 75., a 89–90. és a 128. oldalt.

19.

Mennyi ideig tart, amíg leadom a terhesség közben felszedett kilókat?

Ez attól függ, mennyit nőtt a testtömege a terhesség alatt, illetve milyen a fizikai aktivitása és az étrendje a szülés után. A nők általában 6-7 hónap alatt fogynak vissza a korábbi súlyukra. A 126–127. oldalakon többet is megtudhat a fogyásról.

20.

Terhesség alatt is megihatom a mindennapi kávémat?

Napi egy csésze kávé semmilyen problémát sem okoz. A kávéval és a koffeinnel a 39–40. oldalakon foglalkozunk.

I. RÉSZ

Helyes
táplálkozás
terhesség
alatt



1. FEJEZET

Táplálkozástani alapismeretek

AZ ÉLELEM BIZTOSÍTJA a szervezetünk összes működéséhez szükséges energiát. Amikor járunk, beszélünk, lélegzünk vagy gondolkodunk, szükségünk van az étellel bevitt energiára. Az élelemből származó energia nélkül egyszerűen nem élnénk.

Az étel energiájának elsődleges forrását az úgynevezett makronutriensek – a szénhidrátok, a fehérjék és a zsírok – képezik. Ezekből a makronutriensekből a mikronutriensek segítségével nyerjük az energiát. A mikronutriensek némelyike a szervezetünkben képződik, de a többihez csak az élelemből juthatunk hozzá. Mielőtt megvizsgálánk a makro- és mikronutriensek terheiben játszott szerepét, át kell tekintenünk a terhes nők energiaszükségletét.

Tudta-e...

Kalóriaszükséglet

A kalóriabevitelt a terhesség 40 hete alatt növelni kell az anya és a magzat szervezeteiben bekövetkező legfontosabb változások támogatása érdekében:

- az anyai szövetek – köztük a méh, a méhlepény és az emlő – gyarapodása;
- a felsorolt szövetek megfelelő vérellátása;
- a magzat növekedése és aktivitásának fokozódása;
- a szülésnél elvesző szövetek pótlása;
- felkészülés a szoptatásra.

Energia

Energiaszükséglet

Az ételből származó energiát általában kalóriában fejezzük ki. A jelenlegi ajánlások a normál testtömegű, átlagos fizikai aktivitást kifejtő nőknek 2000-2400 kcal bevitelét javasolják. A terhes nőknek az első trimeszterben további 100, a másodikban és a harmadikban pedig további 300 kilokalóriára van szükségük – tehát a legtöbb terhes kismamának a terhesség szakaszától függően napi 2100-2700 kcal között alakul az energiaszükséglete. Ugyanakkor az igény bizonyos mikronutriensek – például a vas és a folsav – iránt akár 50 százalékkal is nőhet. A konkrét szükséglet az alapanyagcserétől, a terhesség előtti testtömegetől, a súlygyarapodás mértékétől és a fizikai aktivitás szintjétől függ. Az elhízott nők súlya kevésbé nő a terhesség alatt, de minden szervezet más, és az energiaszükséglet is egyedileg változik.



Mi az anyagcsere?

Az anyagcsere azoknak a folyamatoknak az összessége, amelyekben a szervezetünk vegyületeket bont le és épít fel az életünk fenntartása érdekében – ebbe beleértendő az is, hogy hogyan kezeli az elfogyasztott tápanyagokat. Az alapanyagcsere (basal metabolic rate, BMR) a nyugalomban lévő szervezet anyagcseréje.



Mi az a kalória?

A kalória annak az energiának a szabványos mértékegysége, amely az elfogyasztott táplálékban található, vagy amelyet fizikai aktivitás közben elhasználunk. A definíciója szerint egy kalória egy gramm víz hőmérsékletét egy °C-kal emeli meg. Mivel ez – az úgynevezett „kiskalória” vagy „grammkalória” – nagyon kicsi energiamegnyiség, ezért általában az energiát kilokalóriákban (kcal: 1000 kalória, „nagykalória”) fejezzük ki. A kötetben a kilokalóriát használjuk.

