

ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

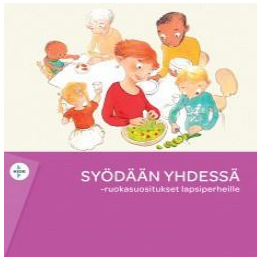
Продукт питания	Рекомендация	Что нужно знать
Пищевые жиры	<p>Ежедневно употребляйте 1-2 столовых ложки сурепного масла (фин. gursiöljy) в качестве заправки для салата или добавляйте в пищу в процессе приготовления и употребляйте растительный маргарин (60-70%) намазанным на хлеб в объеме, равном 6-8 чайным ложкам. Таким образом вы обеспечите потребление незаменимых жирных кислот. См. также ниже графу «Рыба».</p> <p>Незаменимые жирные кислоты необходимы в том числе для развития нервной системы, зрения и иммунной системы плода.</p>	<p>Потребление мягких жиров положительно влияет на продолжительность беременности, снижает риск преждевременных родов и оказывает благотворное воздействие на развитие у ребенка визуальных и когнитивных навыков.</p> <p>Источниками твердых жиров являются, например, сливочное масло, жирное молоко и мясные продукты, сыр, жирная выпечка, печенье и кокосовый жир. Объем твердых жиров не должен превышать 1/3 всего употребляемого жира.</p>
Рыба	<p>Рыбные блюда 2-3 раза в неделю с чередованием озерной, культивированной и морской рыбы, например, ряпушка, сиг, сайда, радужная форель, голец и кумжа.</p> <p>Крупную неразделанную салаку длиной более 17 см или в качестве альтернативы балтийский лосось или балтийскую кумжу не более 1-2 раза в месяц.</p> <p>Тем, кто предпочитает ежедневно есть рыбу, которая водится во внутренних водах, рекомендуется уменьшить количество употребляемой крупной хищной рыбы, в которой накапливается ртуть, например, окуня, судака и налима.</p> <p>Щуку следует полностью исключить из рациона.</p>	<p>Рыба содержит незаменимые для организма кислоты омега-3, много витаминов и минералов, в частности витамин D, йод и белок.</p> <p>Высокое содержание диоксинов и ПХБ.</p> <p>Высокое содержание ртути.</p>
Печень, блюда из печени и печеночный паштет	<p>Допускается употребление не более 200 г печеночного паштета в неделю и не более 100 г за один раз. При ежедневном употреблении допускается не более 30 г (= 2 ломтика = 2 ст. л.) в сутки.</p> <p>Блюда из печени (в т. ч. печеночные котлеты, соусы и запеканки) следует полностью исключить из рациона во время беременности.</p>	<p>В печени и блюдах из нее содержится много витамина А и тяжелых металлов.</p> <p>Обильное потребление витамина А повышает риск пороков развития плода и выкидыша.</p>

<p>Сырые, упакованные в вакууме, защитной газовой среде рыбные продукты или рыбные продукты домашней засолки или холодного копчения, а также икра и блюда, их содержащие, например, паштеты и суши</p>	<p>Употреблять только в горячем виде. Продукт должен полностью прогреться до температуры не менее 70 градусов.</p>	<p>Могут содержать бактерию листерия. При температуре выше 70° С она погибает, при замораживании или засолке – нет. Листерия может вызвать пищевое отравление, что повышает риск выкидыша.</p>
<p>Сырое и непастеризованное молоко Сыры, изготовленные из непастеризованного молока, и мягкие сыры из пастеризованного молока</p>	<p>Употреблять в кратчайшие сроки и только в горячем виде. Употреблять только, предварительно разогрев их до состояния кипения.</p>	<p>Риск иерсиниоза и псевдотуберкулеза, сальмонеллеза, кампилобактериоза, заражения листериями, кишечной палочкой. Риск заражения листериями, см. выше. Листерии не в состоянии размножаться в твердых сырах (например, Edam, Polar, Oltermanni и т. п.)</p>
<p>Сырое мясо, сырой мясной фарш и продукты из сырого мяса, например, татарский бифштекс, карпаччо, сырые колбасы (салями, сервелат) и вяленая на открытом воздухе ветчина (пармская, серрано)</p>	<p>Следует воздерживаться от любых мясных продуктов, ни на каком этапе изготовления не подвергавшихся тепловой обработке. Блюда из цельных кусков мяса, например, стейки и жаркое, необходимо прожаривать полностью.</p>	<p>В сыром мясе могут присутствовать токсоплазма, кишечная палочка, сальмонелла и иерсиния.</p>
<p>Замороженные овощи и полуфабрикаты, купленные в магазине</p>	<p>Все замороженные овощи следует разогревать перед употреблением; перед добавлением замороженных овощей в салат их следует сначала прокипятить и остудить. Однажды замороженные полуфабрикаты, подлежащие повторному разогреванию (например, запеканки) следует разогревать до температуры кипения и только затем употреблять.</p>	<p>См. информацию о риске листериоза.</p>
<p>Замороженные ягоды, собранные за пределами Финляндии</p>	<p>Следует разогревать в течение 5 минут при температуре 90 °С или варить 2 минуты.</p>	<p>Риск заражения норовирусной инфекцией и гепатитом А.</p>
<p>Алкоголь</p>	<p>Полностью исключить.</p>	<p>Негативно влияет на рост и развитие плода.</p>
<p>Кофе и другие содержащие кофеин напитки, в частности кола и энергетические напитки</p>	<p>В день рекомендуется употреблять не более 200 мг кофеина. Это соответствует двум чашкам заварного кофе объемом 150 мл или одной чашке эспрессо объемом 150 мл или приблизительно одному</p>	<p>Кофеин даже в небольших количествах может вызвать у беременных учащенное сердцебиение, тремор и нарушение сна, если употреблять его перед сном.</p>

