



# 1 Υγιεινή διατροφή για δύο

**Η υγιεινή διατροφή είναι πιο σημαντική** από ποτέ όταν είστε έγκυος. Η διατροφή σας θα επηρεάσει εσάς και το μωρό σας τώρα, αλλά και για πολλά ακόμα χρόνια. Δεν αποκλείεται να έχει επίδραση ακόμα και στην υγεία των εγγονιών σας. Όσον αφορά το τώρα, η υγιεινή διατροφή μπορεί να αποσοβήσει τον διαβήτη κύησης, τη δυσκοιλιότητα και αρκετά άλλα κοινά προβλήματα στην εγκυμοσύνη. Επίσης, θα σας προσφέρει την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το μωρό σας για να μεγαλώσει και να αναπτυχθεί τους επόμενους μήνες, έτσι ώστε να γεννηθεί με επαρκές βάρος, στην ώρα του. Η διατροφή σας στην εγκυμοσύνη είναι, επίσης, σημαντική για την υγεία του παιδιού σας μακροπρόθεσμα. Όλο και περισσότερα στοιχεία συνηγορούν στο ότι η διατροφή της εγκύου παίζει σημαντικό ρόλο στο εάν το μωρό θα εμφανίσει αλλεργίες ως παιδί ή καρδιοπάθεια στη μετέπειτα ζωή του.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η διατροφή σας οφείλει να καλύπτει τις ανάγκες σας σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, αλλά οφείλει επίσης:

- να καλύπτει όλες τις ανάγκες του μωρού σας, που συνεχώς αναπτύσσεται
- να τροφοδοτεί με ενέργεια τη δημιουργία νέου ιστού, μεταξύ άλλων στο στήθος, τη μήτρα και τον πλακούντα
- να δημιουργεί ένα απόθεμα για τις τελευταίες εβδομάδες της εγκυμοσύνης, όταν η ανάπτυξη του μωρού είναι ταχύτερη, και για τον θηλασμό.

## Θερμίδες που φτάνουν για δύο

Το συνολικό ενεργειακό κόστος της εγκυμοσύνης εκτιμάται πως είναι περίπου 76.000 kcal για μια υγιή γυναίκα που παίρνει το μέσο επιπλέον βάρος. Ο αριθμός μπορεί να μοιάζει μεγάλος, αλλά μη βιαστείτε να φάτε τα σοκολατένια μπισκοτάκια που σκέφτεστε. Δεδομένου ότι ο μεταβολισμός σας αλλάζει ενώ η άσκηση και η σωματική σας δραστηριότητα μειώνονται, στην πραγματικότητα δε χρειάζεται να καταναλώνετε πολύ περισσότερες θερμίδες στη διάρκεια της εγκυμοσύνης απ' ό,τι συνήθως. Μάλιστα, τους πρώτους έξι μήνες, οι γυναίκες με υγιές βάρος προ της εγκυμοσύνης δε χρειάζονται καθόλου επιπλέον θερμίδες. Στο τελευταίο τρίμηνο, χρειάζονται περίπου 200 επιπλέον θερμίδες τη μέρα. Είναι η περίοδος κατά την οποία το μωρό αναπτύσσεται με ραγδαίους ρυθμούς και βάζει λίπος για να προετοιμαστεί για τη γέννα.

Η όρεξη της κάθε γυναίκας διαφέρει. Μερικές έγκυοι βλέπουν ότι πεινούν πάρα πολύ στην αρχή της εγκυμοσύνης τους, παρόλο που το μωρό τους δεν είναι πολύ μεγαλύτερο από μία σταφίδα. Αυτό οφείλεται στις ορμονικές αλλαγές και στον τρόπο με τον οποίο προσαρμόζεται το γυναικείο σώμα. Συνήθως η όρεξη αυτή υποχωρεί καθώς προχωρά η εγκυμοσύνη. Οι ενεργειακές απαιτήσεις, επίσης, ποικίλλουν από άνθρωπο σε άνθρωπο και εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες, όπως το βάρος και τα επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας. Αν είστε υπερβολικά αδύνατη, μπορεί να χρειάζεστε επιπλέον θερμίδες από την αρχή. Είναι σημαντικό να ακούτε το σώμα σας και να μη χρησιμοποιείτε την εγκυμοσύνη ως δικαιολογία για να τρώτε πολύ.

