



# Я НЕ ЇМ НА ДВОХ, Я ЇМ ДЛЯ ДВОХ

Автори: MVDг. Анна Ніклова, MUDг. Гана Яната, Csc.





## **Я НЕ ЇМ НА ДВОХ, Я ЇМ ДЛЯ ДВОХ**

Автори: MVDr. Анна Ніклова, MUDr. Гана Яната, CSc.

Експертна оцінка: MUDr. Дана Муллерова, Ph.D., MUDr. Петр Тласкал, Csc.

© **Державний інститут здоров'я**

Опубліковано: Державний інститут здоров'я, Шробарова 48, 100 00 Прага 10

1-е видання

Прага 2023

Графічний дизайн Маркети Бартошової

Друк: Геопринт Ліберець

ISBN 978-80-7071-440-9

# ЗМІСТ

ВСТУП .....	2
Як ви цього досягаєте? .....	3
Якої величини порція або скільки потрібно покласти? .....	4
Кожен щоденний прийом їжі повинен складатися з усіх рівнів піраміди	5
Кількість порцій у вашій тарілці? .....	6
Рівні харчової піраміди .....	8-11
1. рівень / 2. рівень/ 3. рівень / 4. рівень	
Питний режим .....	12
Не забувайте про клітковину .....	13
Дієтичні харчові добавки .....	14
10 + 1 наприкінці .....	15-17
Основні поживні речовини .....	18
Вітаміни .....	19
Мінерали, мікроелементи .....	20

Дорогі майбутні мами!

Впевнена, що всі ви згодні з тим, що вагітність - це один з найпрекрасніших і водночас найважливіших періодів у вашому житті. Підготовка до появи нового члена сім'ї - це радісне очікування не тільки для вас, але й для всієї родини.

На сприятливий перебіг вагітності та народження здорової дитини також впливає правильне харчування. Якщо у вашому раціоні не вистачає необхідних поживних речовин, плід буде черпати їх із ваших запасів, наприклад, кальцій з кісток. Тому важливо, щоб у вашому раціоні було все необхідне для вас і вистачало для вашої майбутньої дитини.

Ключовим моментом є регулярне, різноманітне та збалансоване харчування. Часто можна почути навколо себе: **"Тепер треба їсти за двох!"**. Вагітність не означає, що ви повинні подвоїти кількість їжі, яку споживаєте. У порівнянні з невагітними жінками, вам потрібно збільшити щоденне споживання енергії лише на одну десяту. **Це далеко не подвоєння! Але з іншого боку, не бійтеся набрати кілька кілограмів під час вагітності! Оптимальний набір ваги, якщо ви очікуєте одного малюка, - 10-12 кг.**

**Необхідно звертати увагу на баланс між кількістю та якістю харчування.** Надмірне переїдання призводить до надмірного набору ваги, може підвищити артеріальний тиск, викликати набряки, запалення вен, гестаційний діабет, підвищує ризик кесаревого розтину, прееклампсії, ожиріння у дитини. А ще - збільшує масу тіла, спричиняє проблеми з вагою і ускладнює процес схуднення після пологів.

Ми проведемо вас через всі тонкощі принципів і рекомендацій правильного харчування, щоб ви всі могли насолоджуватися не тільки народженням здорової дитини, а й гарним станом здоров'я молодих матусь.

## ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ?

Простий спосіб забезпечити достатнє споживання основних поживних речовин, вітамінів і мінералів - це харчова піраміда. Вона ілюструє продукти харчування, для створення збалансованого та різноманітного раціону. Розділіть денний раціон на 5-6 прийомів їжі (**сніданок, перекус, обід, полуденок і вечеря, можливо, друга вечеря**) з інтервалами приблизно 3 години між кожним прийомом їжі. Це забезпечить **регулярність** споживання їжі. Кожен щоденний прийом їжі повинен складатися з всіх рівнів піраміди у рекомендованій кількості порцій. Це забезпечить **різноманітність** та **збалансованість** вашого раціону.



# РОЗМІР ПОРЦІЇ АБО СКІЛЬКИ НЕОБХІДНО ПОКЛАСТИ

Більшість людей думають про порцію як про тарілку, на якій лежить, наприклад, обід, тобто 2-3 ложки рису, "шматочок" м'яса, соус або гарнір. Вони хитають головами і кажуть, що не можуть з'їсти 5 - 6 таких "порцій" протягом дня! До того ж, вони не уявляють, як повинні снідати, обідати, вечеряти. Куди ж вміщається вся ця їжа? Це ж так просто! І особливо під час вагітності, так важливо!