A több gyermeket – kettes, hármas vagy négyes ikreket – váró kismamáknak több energia kell, mint azoknak, akik csak egy babát hordoznak. Ikerterhességben mindennap további 150 kilokalóriára van szükség. Ez azt jelenti, hogy az ikreket váróknak 450 kcal többletenergiát kell felvenniük a terhesség előtti bevitelhez képest a második és a harmadik trimeszterben, négyes vagy hármas ikreknél pedig még többet. A több gyermekkel terhes nőknek feltétlenül konzultálniuk kell a dietetikussal, hogy minden táplálkozási szükségletüket biztosítsák.

Észak-Amerikában* gyakori a túlsúly és az elhízás, ezért komoly probléma lehet a terhesség alatti súlygyarapodás. A nőknek figyelniük kell rá, hogy ne csak energiában, hanem ásványi anyagokban és vitaminokban is gazdag ételeket fogyasszanak.

A testsúly kezelése

A terhes nők fokozott energiaszükséglete felveti a testsúly kezelésének kérdését. Ha nem figyelnek rá oda, a túl sok bevitt energia súlygyarapodást okozhat. A terhes kismamáknak bölcsen kell megválasztaniuk a táplálékaikat, hogy elegendő nutrienshez jussanak, ugyanakkor ne nőjön túlzottan a testtömegük. Az Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériumának *MyPyramid* című táplálkozási útmutatója és a kanadai *Táplálkozási útmutató a helyes étkezéshez* című ajánlás nagyszerű eszköz arra, hogy a nők túlzások nélkül kedvükre való ételeket egyenek, amelyek elegendők nekik és születendő babájuknak is.

* A kötet szerzői Észak-Amerikáról és az ott élőkrol közölnek tényeket, de ezek a megállapítások többnyire Európára és Magyarországra is igazak.

Tudta-e...

Magzati kalóriák

A terhesség vége felé a magzatnak napi 125 kilokalóriára van szüksége.



Mennyi élelemből nyerhető 300 kilokalória?

A második és a harmadik trimeszterben önnek 300 kilokalóriával több energiát kell felvennie. Meglepő, hogy milyen kevés étellel is eleget lehet tenni ennek a kívánalomnak. Néhány példa a 300 kilokalóriát tartalmazó ételekre és italokra:

- 2,5 csésze (625 ml) sovány tej;
- 1 csésze (250 ml) fagyalt vagy jégkrém;
- fél kifli kemény sajttal és paradicsommal;
- 1 tonhalas szendvics uborkával.

A dietetikusok azt javasolják, hogy ezt a többletenergiát ne egyszerre, egy alkalommal vigye be, hanem ossza el a napi három főétkezésre és a kétszeri nassolásra (vagy tízórára és uzsonnára).

Tudta-e...

Makronutriensek energiataralma

Általában 1 gramm szénhidrát energiataralma 4 kilokalória; ez ugyanannyi, mint 1 gramm fehérjéé, de kevesebb, mint a zsírok 1 grammjának 9 kilokalóriás energiamentisége.

Makronutriensek

A makronutriensek közé a szénhidrátok, a fehérjék és a zsírok tartoznak.*

Szénhidrátok

Az észak-amerikai étrendben túlnyomóan a szénhidrátok (szacharidok) fedezik az energiaszükséglet nagy részét, általában 40-50 százalékát. A táplálkozási referenciaértékek (dietary reference intakes, DRI) ajánlásai szerint az elfogadható tartomány a teljes energia-bevitel 45-65 százaléka. A gabonafélék – búza, rizs, zab és árpa – sok szénhidrátot tartalmaznak, de a gyümölcsökben, a zöldségekben és a mézben is van szacharid. Ezek a vegyületek a tejben és a tejtermékekben is előfordulnak, de kevesebb van bennük, mint a gabonafélékben, a zöldségekben és a gyümölcsökben. A szénhidrátok minden szerv – különösen az agy és a vörösvértestek – számára fontos energiaforrások. Ha nincs elég szacharid, a szervezetünk a fehérjék és a zsírok lebontásával alkalmazkodik a helyzethez.

