

# Nekaj o prehrani nosečnice

CHZ, Oddelek za higieno prehrane

Dr. Vera Ragaci

Danes je že splošno znano, da nezadostna in neuravnovešena prehrana vodi do akutnih in kroničnih motenj v našem zdravju. Eksperimentalna raziskovanja na ljudeh in živalih so dala neštete dokaze o različnih vplivih prehrane na človeški organizem.

V deželah, kjer so se vršila raziskovanja posebno za časa druge svetovne vojne, je zbrani material pokazal neposredni vpliv prehrane na mortaliteto in morbidnost.

Posebno važno mesto zavzema nedvomno prehrana nosečnice, ki je bila predmet ponovnih raziskovanj. Dobra prehrana bodoče matere je bistveni faktor za zdravje matere in otroka. Gledano s širšega stališča je to vprašanje važno za zdravje naroda. Če zagotovimo pogoje za zdrav razvoj ploda, bomo s tem znižali število nedonošenčkov, dosegli bomo boljše stanje otroka ob porodu, znižali število prirojjenih nakaz in sprejemljivost za infekcije. Slabe prehrabene navade in nepoučenost ter včasih tudi težke socialne razmere so krive, da je pri mnogih nosečnicah oskrba z zaščitnimi snovmi, posebno z beljakovinami živalskega izvora, vitamini in rudninami nezadostna.

Bodoča mati mora skrbeti za svoj organizem, mora pa tudi zalagati plod z novimi snovmi za izgradnjo telesa, sintezo encimov, hormonov in drugih elementov. Plod je navezan izključno na materine rezerve; od tam črpa vse snovi, ki so potrebne za njegovo rast in razvoj. V prvem trimesečju lahko zaradi bruhanja, slabosti in s tem v zvezi nevarnih motenj v prebavi nastopijo pri nosečnici simptomi pomanjkanja posameznih snovi; v drugem delu nosečnosti pa plod intenzivneje raste in njegove zahteve po vitaminih in rudninah še bolj narastejo. Iz vseh teh vzrokov je nujno potrebno, da s pravilno prehrano, ki bo vsebovala zadostno količino beljakovin, vitaminov in rudnin, dosežemo optimalno stanje za mater in otroka. Tega ne dosežemo s tem, da jemlje nosečnica večje količine hrane; važna je pravilna sestava hrane. Kalorična vrednost hrane naj se znatno ne poveša, to uredi žena sama običajno z boljšim tekom. Važna je predvsem oskrba s tako imenovano zaščitno hrano; to so pa prej omenjene beljakovine, vitamini in rudnine.

Beljakovine so sestavljene iz aminokislin. So gradbeni material za plod, placento in ovojnice. Važno je, da plod z beljakovinami dobi tako imenovane esencialne aminokisliline, ki jih organizem sam ne more sintetizirati, ker šele s temi lahko gradi telesu lastne beljakovine. V največji meri jih imamo v beljakovinah mesa, mleka in jajc. Če teh primanjkuje, se plod ne more razvijati. Pogosto nastopijo splavi in prezgodnji porodi. Mati sama ne dobi dovolj gradbenega materiala za svoj organizem, dušikovo ravnotežje je moteno. Žene, ki jim v prehrani primanjkuje živalskih beljakovin, postanejo pogosto neodporne proti raznim infektom. Opazovali so pri teh ženah tudi večje število toksemij. Potreba po beljakovinah je med nosečnostjo zvišana, znaša 100 g dnevno, v zadnjih treh mesecih nosečnosti pa 120 g dnevno. Da bi se zagotovila zadostna količina živalskih beljakovin, je potrebno, da dobi nosečnica 120 g mesa, 1 jajce in najmanj liter mleka dnevno.