## Προγραμματισμός από τη μήτρα

Ο τρόπος που τρέφεστε τώρα ίσως να επηρεάσει το μωρό σας για όλη του τη ζωή. Γνωρίζουμε εδώ και καιρό ότι ορισμένοι άνθρωποι έχουν μια προδιάθεση για παχυσαρκία, καρδιακές νόσους ή άλλα προβλήματα υγείας ως ενήλικες. Τώρα μαθαίνουμε ότι αυτή η προδιάθεση υπάρχει ήδη τη στιγμή της γέννησης και οφείλεται τόσο στα γονίδια όσο και στο περιβάλλον της μήτρας. Θεωρητικά, δύο μωρά μπο-

ρεί να έχουν τα ίδια γονίδια, αλλά αν το ένα γεννήθηκε από μια μητέρα που κάπνιζε ή υποσιτιζόταν, έχει περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσει ορισμένες χρόνιες παθήσεις αργότερα στη ζωή του. Δε γνωρίζουμε γιατί ακριβώς συμβαίνει αυτό, αλλά θεωρείται ότι τα μωρά με κάποιον τρόπο υφίστανται «προγραμματισμό» μέσα στη μήτρα.

Στα τέλη της δεκαετίας του 1980, κάποιοι ερευνητές ξεκίνησαν να διερευνούν την ιδέα ότι ο κίνδυνος εμφάνισης ορισμένων ασθενειών κατά την ενήλικη ζωή σχετίζεται με την ανάπτυξη στη μήτρα. Ανακάλυψαν ότι γενικά τα βρέφη με μικρό βάρος γέννησης είχαν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κάποιες εκφυλιστικές νόσους στην ενήλικη ζωή τους, όπως παχυσαρκία, στεφανιαία νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και καρκίνο. Φαίνεται πως όταν τα βρέφη υποσιτιζόταν πριν από τη γέννησή τους, τα σώματά τους προσαρμόζονταν και προετοιμάζονταν για μια ζωή στερημένη από τροφή. Όταν τα βρέφη αυτά στη συνέχεια ζούσαν σε ένα περιβάλλον όπου η τροφή ήταν άφθονη, τα σώματά τους δεν μπορούσαν να αντεπεξέλθουν. Το πραγματικό πρόβλημα εντοπιζόταν στην αναντιστοιχία παροχής τροφής μέσα στη μήτρα και στη μετέπειτα διατροφή τους.

Πλέον έχουν γίνει πολλές έρευνες γι' αυτό το θέμα και γνωρίζουμε ότι δεν είναι μόνο ο υποσιτισμός μέσα στη μήτρα που αποτελεί πρόβλημα. Τα βρέφη των παχύσαρκων γυναικών αποθηκεύουν επιπλέον λίπος και είναι πιθανόν να προγραμματίζονται ήδη από τη μήτρα για να έχουν περισσότερη όρεξη, γεγονός που οδηγεί σε προδιάθεση για την εμφάνιση προβλημάτων βάρους. Η ποσότητα πρωτεΐνης, ωμέγα-3 και ορισμένων βιταμινών και ιχνοστοιχείων που λαμβάνει η μητέρα ενδέχεται, επίσης, να επηρεάζει την ανάπτυξη των οργάνων και τα μεταβολικά συστήματα του βρέφους. Για παράδειγμα, η ποσότητα του αλατιού που προσλαμβάνει η μητέρα είναι πιθανόν να επηρεάσει τη δομή των νεφρών του βρέφους, γεγονός που εν συνεχεία επιδρά στο πώς θα αντιμετωπίζει ο οργανισμός του στο μέλλον το αλάτι, καθώς και στον κίνδυνο που διατρέχει να εμφανίσει υπέρταση.