A szénhidrátok típusai

A szénhidrátok cukrokból épülnek fel, és a hosszuk alapján a rövidebb láncú egyszerű szénhidrátok, valamint a hosszú láncú poliszacharidok – összetett szénhidrátok – közé sorolják őket.

* Ez a legelterjedtebb kategorizálásra igaz. Más felosztás szerint a makronutriensek közé tartozik minden olyan elem és vegyület – a szén, a hidrogén, az oxigén és a nitrogén mellett például a víz, a kalcium, a nátrium, a kálium, a magnézium, a klór, a foszfor és a kén is –, amelyre viszonylag nagy mennyiségben van szükség.

Egyszerű szénhidrátok

A legegyszerűbb szénhidrátok a monoszacharidok, amelyek egyetlen cukormolekulából állnak. Legfontosabb képviselőik a glükóz, a fruktóz és a galaktóz. A diszacharidokban – így a szukrózban, a laktózban és a maltózban is – két cukormolekula található. A szukróz egy glükóz- és egy fruktózmolekulából áll, a gyümölcsökben és a zöldségekben fordul elő, és ez az étkezéshez használt kristálycukor is. A laktózban – a tejcukorban – glükóz és galaktóz van. Ez a szacharid a tejben és a tejtermékekben található. A két glükózmolekulából álló maltóz gabonafélékben – például a búzában és az árpában – fordul elő.

A néhány cukormolekulából álló szénhidrátokat oligoszacharidoknak nevezzük.

Összetett szénhidrátok

A hosszú láncú szénhidrátok a poliszacharidok, köztük a keményítők és a módosított keményítők. Elsősorban glükózból állnak, és növényi táplálékokban fordulnak elő. A nem keményítő poli-



A laktózintoleranciáról

A laktózintolerancia az az állapot, amikor valaki nem tudja feldolgozni a laktózt, amelynek a lebontásához a vékonybél falában termelődő laktáz nevű enzimre van szükség. Ez nem azonos a tejallergiával, mert csak arról van szó, hogy ezek az emberek a hiányzó vagy kevés laktáz miatt nem képesek lebontani a tejcukrot. A megemésztetlen laktóz felszaporodik az emésztőrendszerben, és az ott élő baktériumok tápláléka lesz. A baktériumok a tejcukorból gázt fejlesztenek, amely a laktózintoleranciára jellemző szeleket, puffadást, hasmenést és szélgyörcsöket okoz.

A jelenség a különböző népcsoportokban eltérő gyakorisággal fordul elő. A legtöbb kaukázusi és európai származású észak-amerikai elegendő mennyiségű laktázt termel. Az afroamerikaiaknál, az amerikai őslakosoknál, az ázsiaiaknál és a Földközi-tenger körül élő népeknél a nők 70-90 százalékánál áll fenn a laktózintolerancia. Valójában a megszületése után szinte minden nő nagy mennyiségű laktázt termel, ezért meg tudják emészteni a tejet és a tejtermékeket, de felnőttként már sokan nem rendelkeznek ezzel a képességgel.

A laktózintoleranciában szenvedők többsége nem tud sok laktózt tartalmazó tejterméket fogyasztani, de meg tudják emészteni az olyan erjesztett tejszármazékokat, mint a joghurt és bizonyos sajtok. Ennek az az oka, hogy a fermentáció közben a tejcukor tejsavvá alakul át. A jó hír az, hogy a laktózintolerancia idővel csökken, és a benne szenvedők szervezete fokozatosan egyre több tejterméket képes feldolgozni. Laktázt tartalmazó enzimtabletták a terhesség alatt is használhatók – ezek segítenek megemészteni a tejcukrot.