Mnogi avtorji so raziskovali vpliv vitaminov in mineralov na nosečo ženo in novorojenega otroka. Merili so količino vitaminov v krvi nosečnice in ugotovili, da se količina posameznih vitaminov nekoliko zniža tudi pri normalni hrani. Iz tega so sklepali, da se potrošnja vitaminov v nosečnosti zviša v glavnem zaradi metabolične funkcije vitaminov. Klasične avitaminoze pri nosečih ženah so danes redke, vendar hipovitaminoze, ki se pojavljajo zaradi pomanjkanja posameznih vitaminov, niso nič nenavadnega.

Najbolj pogosto so ugotovili pomanjkanje vitaminov skupine B. Tu je na prvem mestu vitamin B<sub>1</sub>, katerega pomanjkanje lahko povzroči nespecifične simptome, kot so utrujenost, slabost itd. Ti simptomi se nato stopnjujejo do perifernih nevritisov, katerim se pridruži zbadanje okrog srca in pa gastrointestinalne težave. Občutljivost mišic na mečih, mravljinca na udih, krči mišic na mečih se popravijo po dovedu vitamina B<sub>1</sub>. Vitamin B<sub>6</sub> se je obnesel pri zdravljenju emesis in hyperemesis gravidarum. Skupina vitaminov B velikokrat dobro vpliva na nosečnostne psihoze. To velja zlasti za vitamin PP, ki preprečuje pelagro. Na poskusnih živalih so pri pomanjkanju vitamina B<sub>2</sub> opazovali zajčjo ustnico, nerazvitost zgornje čeljusti, zraščenost prstov na udih. Seveda te rezultate lahko le s pridržkom sprejmemo tudi glede na ljudi, vendar so nam pa opozorilo, da resno pomanjkanje vitaminov ne bi bilo brez posledic. Dnevno potrebuje nosečnica naslednje količine vitaminov: B<sub>1</sub> — 1,9 mg, B<sub>2</sub> — 2,7 mg, B<sub>6</sub> — 2,6 mg in PP — 22,5 mg. Potreba po vitaminu B<sub>1</sub> se zviša, če nosečnica uživa hrano, ki vsebuje mnogo ogljikovih hidratov. Vitamine skupine B vsebujejo črni kruh, pivski kvas, ovseni kosmiči, drobovina, in sicer jetra, ledvice in možgani (B<sub>1</sub>), mleko, jajca, grah, meso (B<sub>2</sub>), kvas, mleko, drobovina, krompir (B<sub>6</sub>).

Delno pomanjkanje vitamina C lahko povzroča vnetje dlesen, ki je pri nosečnicah precej pogostno. Vitamin C zvišuje tudi elastičnost vezivnega tkiva in vpliva s tem na prožnost trebušne stene. V plodovem organizmu so ugotovili precejšnje zaloge tega vitamina, ki ugodno deluje na njegov kostni sistem in zobovje. Vitamin C omogoča tudi boljšo resorpcijo železa. Razen tega potrebuje placenta vitamin C za pravilno hormonalno funkcijo. Vse to nam dovolj pojasnjuje zvišane potrebe po vitaminu C med nosečnostjo. Na poskusnih živalih so pri popolnem pomanjkanju tega vitamina dobili tudi prirojene nakaze. Dnevno potrebuje nosečnica 130 mg vitamina C (predvsem v zadnjih mesecih). Največ vitamina C je v zelenjavi, kot je n. pr. peteršilj, paradižnik, cvetača, ohrovt, špinača, zelena solata in tudi krompir. Ker kuhanje uniči precej vitamina, je važno, da nosečnica uživa tudi svežo zelenjavo.

Vitamin A preprečuje nočno slepoto, ki ni redka pri bodočih materah, vpliva tudi na ohranitev normalne funkcije kože in sluznic. Zlasti je to važno za sluznico sečevodov, ki je zaradi zastoja že predisponirana za vnetja. Kot so pokazali živalski eksperimenti, povzroča pomanjkanje vitamina A splave in prezgodnje porode. Ugotovili so tudi prirojene nakaze, kot nerazvitost oči, motnje pri razvoju ledvic in sečevodov. Vitamina A potrebuje nosečnica dnevno 6000 mednarodnih enot (I. E.). Veliko tega vitamina vsebujejo ribje olje, maslo, mleko, nekatere morske ribe, rumenjaki.