Εδώ και πέντε περίπου χρόνια μόνο οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι η διατροφή της γυναίκας στην εγκυμοσύνη επηρεάζει το DNA του μωρού της. Αυτές οι επιγενετικές αλλαγές, όπως ονομάζονται, επηρεάζουν τον τρόπο που λειτουργούν τα γονίδια, μολονότι δεν αλλάζουν ουσιαστικά την υποκείμενη αλληλουχία DNA. Μία από τις πρώτες

έρευνες έδειξε ότι μια διατροφή χαμηλή σε υδατάνθρακες στις αρχές της εγκυμοσύνης ενδέχεται να οδηγήσει σε επιγενετικές αλλαγές που κάνουν τα βρέφη να έχουν περισσότερο σωματικό λίπος ως παιδιά.

Οι ερευνητές δεν περίμεναν ότι η διατροφή της γυναίκας στην πρώιμη εγκυμοσύνη μπορεί να παίζει τόσο καθοριστικό ρόλο. Οι επιγενετικές αλλαγές λόγω της χαμηλής σε υδατάνθρακες διατροφής κατά την πρώιμη εγκυμοσύνη εξηγούσαν το 25% των διαφορών στα επίπεδα του σωματικού λίπους των παιδιών, έξι με εννέα χρόνια αργότερα. Πιο πρόσφατα, ανακαλύφθηκε ότι γυναίκες που ακολουθούσαν διατροφή υψηλή σε λιπαρά, και ιδίως σε κορεσμένα λιπαρά, γεννούσαν βρέφη με λιγότερους μύες και περισσότερο λίπος, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Μια άλλη έρευνα έδειξε ότι οι επιγενετικές αλλαγές λόγω της χαμηλής πρόσληψης βιταμίνης Β επηρέαζαν την ανάπτυξη των βρεφών τα τρία πρώτα χρόνια της ζωής τους. Αυτός ο τομέας έρευνας είναι σχετικά πρόσφατος και προϊόντος του χρόνου ανακαλύπτονται πολλά ακόμα.

## Εκμάθηση γεύσεων από τη μήτρα

Η πρώτη τροφή που θα γευτεί το μωρό σας είναι το αμνιακό υγρό μέσα στο οποίο κολυμπάει. Γευστικά στοιχεία από τις τροφές που καταναλώνετε περνούν στο αμνιακό υγρό και τις καταπίνει το μωρό σας. Έτσι αρχίζει να συνηθίζει τα φαγητά που τρώτε συχνά. Αν θηλάζετε, αυτή η μετάδοση γεύσεων συνεχίζεται και αρχίζει να προετοιμάζει τα μωρά για τις πρώτες στερεές τροφές τους.

Ίσως να αναρωτιέστε πώς είμαστε σε θέση να το γνωρίζουμε αυτό, ωστόσο υπάρχουν πολλά στοιχεία που το αποδεικνύουν. Γιατροί ζήτησαν από γυναίκες που σκόπευαν να κάνουν αμνιοκέντηση να φάνε σκόρδο και από άλλες να μη φάνε. Στη συνέχεια, αρκετοί ερευνητές μύρισαν τα διάφορα δείγματα αμνιακού υγρού και ήταν σε θέση να εντοπίσουν ποιες γυναίκες είχαν φάει σκόρδο. Γνωρίζουμε, επίσης, ότι τα μωρά μπορούν να αναγνωρίσουν γεύσεις στη μήτρα, αφού φαίνεται να καταπίνουν περισσότερο αμνιακό υγρό όταν αυτό είναι γλυκό και λιγότερο όταν είναι πικρό. Επιπλέον, τα μωρά θυμούνται τις γεύσεις με τις οποίες ήρθαν για πρώτη φορά σε επαφή στη μήτρα και δείχνουν ότι οι γεύσεις αυτές τούς αρέσουν.

Σε μια έρευνα στο πλαίσιο της οποίας μια ομάδα γυναικών έπινε χυμό καρότου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, παρατηρήθηκε ότι τα βρέφη τους έδειχναν να τους αρέσει περισσότερο ο χυμός καρότου όταν τους τον έδιναν μαζί με τα δημητριακά τους. Καταναλώναν τη διπλάσια ποσότητα χυμού καρότου σε σχέση με βρέφη που δεν είχαν γευτεί τον χυμό στη μήτρα.

