

## Νέοι κανόνες διατροφής στην εγκυμοσύνη



---

### *Τι (δεν) πρέπει να τρώτε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;*

---

Από τη στιγμή που μαθαίνετε ότι είστε έγκυος, όλοι γύρω σας θα σας συμβουλεύουν για το πώς να έχετε μια υγιή εγκυμοσύνη και έναν εύκολο τοκετό. Η διατροφή έχει ιδιαίτερη σημασία στην εγκυμοσύνη. Το μωρό σας θα μεγαλώνει γρήγορα και εσείς θα χρειάζεστε περισσότερη ενέργεια. Επιπλέον, οι επιστήμονες διαπιστώνουν όλο και πιο συχνά πως οτιδήποτε καταναλώνετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να έχει επίδραση στο μωρό σας, ακόμα και μετά τον τοκετό. Διαβάστε λοιπόν μερικές συμβουλές για τη διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:

---

#### *1. Περιορίστε την γλουτένη*

---

Αν νομίζετε ότι η "gluten-free" διατροφή είναι απλά μια τάση της μόδας, ρίξτε μια ματιά σ' αυτή τη νέα μελέτη, η οποία διαπίστωσε ότι η υψηλή κατανάλωση γλουτένης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες να αναπτύξει το μωρό σας διαβήτη τύπου 1. Κατά τη μελέτη, οι γυναίκες με υψηλότερο επίπεδο πρόσληψης γλουτένης (περίπου 20g/ημέρα) γέννησαν παιδιά με διαβήτη τύπου 1 σε διπλάσιο ποσοστό σε σχέση με τις γυναίκες με χαμηλότερο επίπεδο πρόσληψης γλουτένης (περίπου 7g/ημέρα). Οι ερευνητές επισημαίνουν, ωστόσο, ότι "δεδομένου ότι δεν υπάρχει ακόμα αιτιώδης σχέση μεταξύ της πρόσληψης γλουτένης από τη μητέρα και της εμφάνισης διαβήτη τύπου 1 στα παιδιά, είναι πολύ νωρίς για αλλαγή των διατροφικών συστάσεων όσον αφορά την πρόσληψη γλουτένης κατά την εγκυμοσύνη."

---

## **2. Περισσότερα λιπαρά ψάρια**

---

Οι ιατροί συμβουλεύουν τις έγκυες γυναίκες να τρώνε συχνά ψάρια που περιέχουν πολλά ωμέγα - 3 λιπαρά οξέα τα οποία ενισχύουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού. Μια νέα μελέτη ήρθε πρόσφατα να ενισχύσει την άποψη ότι η κατανάλωση λιπαρών ψαριών κατά την εγκυμοσύνη είναι σίγουρα μια πολύ καλή ιδέα: «Τα βρέφη των οποίων οι μητέρες έτρωγαν ψάρι τρεις ή περισσότερες φορές την εβδομάδα κατά το τελευταίο τρίμηνο της εγκυμοσύνης τους παρουσίασαν σχετικά καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου και των οφθαλμών σε σχέση με εκείνα των οποίων οι μητέρες δεν έτρωγαν καθόλου ή έτρωγαν έως δύο μερίδες ψάρι την εβδομάδα». Τα παραπάνω αφορούν σαφώς το "τρίτο τρίμηνο" της εγκυμοσύνης, δεδομένου ότι πολλές γυναίκες δύσκολα θα θελήσουν να φάνε (ή ακόμα και να μυρίσουν!) κάτι τόσο έντονο όσο τα λιπαρά ψάρια στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Βεβαιωθείτε ωστόσο ότι επιλέγετε ψάρια που έχουν πολλά λιπαρά και χαμηλή περιεκτικότητα σε υδράργυρο (ο σολομός είναι μια εξαιρετική επιλογή), καθώς ο υδράργυρος είναι επικίνδυνος για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου.

---

## **3. Πείτε ναι στα λαχανικά!**

---

Μήπως έχετε οικογενειακό ιστορικό με καρκίνο του μαστού; Μια ενδιαφέρουσα νέα μελέτη δείχνει ότι η κατανάλωση κραμβοειδών λαχανικών κατά την εγκυμοσύνη, όπως το μπρόκολο, μπορεί να θωρακίσει το μωρό σας ενάντια στον καρκίνο του μαστού. Αν και η μελέτη διεξήχθη σε ποντίκια (και όχι ακόμα στον άνθρωπο), τα αποτελέσματα έρχονται να προστεθούν στις αυξανόμενες αποδείξεις ότι μια διατροφή πλούσια σε λαχανικά υψηλής περιεκτικότητας σε σουλφοραφάνη μπορεί να έχει προστατευτική δράση ενάντια στην ανάπτυξη ορισμένων μορφών καρκίνου. Βεβαιωθείτε ότι πλένετε τα φρούτα και τα λαχανικά σχολαστικά πριν τα καταναλώσετε, και ειδικά τους βλαστούς, καθώς ευθύνονται για αρκετά περιστατικά τροφικής δηλητηρίασης.

---

## **4. Προσέξτε τι τρώτε, ειδικά αν είστε ήδη υπέρβαρη**

---

Ενώ είναι σημαντικό για τις έγκυες γυναίκες οποιουδήποτε σωματότυπου να παραμένουν εντός των ορίων της συνιστώμενης αύξησης βάρους, οι υπέρβαρες και παχύσαρκες γυναίκες έχουν αυξημένο κίνδυνο να πάρουν πάρα πολλά κιλά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, γεγονός που μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για μεγαλύτερα μωρά, επιπλοκές στον τοκετό και πιθανά προβλήματα παχυσαρκίας και σακχάρου του αίματος αργότερα στη ζωή του παιδιού. Οι γιατροί ήταν από καιρό δύσπιστοι όσον αφορά τον περιορισμό του βάρους σε υπέρβαρες και παχύσαρκες έγκυες γυναίκες, καθώς η μικρή αύξηση βάρους κατά την εγκυμοσύνη μπορεί να οδηγήσει σε άλλα προβλήματα. Όμως μια νέα μελέτη διαπίστωσε ότι με διατροφικές συμβουλές και χρήση εφαρμογών καταγραφής γευμάτων οι υπέρβαρες και παχύσαρκες οι έγκυες γυναίκες μπορούν με ασφάλεια να περιορίσουν την αύξηση βάρους χωρίς επιπλέον κίνδυνο για το μωρό τους.

Η εγκυμοσύνη είναι μια δύσκολη και ιδιαίτερη περίοδος. Μπορεί όμως να αποτελέσει επίσης μια εξαιρετική ευκαιρία για καθιέρωσης υγιών συνηθειών, τόσο για τον εαυτό σας όσο και για την οικογένειά σας. Πολλές γυναίκες έχουν πλέον κίνητρο για να σταματήσουν το κάπνισμα, ή να περιορίσουν την πρόσληψη ζάχαρης. Έτσι, ενώ οι αλλαγές αυτές μπορεί να φαίνονται τρομακτικές, η εγκυμοσύνη δίνει τη δύναμη στις γυναίκες να αλλάξουν προς το καλύτερο τον τρόπο ζωής τους, με θετικά αποτελέσματα για τις ίδιες αλλά και την οικογένειά τους.