Kalcij, fosfor in vitamin D so metabolično med seboj povezani in so posebno važni zaradi vpliva na plod. Vitamin D je nujno potreben za resorpcijo kalcija in fosfora iz prebavnega sistema in deluje na fiksacijo obeh v kostnem sistemu. Če je oskrba matere s kalcijem, fosforom in vitaminom D

nezadostna, bodo nastopile okvare na zobeh, bolečine v križu, občutljivost simfize na pritisk, pri hujšem pomanjkanju pa že znaki osteomalacije. Otrok, ki od matere ne dobi zadostne količine kalcija, fosfora in vitamina D, bo predisponiran za rahitis. Ta predispozicija ostane dolgo. Kalcij vpliva tudi na pravilen razvoj zob, ki so zaradi hipoplazije emajla in dentina okvarjeni in pozneje podvrženi kariesu. Najbogatejši izvor kalcija sta mleko in sir. Za nosečnico se priporoča mlad nepikanten sir, ker vsebuje manj soli. Vitamin D imamo v mleku, jajcih, govejih jetrih, maslu, pri obsevanju s soncem se razvija iz provitamina v koži. Fosfor nam v najboljšem razmerju daje mleko. Dnevna potreba kalcija znaša 2,5 mg, vitamina D pa 364 mednarodnih enot.

Vitamin K je važen, ker sodeluje pri stvarjanju protrombina v jetrih; ta vpliva na pravilno strjevanje krvi. Pri nezadostnih količinah vitamina K lahko za časa poroda nastopijo možganske krvavitve, ki se jih pri novorojenčku tako bojimo. Vitamin K sintetizirajo koli bakterije v črevesju. Ko vemo, da je črevesje novorojenčka sterilno in da se vitamin K mehanično ne stvarja več, tedaj šele spoznamo, kolike važnosti je dovajanje tega vitamina preko matere. Nekateri celo priporočajo dajanje vitamina K še posebej v tabletah od 7. meseca nosečnosti naprej, da se tako preprečijo možganske (intrakranialne) krvavitve in da mati ob porodu ne izgubi preveč krvi. Potreba po vitaminu K znaša 3 mg dnevno. Vsebujejo ga jetra, špinača, cvetača, paradižnik, grah, jagode.

Vpliv vitamina E se še raziskuje, vpliva menda na plodnost. Dokazano je, da materino mleko vsebuje velike količine vitamina E. Opazovali so nekaj uspeha pri dajanju vitamina E nedonošenčkom in pa materam, ki imajo v anamnezi habitualne abortuse. Dnevna potreba vitamina E znaša 26 mg. Dobimo ga v žitnih kalčkih (črni moki), rumenjaku, maslu, solati.

Še dve rudnini sta važni za pravilen potek nosečnosti. To sta železo in jod.

Mnoge žene so anemične že na začetku nosečnosti zaradi preobilnih menstruacij ali zaradi nezadostnega dovoda železa v hrani. K temu se pridruži še fiziološka anemija v nosečnosti, ki nastopi zaradi povečanega volumena plazme. V zadnjih mesecih gravidnosti so tudi zahteve ploda po železu veliko večje.

Iz teh vzrokov lahko nastopi anemija, ki pomeni nevarnost za mater samo in za razvoj ploda ter zavlačuje porod.

V tem stanju pomenijo porodne krvavitve resno nevarnost za materino zdravje. Potreba železa znaša 18 g dnevno. Živila, bogata z železom, so: jetra, meso, jajca, stročnice, suho sadje, kakao.