Η πρώιμη έκθεση σε ορισμένες γεύσεις πριν από τη γέννηση φαίνεται ότι προετοιμάζει τα μωρά. Αυτό έχει νόημα από εξελικτικής άποψης, καθώς είναι καλή ιδέα για τα μωρά το να καταναλώνουν τα ίδια, ασφαλή τρόφιμα που επέλεξαν οι μητέρες τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Επομένως, μπορείτε να ξεκινήσετε να εξοικειώνετε το μωρό σας με πολλές και διάφορες υγιεινές τροφές πριν από τη γέννησή του. Ωστόσο, αυτό συνεπάγεται ότι πρέπει να είστε προσεκτικές. Τα πολλά πρόχειρα, ανθυγιεινά γεύματα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης ενδέχεται να κάνουν το μωρό σας να προτιμά τις ίδιες υψηλές σε θερμίδες και χαμηλές σε θρεπτικά συστατικά τροφές. Έρευνες σε ζώα έχουν δείξει ότι η έκθεση σε πρόχειρο φαγητό στη μήτρα και μέσω του μητρικού γάλακτος, είναι δυνατόν να απευαισθητοποιήσει τις οδούς επιβράβευσης στον εγκέφαλο του βρέφους, με αποτέλεσμα να έχει την ανάγκη να καταναλώνει περισσότερο πρόχειρο φαγητό απ' ό,τι άλλοι άνθρωποι προκειμένου να βιώνει το ίδιο αίσθημα ευχαρίστησης.

## Προστατεύστε το μωρό σας από τις αλλεργίες

Στο παρελθόν κυριαρχούσε η άποψη ότι αποφεύγοντας τα φιστίκια ή άλλες τροφές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, μειώνεται ο κίνδυνος να εμφανίσει το μωρό αλλεργίες. Η θεωρία αυτή έχει ελεγχθεί μέσω εμπειριστατών μελετών, συμπεριλαμβανομένων κλινικών δοκιμών στις οποίες ορισμένες γυναίκες απέφευγαν κάποιες τροφές στην εγκυμοσύνη ενώ άλλες καταναλώναν τις ίδιες τροφές. Το συμπέρασμα που έχει πλέον προκύψει είναι ότι το να αποφεύγουμε τροφές όπως τα φιστίκια, τα γαλακτοκομικά, το σιτάρι ή τα αυγά, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, δεν προσφέρει τίποτα. Η τακτική αυτή, όχι μόνο δε φαίνεται να προστατεύει το μωρό από την εμφάνιση αλλερ-

γιών, όπως οι τροφικές αλλεργίες, το έκζεμα, το άσθμα ή ο συριγμός, αλλά μπορεί και να στερήσει από τη μητέρα και το μωρό της απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Κάποιες έρευνες υποδεικνύουν ότι οι διατροφικοί περιορισμοί μπορεί να έχουν αποτελέσματα αντίθετα των επιδιωκόμενων. Μία μελέτη που έλαβε χώρα στη Φινλανδία και δημοσιοποιήθηκε το 2016, κατέληξε στο ότι η υψηλή πρόσληψη γαλακτοκομικών στη διάρκεια της εγκυμοσύνης μείωσε τον κίνδυνο γέννησης βρέφους με αλλεργία στο αγελαδινό γάλα, ιδίως ανάμεσα στις γυναίκες που δεν έπασχαν οι ίδιες από κάποια αλλεργία.