<p>Кола с кофеином</p> <p>Энергетические напитки</p> <p>Продукты с кофеином</p>	<p>литру черного чая.</p> <p>Не рекомендуется употреблять постоянно. В одной банке колы (330 мл) содержится около 25-60 мг кофеина, в бутылке (500 мл) – около 35-90 мг.</p> <p>Энергетические напитки не рекомендуются.</p> <p>На упаковках должны быть предупреждающие обозначения и должно быть указано количество кофеина.</p>	<p>См. выше. Если содержание кофеина в продукте превышает 150 мг/литр, на упаковке должно быть предупреждающее обозначение «Высокое содержание кофеина. Не рекомендуются детям, беременным и при грудном вскармливании» (фин. Korkea kofeiinipitoisuus. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville ja imettäville).</p> <p>См. выше.</p>
<p>Лакрица и конфеты с салмиаком</p>	<p>Не рекомендуются.</p> <p>Допускается употребление в небольших дозах (например, порция лакричного мороженого или несколько конфет).</p>	<p>Содержат экстракт солодки, который повышает кровяное давление, способствует образованию отеков, увеличивает риск выкидыша и, возможно, оказывает негативное воздействие на развитие ребенка.</p>
<p>Масличные семена (например, семена подсолнечника и льна)</p>	<p>Льняное семя – цельное, в виде порошка или растворенном виде – не рекомендуется употреблять во время беременности для лечения запоров. Допускается употребление небольшого количества льняных семян, например, в хлебе, и масла из семян льна.</p> <p>Другие семена – не более 2 ст. л. в день.</p>	<p>Лен, как и некоторые другие виды масличных растений, обладают природным свойством накапливать в своих семенах тяжелые металлы, особенно кадмий.</p>
<p>Строчки</p>	<p>Не рекомендуются</p>	<p>Даже после обработки в них остается токсин гиромитрин.</p>
<p>Продукты из морских водорослей</p>	<p>Не употреблять, если не известен уровень содержания йода или он высокий.</p>	<p>Излишнее потребление йода вредно для функции щитовидной железы и роста плода.</p>
<p>Травяные чаи</p>	<p>Не рекомендуются</p>	<p>Информация о безопасности отсутствует, могут содержать природные вредные вещества.</p>
<p>Имбирный чай, продукты и БАДы с добавлением имбиря</p>	<p>Не рекомендуются</p>	<p>Содержат вредные вещества, данные о безопасном применении отсутствуют.</p>
<p>Травяные препараты, продаваемые в виде биологически активных добавок</p>	<p>Не рекомендуются</p>	<p>Могут содержать природные вредные вещества.</p>

Питательное вещество / препарат	Рекомендация	Что нужно знать
Витамин D	Витамин D, 10 мкг в день, в виде пищевой добавки всем беременным круглый год. Рекомендуется принимать в форме D3.	Необходим для усвоения кальция и развития костной ткани плода. Безопасная доза витамина D составляет 100 мкг в сутки.
Кальций	Рекомендуемая доза – 900 мг в сутки. Этому количеству соответствуют 500-600 мл жидких молочных продуктов и 2-3 ломтика сыра или 100 г твердого сыра пониженной жирности или кальций в виде пищевой добавки.	Кальций в виде пищевой добавки назначается индивидуально: <ul style="list-style-type: none"> • 500 мг, если в рационе присутствует мало молочных продуктов или продуктов, обогащенных кальцием • 1 000 мг, если в рационе полностью отсутствуют молочные продукты и нет продуктов, обогащенных кальцием
Железо	По индивидуальным показаниям. 50 мг железа в виде пищевой добавки после 12-й недели беременности, если уровень гемоглобина ниже 110 г/л в первый триместр беременности или на более поздних этапах менее 100 г/л	В связи с тем, что объем циркулирующей крови в организме матери повышается, а масса эритроцитов не увеличивается соответственно, уровень гемоглобина в течение беременности снижается. Легкая форма анемии, как правило, не причиняет плоду вреда.
Фолиевая кислота	Фолиевая кислота в виде пищевой добавки 400 мкг в день всем женщинам, которые планируют беременность, примерно за два месяца до прекращения использования противозачаточных средств вплоть до конца 12-й недели беременности. Фолиевая кислота в большей дозе – в особых случаях по назначению врача.	Ее дефицит может привести к дефекту нервной трубки плода (NTD). Входит в состав витаминов группы В. Лучшими источниками фолиевой кислоты являются свежие овощи, фрукты и ягоды (рекомендуются к употреблению 5-6 раз в день), а также продукты из цельного зерна.
Йод	150 мкг в сутки, если его мало содержится в пище. Лучшими источниками йода являются молочные продукты, рыба, куриные яйца и йодированная соль.	Йод в виде пищевой добавки, в которой его содержание составляет 150 мкг, на данный момент отсутствует на рынке. В одной таблетке большинства поливитаминных комплексов для беременных и кормящих матерей количество йода составляет 100-175 мкг. Безопасная доза йода равна 600 мкг в сутки.

Поливитамины и минеральные комплексы	При необходимости можно принимать при однообразной или ограниченной диете, сильной тошноте и рвоте – «токсикозе» – во время беременности и при многоплодной беременности.	Не принимать несколько комплексов одновременно, препараты, содержащие витамин А, и рыбий жир из печени.
---	---	---



Источник:

Едим вместе – рекомендации по питанию для семей с детьми. 2016.
Государственный институт здоровья и благополучия населения (THL)
Государственный диетологический консультативный совет (VRN)

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1 (на финском языке)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/erillisryhmat/raskaana+olevat++i+mettävät+naiset++lapset/> (на финском языке)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/se/> (на шведском языке)

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/en/> (на английском языке)