Az ajánlott étrendi bevitelről

Az ajánlott étrendi bevitel (dietary recommended intake, DRI) vagy ajánlott napi bevitel az adott tápanyag bevitelére vonatkozó, tudományos információkon alapuló ajánlás. A DRI-k négy referenciaértéket tartalmaznak: javasolt étrendi bevitel (recommended dietary allowance, RDA), becsült átlagos szükséglet (estimated average requirement, EAR), megfelelő bevitel (adequate intake, AI) és tolerálható felső beviteli szint (tolerable upper intake level, TUIL)). Az egyének energiaigényét a becsült energiaszükséglet (estimated energy requirement, EER) fejezi ki. Az RDA, az EAR és az AI közötti különbség abból adódik, hogy mennyi bizonyíték támasztja alá az adott tápanyagra vonatkozó ajánlást – ezek az értékek minden esetben az egyéneknek javasolt napi mennyiségek. A felső határ (upper limit, UL) a naponta biztonságosan fogyasztható maximális szintről tájékoztat.

A szénhidrátok ajánlott napi bevitele

A terheseknek az ajánlások szerint legalább napi 175 gramm szénhidrátot kell fogyasztaniuk. Károsíthatja a magzatot, ha nincs elegendő szénhidrát a szervek normál működéséhez szükséges energia biztosításához, és a szervezet más forrásokból nyer energiát.

szacharidokat a szervezetünk nem tudja megemészteni – ezek étkezési rostoknak minősülnek.

Glikémiás index

A táplálékok glikémiás indexe (GI) azt fejezi ki, hogy bizonyos szénhidrátok milyen gyorsan emelik a vércukor szintjét.* Minél tovább tart a vércukorszint emelkedésének folyamata, annál stabilabban tudja tartani az adott étel a vércukor szintjét. Ez különösen cukorbetegéknél fontos, mivel bizonyos táplálékokkal jobban kordában lehet tartani a vércukorszintet, mint másokkal.

Általában az alacsony GI-jű ételeket részesítjük előnyben – például a zabkorpát tartalmazó termékeket és a csicseriborsót a magas glikémiás indexű fehér kenyérrrel és burgonyával szemben. Bizonyos helyzetekben szükség van a vércukorszint gyors növelésére, ilyenkor magas GI-vel rendelkező táplálékokra van szükség.

* A GI definíciója: adott élelmiszerek vércukorszintet emelő képessége a szénhidrát tartalmukkal egyező mennyiségű szőlőcukorhoz (esetleg a fehér kenyérhez) képest, százalékban kifejezve.

Alacsony glikémiás indexű ételek:

sovány tej, ízesítetlen joghurt, édesburgonya, zabkorpás kenyér, zabliszt, zabkása, lencse, vesebab, csicseriborsó.

Ételek közepes glikémiás indexszel:

banán, mazsola, felesborsó-leves, barna rizs, kuskusz, teljes kiőrlésű kenyér, rozskenyér.

Magas glikémiás indexű ételek:

száritott datolya, burgonyapüréporból készített köret, sült fehér burgonya, gyorsrizs, egyszerű fehér kifli, szódabikarbónával készült szénhidrátételek, hasábburgonya, fagyalt, jégkrém, kristálycukor.

Az étkezési szénhidrátok legjobb forrásai:

- teljes kiőrlésű kenyér és gabonafélék;
- lencséfélék;
- zöldségek és gyümölcsök;
- tej.