Παρόλο που η τακτική της αποφυγής τροφίμων δεν είναι επωφελής, υπάρχουν πολλά άλλα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο να εμφανίσει αλλεργίες το μωρό σας. Τα περισσότερα απ' αυτά ουσιαστικά στηρίζονται στην αποφυγή του πρόχειρου φαγητού και την τήρηση μιας υγιεινής, ισορροπημένης διατροφής. Για παράδειγμα, βάσει μίας έρευνας με αντικείμενο 1.200 γυναίκες και τα μωρά τους, όσο πιο συχνά οι μέλλουσες μητέρες έτρωγαν σε φαστ φουντ, τόσο μεγαλύτερος ήταν ο κίνδυνος το μωρό τους να εμφανίσει άσθμα στην ηλικία των τριεσήμισι ετών. Η κατανάλωση πρόχειρου φαγητού 3 έως 4 φορές την εβδομάδα διπλασίαζε τον κίνδυνο εμφάνισης άσματος, ενώ η καθημερινή κατανάλωση αύξαινε τον κίνδυνο κατά τεσσερισήμισι φορές. Πιθανώς να ευθύνεται κάτι που υπάρχει στο ίδιο το φαγητό, ή απλώς αυτές οι μητέρες να στερούνταν κάποιων απαραίτητων θρεπτικών ουσιών.

Αρκετές μελέτες έχουν εξετάσει την προστατευτική δράση των αντιοξειδωτικών. Στο πλαίσιο μίας τέτοιας μελέτης, βρέθηκε ότι η υψηλότερη πρόσληψη βιταμίνης C στην εγκυμοσύνη συσχετίζεται με μείωση των τροφικών αλλεργιών και του συριγμού στα παιδιά. Μια άλλη μελέτη κατέληξε στο ότι η βιταμίνη E στην εγκυμοσύνη συνδέεται με τη μείωση του συριγμού στα παιδιά. Ειδικά όσον αφορά τις μητέρες που έπασχαν από εκζέματα, διαπιστώθηκε ότι η υψηλή πρόσληψη βιταμίνης E προστατεύει τα παιδιά τους από την εμφάνιση παρόμοιων δερματικών προβλημάτων.

Ο καλύτερος τρόπος για να εξασφαλίσετε επαρκή ποσότητα αντιοξειδωτικών είναι να καταναλώνετε αρκετά φρούτα και λαχανικά. Η επιλογή των συμπληρωμάτων ενδέχεται να μην έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Ο σίδηρος έχει, επίσης, αποδειχθεί πως δρα προστατευτικά, καθώς αρκετές μελέτες έδειξαν ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης συριγμού και εκζέματος. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι τα επαρκή επίπεδα βιταμίνης D παρέχουν κάποια προστασία απέναντι στον συριγμό, επιδρώντας στον τρόπο με τον οποίο τα κύτταρα που καλύπτουν την εσωτερική επιφάνεια των αεραγωγών ανταποκρίνονται σε ουσίες που μπορούν δυνητικά να προκαλέσουν αντίδραση.

Επιπροσθέτως, έχει αποδειχθεί ότι τα ιχθυέλαια συντελούν στην πρόληψη των αλλεργιών. Ερευνητές διαπίστωσαν ότι όταν οι έγκυοι έπαιρναν συμπληρώματα με ιχθυέλαια, τα μωρά τους ήταν τρεις φορές λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν ενδείξεις αλλεργίας στο αυγό σε ηλικία ενός έτους. Οι ερευνητές είχαν την ελπίδα ότι τα συμπληρώματα θα μείωναν και τη συχνότητα εμφάνισης εκζέματος, αλλά αυτό δεν τεκμηριώθηκε. Ωστόσο, τα βρέφη των οποίων οι μητέρες έπαιρναν ιχθυέλαιο παρουσίαζαν αισθητά ηπιότερα συμπτώματα εκζέματος.