V nosečnosti je potreba po hormonu zaščitne žleze zvišana. Da bi ji mogla zadostiti, jemlje ščitnica bolj intenzivno jod iz krvi. Zaradi te hiperaktivnosti se žleza lahko poveča že pri normalni nosečnosti. Če pa je joda premalo, se ščitnica še bolj poveča. V njej nastopijo bolezenske spremembe; posledica je struma. Tudi za novorojenca ima pomanjkanje joda usodne posledice. V krajih, kjer je v hrani in vodi premalo joda, najdemo primere kretenizma. Važno je, da se v krajih z endemično strumo daje nosečnicam jod, posebno če sol, ki jo uporabljajo, ni jodirana. Potreba po jodu znaša 0,53 mg dnevno. Jod vsebujejo vsa živila, če je geološki sestav zemlje tak, da daje rastlinam zadosti joda. Zlasti ga vsebujejo morske ribe.

Priporoča se še, da uživa bodoča mati, zlasti če se močno redi, v zadnjih mesecih nosečnosti manj soli. Sol zadržuje v organizmu tekočino in s tem pospešuje nastop edemov. Pri ženah, ki uživajo preslano in premastno hrano, so opazovali več preeklampsij in eklampsij. Seveda to ne pomeni, da naj uživa popolnoma neslano, ker bi v tem primeru lahko prišlo do resnejših okvar.

Še dve bistveni sestavini naše prehrane moramo omeniti. To so ogljikovi hidrati in masti. Uvrščamo jih med hranila, ki dajejo predvsem toploto in energijo telesu. Masti so še nosilci esencialnih mastnih kislin, ki jih organizem ne more pogrešati. Če dnevni obrok hrane ne vsebuje dovolj ogljikovih hidratov in masti, bo organizem razgrajeval beljakovine v energetske namene. S tem se zmanjšuje količina gradbenega materiala za mater in otroka. Vendar v tem pogledu ne smemo pretiravati, kajti sladkor močno redi nosečnico, ker se spreminja v maščobo. Velike količine masti lahko zamastijo jetra in s tem okvarijo njih funkcijo, zlasti če nosečnica ne dobi zadosti aminokislin z beljakovinami.

Da lahko zboljšamo prehrano nosečnice, moramo poznati njene prehrabene navade. Če so te slabe, jih skušamo zboljšati s tem, da ji svetujemo jedila, ki naj bi jih dodala svoji običajni prehrani, oziroma ji svetujemo, katera jedila naj uživa v manjši meri. S pravilno sestavljenimi obroki mora dobiti žena vse vitamine, beljakovine in rudnine kakor tudi ogljikove hidrate in maščobe v optimalni količini. Za časa nosečnosti priporočamo hrano, ki naj ima dnevno okrog 2500 kalorij, v zadnjih mesecih nosečnosti pa 3000 kalorij. Glede osnovnih hranil, vitaminov, mineralov pa veljajo količine, ki smo jih navedli zgoraj. Tedenske količine živil pri taki prehrani bi znašale:

Mleko — 7 l (najmanj 1—1½ l dnevno).

Meso — 1100 g (od tega 1-krat tedensko drobovino; v centrih, kjer so na razpolago ribe, pa večkrat ribe, ker vsebujejo jod).

Jajca — 7 (1 jajce dnevno).

Sir — 350 g.

Maslo — 210 g.

Ostale maščobe (olje, mast) — 70 g (svinjsko mast v manjši količini).

Kruh — 2100 g (črn, zmesni kruh, 30 dkg dnevno).

Testenine — 140 g.

Krompir — 2100 g.

Sveža in kuhana zelenjava — 2100 g (izogibati se je prevelikih količin stročnic).

Sadje — 2100 g.

Sladkor — 210 g.

Riž — 35 g.

Te količine so le približne in se ravnaajo po velikosti žene in njeni presnovi. Zato je nosečo ženo treba stalno tehtati in uravnavati potrebe po njeni teži. Teža nosečnice se lahko poveča največ do 10 kg.

#### Literatura:

Martial Dumont: Les vitamines lu obstétrique.

L'alimentation et la vie (Numeros 7, 8, 9).

Dr. A. Mojić i prof. dr. Novak: Priručnik za praktičan rad sa trudnim i bolesnim ženama.