Rostok

A rostok olyan összetett szénhidrátok, amelyeket mi magunk nem tudunk megemészteni, de a vastagbélben élő mikroorganizmusok számára energiaforrások lehetnek. Fontosak a székrekedés megelőzése és a széklet mennyiségének növelése miatt. Étkezési rostok számos ételben találhatóak: zöldségben, gyümölcsben, hüvelyesekben, valamint a teljes kiőrlésű zabban, rozsban, árpában és búzakorpában.

Fontos, hogy a szervezetünk nem rendelkezik a rostok kisebb szénhidrátokra bontását végző enzimekkel, ezért a rostok emésztetlenül haladnak át az emésztőrendszerünkön, és ez több okból is hasznos. Először is azért, mert így lelassul a vékonybél tartalmának továbbítása, ezért az ételből több tápanyag szívódik fel. Másodszor: a jelenség miatt csökken a vér koleszterinszintje – elsősorban az alacsony sűrűségű lipoproteinekben (low density lipoprotein, LDL) található „rossz” koleszterin. A rostok továbbá javítják a víz felszívódását, és a széklet mennyiségét is növelik.

Tudta-e...

Az alacsony szénhidrát-tartalmú étrend

Az utóbbi években egyre népszerűbbek lettek az alacsony szénhidrát-tartalmú diéták, mert azt hiszik róluk, hogy segítik a fogyást. Az erre vonatkozó bizonyítékok nem meggyőzők, és az alacsony szénhidrát-bevitel terhesesség alatt káros lehet. A terheseknek azt javasoljuk, hogy egészséges és változatos gyümölcsök, zöldségek, gabonafélék és hüvelyesek fogyasztásával gondoskodjanak a megfelelő szénhidrát-bevitelükről.

Tudta-e...

Rostszükséglet

A nők átlagosan csak napi 10 gramm rostot fogyasztanak, és ez a mennyiség nem éri el a napi rostfogyasztásra vonatkozó ajánlásokban szereplő érték felét sem. A terhes nők megfelelő rostbevitel (AI) napi 28 gramm. A terheség nagy-szerű alkalom arra, hogy ön némi rostot adjon hozzá az étrendjéhez – már csak azért is, mert a terhesek hajlamosabbak a székrekedésre. Ezt célszerű már a terheség elején megtenni, mielőtt a szorulás ténylegesen problémát okozna.

Bizonyos típusú étkezési rostok fokozzák a táplálék sebességét a belekben – különösen a vastagbélben. Ez azért jó, mert a bélsárból nem szívódik fel túl sok víz, ezért puha marad, és könnyebben kiürül – azaz lényegében így rendszeres marad a székelés. A nagy rosttartalmú étrend csökkenti a vastagbél gyulladással és rákos megbetegedéseinek kockázatát.



Az ajánlott napi rostbevétel

A legtöbb ember étrendje nem tartalmaz elegendő rostot. A jelenlegi ajánlások (AI) szerint egy felnőttnek legalább napi 21–38 gramm rostot kellene fogyasztania az egészségügyi hatások maximalizálásához és a túl sok rost fogyasztásából eredő káros következmények minimalizálásához. A terhes nőknek napi 28 gramm rostot kellene bevinniük az ételeikkel.

Ezt a mennyiséget napi 5 adag gyümölccsel és zöldséggel, illetve 6 adag kenyérral vagy gabonafélével kellene biztosítani – teljes kiőrlésű, és nem finomított pékáruval, valamint feldolgozatlan, nem hámozott gyümölcsökkel.

Aki sok rostot fogyaszt, annak sok (legalább 12 pohár, azaz 3 liter) folyadékot kell meginnia. Ha nem növeljük a vízfogyasztást, akkor rosszabb lesz a székrekedés, mert nő a bélsár mennyisége, miközben nincs elegendő víz ahhoz, hogy át tudjon menni a vastagbélben. A rostbevételt mindig csak lassan szabad növelni, mert ha gyorsan történik, akkor kezdetben több bélgáz termelődik, és ez szélgörcsöket idézhet elő.