Όλα τα στοιχεία συνηγορούν στο ότι ο καλύτερος τρόπος για να προστατεύσετε το μωρό σας από τις αλλεργίες είναι να ακολουθείτε τις γενικές οδηγίες υγιεινής διατροφής στην εγκυμοσύνη. Κάποιοι ερευνητές, αντί να εξετάσουν την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, εστίασαν στα δυνητικά οφέλη των προβιοτικών και των πρεβιοτικών. Μια μελέτη κατέληξε στο ότι τα παιδιά που είχαν εκτεθεί σε κάποιο προβιοτικό (που δινόταν στη μητέρα τους πριν από τον τοκετό και στα ίδια επί έξι μήνες), είχαν πολύ λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν έκζεμα στα δύο και τα τέσσερα έτη, σε σχέση με τα παιδιά που λάμβαναν εικονικό φάρμακο. Άλλες μελέτες έδειξαν ότι ένας συνδυασμός διάφορων προβιοτικών με κάποιο πρεβιοτικό εξασφαλίζει ανάλογη προστασία. Ωστόσο, τα αποτελέσματα αυτά δεν επιβεβαιώνονται απ' όλες τις έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, άρα ορισμένα προβιοτικά στελέχη ενδέχεται να μην έχουν όφελος. Φαίνεται ότι είναι προτιμότερο να επικεντρωθούμε στην τήρηση των διατροφικών κανόνων της υγιεινής διατροφής, πράγμα που είναι γενικότερα ωφέλιμο για την υγεία.

### **Μην τρομάζετε από τις προειδοποιήσεις για τα αλλεργιογόνα συστατικά.**

Δεν υπάρχει λόγος να αποφεύγετε κάποια τρόφιμα μόνο και μόνο επειδή φέρουν τη σήμανση «Προειδοποίηση για Αλλεργιογόνα» ή κάτι αντίστοιχο. Απλώς η εν λόγω σήμανση επισημαίνει τα συστατικά, όπως το γάλα και τα φιστίκια, που προκαλούν τις πιο συνηθισμένες αλλεργικές αντιδράσεις. Αυτό γίνεται ώστε οι άνθρωποι που έχουν αλλεργία στις συγκεκριμένες τροφές να μπορούν να τα εντοπίζουν εύκολα ανάμεσα σε όλα τα υπόλοιπα συστατικά.

## **Προστατεύστε τον εαυτό σας από την προεκλαμψία**

Η προεκλαμψία είναι ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζουν ορισμένες έγκυοι. Αν και τα ακριβή αίτια δεν είναι σαφή, γνωρίζουμε ότι κάποιες γυναίκες έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν το πρόβλημα. Παρόλο που δεν μπορείτε να κάνετε, στην ουσία, τίποτα για τους περισσότερους παράγοντες που την προκαλούν, έρευνες υποδεικνύουν ότι η κατανάλωση κάποιων τροφών μπορεί να δρα προστατευτικά.

Κατόπιν μίας μελέτης που αφορούσε πάνω από 20.000 γυναίκες στην πρώτη τους εγκυμοσύνη, διαπιστώθηκε ότι εκείνες που έτρωγαν περισσότερα φρούτα, λαχανικά και φυτικά έλαια είχαν πολύ λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν προεκλαμψία, σε σχέση με τις γυναίκες που κατανάλωναν επεξεργασμένα κρέατα, ζαχαρούχα ποτά και αλμυρά σνακ. Ο μηχανισμός με τον οποίο βοηθά η υγιεινή διατροφή δεν είναι πλήρως κατανοητός, αλλά άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση αρκετών τροφών πλούσιων σε αντιοξειδωτικά, καθώς και τροφών με μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C και E, είναι πολύ ωφέλιμη. Η πλούσια σε αντιοξειδωτικά διατροφή φαίνεται πως είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τις γυναίκες που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο. Είναι, ωστόσο, αξιοσημείωτο το γεγονός ότι η λήψη αυτών των βιταμινών υπό μορφή συμπληρωμάτων δεν έχει το ίδιο αποτέλεσμα.



Έρευνες έχουν, επίσης, εξετάσει το αν το σκόρδο και η σοκολάτα μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης προεκλαμψίας. Σαφώς θα ήταν πολύ καλό αν συνέβαινε κάτι τέτοιο, και θεωρητικά δεν αποκλείεται, δεδομένου ότι και οι δύο τροφές είναι πλούσιες σε φλαβονοειδή, αλλά προς το παρόν δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία.

## Μειώστε τον κίνδυνο του διαβήτη κύησης

Ο διαβήτης κύησης αυξάνει τον κίνδυνο το μωρό σας να γίνει πολύ μεγάλο και να εμφανίσει μακροπρόθεσμα προβλήματα υγείας. Ακολουθώντας εξαρχής μια υγιεινή διατροφή, μπορείτε να μειώσετε τις πιθανότητες εμφάνισης της νόσου. Η λογική αύξηση του βάρους σας είναι ένας τρόπος να προστατεύσετε τον εαυτό σας. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο κίνδυνος του διαβήτη κύησης μειώνεται σε γυναίκες που τρώνε περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερες επεξεργασμένες τροφές, ιδίως αυτές με μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά και ζάχαρη, όπως τα ζαχαρούχα ποτά.

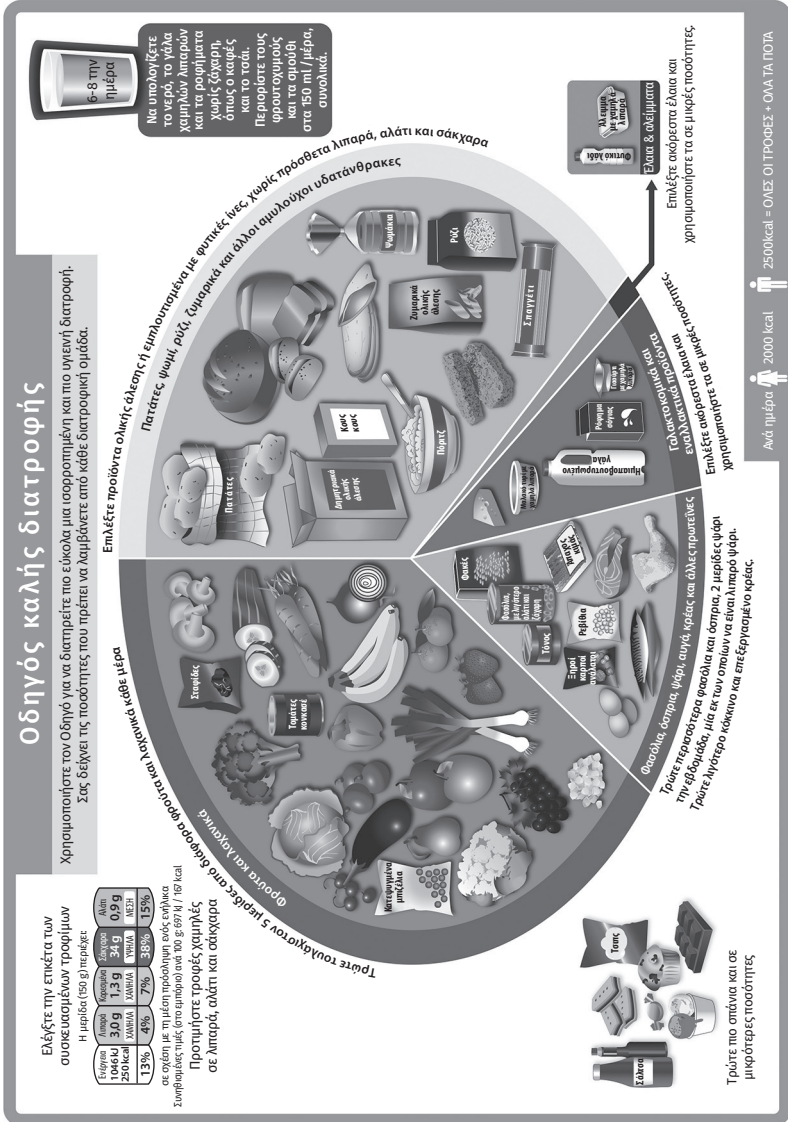
### **Τα οφέλη για τη μαμά**

Η υγιεινή διατροφή όχι μόνο συντελεί στο να γενιέται το μωρό σας υπό τις καλύτερες προϋποθέσεις, αλλά βελτιώνει και τη δική σας υγεία και ευεξία, τώρα και στο μέλλον. Αυτό είναι κάτι που μπορεί εύκολα να ξεχαστεί αλλά είναι εξίσου σημαντικό. Αν θέσετε στο περιθώριο τις πολλές επεξεργασμένες τροφές και επιλέξετε μία ισορροπημένη διατροφή με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, μπορείτε να αποφύγετε συνήθη προβλήματα, όπως τις πρωινές ναυτίες και τη δυσκοιλιότητα, καθώς και την προεκλαμψία, η οποία είναι μία πάθηση δυνητικά απειλητική για τη ζωή της μέλλουσας μητέρας. Η εγκυμοσύνη είναι, επίσης, μια κρίσιμη περίοδος στη ζωή των γυναικών, κατά την οποία ενδέχεται να ξεκινήσουν ή να επιδεινωθούν σημαντικά τα προβλήματα βάρους. Ωστόσο, η σωστή διατροφή μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε τα προβλήματα βάρους καθώς και τους μακροπρόθεσμους κινδύνους του διαβήτη τύπου 2 και των σχετιζόμενων χρόνιων παθήσεων.

Η κατάθλιψη και το άγχος επηρεάζουν περίπου μία στις 10 εγκύους. Υπάρχουν στοιχεία βάσει των οποίων αυτά που τρώμε επηρεάζουν την ψυχολογική μας υγεία και ευεξία. Μία πρόσφατη μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι γυναίκες που έτρωγαν φρούτα, λαχανικά, ψάρια και δημητριακά ολικής άλεσης είχαν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