A túl sok rost fogyasztása ritka jelenség, de problémát okozhat, mert rontja bizonyos ásványi anyagok – például a kalcium, a vas, a magnézium és a cink – felszívódását.

Tudta-e...

Aminosav-szükséglet

A terhesség első 20 hetében az étrendnek minden aminosavat tartalmaznia kell, amelyre a magzatnak szüksége van. A 20. héttől kezdve a születendő kisbaba mája már képes előállítani néhány nem esszenciális aminosavat.

Az étkezési rostok legjobb forrásai

1 csésze (250 ml) zabkása	4,0 g
2 szelet teljes kiőrlésű kenyérből készült pirítós	3,8 g
1 csésze (250 ml) mazsolás-korpás cereália	8,2 g
1 nyers, hámozatlan alma	3,7 g
½ csésze (125 ml) fekete áfonya	2,0 g
½ csésze (125 ml) párolt brokkoli	2,3 g
½ csésze (125 ml) főtt vesebab	6,5 g
30 g pirított mandula	3,9 g

Fehérjék

A fehérjék szervezetünk építőkövei. A terhesség alatt a magzat szerveinek és szöveteinek kialakulásához is kellenek, miközben a növekvő baba az anyától kapott proteinek egy részéből energiát is termel. A fehérjékre a méh és az emlő növekedéséhez, valamint a méhlepény kialakulásához is szükség van.

A proteinek aminosavakból épülnek fel. Ezek egy részét, a „nem esszenciális” aminosavakat szervezetünk is szintetizálni tudja, míg az „esszenciális aminosavakat” elegendő mennyiségben csak a táplálékból tudjuk felvenni.



Az ajánlott napi fehérjebevitel

A terhesség alatt a nőknek több fehérjére van szükségük, mint előtte, ezért azt ajánlják, hogy a korábbinál napi 25 grammal többet, azaz összesen napi 71 gramm proteint fogyasszanak. Erre azért van szükség, mert a kismamának hozzá kell jutniuk a nem terhesek normál fehérjemennyiségéhez, amihez hozzájön az a többlet, amely a magzati és az anyai szövetek növekedéséhez szükséges.

Zsírok

Az élelem zsírtartalma étrendünk fontos eleme, mert a zsírok szükség esetén mozgósítható koncentrált energiaraktárak, emellett esszenciális zsírsavakat szolgáltatnak, és fontos szerepük van a zsírban oldódó mikronutriensek – köztük az A-, a D-, az E- és a K-vitamin szállításában. A trigliceridek és a foszfolipidek például olyan zsírsavakat tartalmaznak, amelyeknek a zsír tárolásában, a sejtek felépítésében és a zsírok vérkeringésben történő szállításában is szerepük van. Az ajánlott napi zsírbevitel a teljes energiaszükséglet 20-35 százalékának felel meg.

Telített és telítetlen zsírok

Kémiai szerkezetüktől függően a zsírok lehetnek telítettek és telítetlenek. A telített zsírokban nincsenek kettős kémiai kötések, míg a telítetlenekben vannak. Az egyszerűen telítetlen zsírsavakban egyetlen kettős kötés található, a többszörösen telítetlenekben pedig egynél több. A kettős kötés helye határozza meg az adott zsír „cisz” vagy „transz” jellegét. A zsírok a természetben általában cisz formában fordulnak elő, a transzzsírokat ezek átalakításával vagy mesterséges szintézissel nyerik.

Tudta-e...

A fehérjeszintekről

Ha a terhes kismamák étrendje nem tartalmaz elég fehérjét, akkor a szervezetükben tárolt proteinek mennyisége csökken annak érdekében, hogy a magzat elegendő fehérjéhez jusson. A jelentősen csökkent proteinbevitel azonban hátrányosan hat a születendő csecsemő méretére és későbbi testmagasságára is. A túl sok fehérje is hátráltathatja a magzat növekedését, és koraszülést idézhet elő.