## Πώς αναπτύσσεται ένα μωρό

Από τη σύλληψη έως τη γέννα, ένα μωρό χρειάζεται τεράστιες ποσότητες θρεπτικών συστατικών για να αναπτυχθεί. Οι απαιτήσεις του περιλαμβάνουν περίπου 925 gr πρωτεΐνης και 20–30 gr ασβεστίου, καθώς και την τεράστια ποσότητα των 680 mg σιδήρου, που είναι αντίστοιχη με την ποσότητα σιδήρου που βρίσκεται σε 34 kg μοσχάριου ή σε 113 κονσέρβες βραστά φασόλια των 400 gr. Ευτυχώς, δε χρειάζεται να καταναλώσετε πραγματικά αυτές τις επιπλέον θρεπτικές ουσίες. Όπως το σώμα σας μαθαίνει να αξιοποιεί την ενέργεια πιο αποδοτικά, μαθαίνει να αξιοποιεί καλύτερα και τα θρεπτικά συστατικά από τις τροφές που καταναλώνετε. Όσο προχωρά η εγκυμοσύνη σας και χρειάζεστε περισσότερο σίδηρο, το σώμα σας απορροφά περισσότερο. Στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, έχει βρεθεί ότι οι γυναίκες απορροφούν μόλις το 7% του σιδήρου που καταναλώνουν, αλλά το ποσοστό αυτό αυξάνεται περίπου στο 35% στα μέσα της εγκυμοσύνης και σε 66% προς το τέλος. Εξαιτίας αυτών των αλλαγών στον μεταβολισμό, οι ανάγκες σας σε ορισμένες θρεπτικές ουσίες, όπως το ασβέστιο και ο σίδηρος, δεν είναι μεγαλύτερες απ' ό,τι συνήθως. Ωστόσο, πολλές νέες γυναίκες καταναλώνουν, ούτως ή άλλως, μικρές ποσότητες απ' αυτές τις θρεπτικές ουσίες, οπότε είναι σημαντικό να διασφαλίσετε ότι τώρα η ποσότητα που προσλαμβάνετε είναι επαρκής. Οι ανάγκες σε ορισμένες άλλες θρεπτικές ουσίες, όπως το ιώδιο, η θειαμίνη, η ριβοφλαβίνη, το φυλλικό οξύ και οι βιταμίνες A, B<sub>12</sub>, C και D, είναι υψηλότερες στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.



© Crown copyright 2016

Πηγή: Public Health England σε συνεργασία με την κυβέρνηση της Ουαλίας, τον οργανισμό Food Standards της Σκωτίας και την υπηρεσία Food Standards της Βόρειας Ιρλανδίας