**Розмір порції їжі повинен відповідати розміру вашої відкритої долоні (або долоні у формі чаші) або стиснутого кулака.**



# КОЖЕН ЩОДЕННИЙ ПРИЙОМ ЇЖІ СКЛАДАЄТЬСЯ З УСІХ РІВНІВ ПІРАМІДИ

Спочатку ми говорили, що ви повинні формувати кожен щоденний прийом їжі з усіх рівнів піраміди. Ви вже знаєте, наскільки великою є порція. На прикладі обіду (один прийом їжі протягом дня) ми покажемо вам, як буде виглядати ваша тарілка з окремими порціями їжі з кожного ярусу піраміди:

## ПОДАЄТЬСЯ:

**овочевий суп з булгуром** - пропонуються продукти з 1-го рівня піраміди (крупя - булгур) та 2-го рівня піраміди (овочі)

**рис з куркою** - пропонуються продукти з 1-го рівня піраміди (крупя - рис) та з 3-го рівня піраміди (м'ясо)

**салат овочевий з оливковою олією** (помідор, огірок, перець, цибуля) - продукти з 2-го рівня (овочі) та з вершини піраміди (оливкова олія)

**склянка води з лимоном** - питного режиму слід дотримуватися протягом дня і включати напій (200 - 250 мл) в кожний щоденний прийом їжі

При приготуванні обіду ми використали трошки солі та жиру. Ці продукти є з верхівки піраміди, їх використовують в обмеженій кількості лише для ароматизації страв.

Таким чином ви повинні складати інгредієнти не тільки для обіду, але і для першого та другого сніданку, полуденку та вечері.

# СКІЛЬКИ ПОРЦІЙ У ВАС НА ТАРИЛЦІ?

Розглянемо приклад на наступному малюнку:

## Тарілка супу повинна містити:

- 1 порцію овочів (як ваша долоня у формі миски)
- 1 порцію булгуру (як ваша долоня у формі миски)
- + бульйон

## Тарілка основної страви повинна містити:

- 2 порції рису (як ваші 2 долони у формі миски)
- 1 порцію м'яса (як ваша відкрита долоня)
- 1 порцію овочів (як ваша долоня у формі миски)

## ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ:

- 2 порції овочів** - протягом дня слід з'їдати 2-4 додаткові порції овочів
- 3 порції каш** - це мінімум, ви маєте з'їдати ще 2 - 3 порції каш протягом дня
- 1 порція м'яса** - це як мінімум, вам слід з'їсти ще 1 порцію м'яса або риби, або яєць, або бобових, або горіхів протягом дня.

САМЕ ТАК СЛІД СКЛАДАТИ МЕНЮ НЕ МИШЕ НА ОБІД, АЛЕ Й НА СНИДАНОК, РАНКОВІ ТА ДЕННІ ПЕРЕКУСИ, А ТАКОЖ НА ВЕЧЕРЮ. ВИ ЗАБЕЗПЕЧИТЕ СЕБЕ ТА СВОГО МАЙБУТЬОГО МАЛЮКА ДОСТАТНЬОЮ КІЛЬКІСТЮ ЕНЕРГІЇ, НЕОБХІДНИМИ ПОЖИВНИМИ РЕЧОВИНАМИ, ВІТАМІНАМИ ТА МІНЕРАЛАМИ ПРОТЯГОМ УСЬОГО ДНЯ. І ВИ ОТРИМАЄТЕ ВІД ЦЬОГО ЗАДОВОЛЕННЯ!

06

Я НЕ ЇМ НА ДВОХ, Я ЇМ ДЛЯ ДВОХ





# ПОВЕРХИ ХАРЧОВОЇ ПІРАМІДИ



**1. ПОВЕРХ** складається зі **злаків, псевдозлаків** (пшениця, ячмінь, жито, овес, кукурудза, пшоно, гречка, гречка, просо, щириця), **рису, макаронних виробів, випічки**. Вони є джерелом полісахаридів, клітковини, мінералів і вітамінів. Деякі з них (пшениця, ячмінь, овес, жито) можуть містити білок **глютен**, який може викликати алергію або непереносимість у поодиноких людей. Природні безглютенові крупи включають рис, кукурудзу, гречку та пшоняну крупу. **Включіть у свій раціон різноманітні злаки** - рис (довгозернистий, круглозернистий, пропарений, натуральний, жасминовий), кускус (білий, цільнозерновий), булгур, гречку, крупи, кукурудзяну поленту, макарони (навіть цільнозернові), хліб (мультизерновий, цільнозерновий, фірмовий). **Кількість порції харчування з 1-го поверху складають 3-6 порцій на день.**

## **2. ПОВЕРХ** складається з **овочів та фруктів**

**Споживайте різноманітні овочі** - броколі, шпинат, зелений перець, помідори, капусту, брюссельську капусту, листові овочі. Бажано вживати як сирі, так і приготовлені овочі. Сирі містять ряд важливих речовин, необхідних під час вагітності - вітаміни, мінеральні речовини, клітковину. Іноді їх може бути важче перетравити, тому термічно оброблені також підходять. Приготування овочів.

**Надавайте перевагу короточасній термічній обробці** - бланшуванню, приготуванню на пару. Це запобіжить руйнуванню важливих речовин, яке відбувається при тривалому варінні або тушкуванні.

**Надавайте перевагу свіжим овочам над стерилізованими.**

**Включіть** у свій раціон **нестерилізовану квашену капусту**, яка є багатим джерелом вітаміну С. Це підвищує імунітет і опірність організму до хвороб. **3 фруктів корисні** цитрусові, свіжовичавлені соки, банани, ківі, полуниця та всі фрукти, які ростуть у нашій кліматичній зоні. Свіжі фрукти джерело вуглеводів, вітамінів, клітковини. Для поєднання різних фруктів і овочів корисно використовувати **кольори веселки** (червоний, оранжевий, жовтий, зелений, синій, фіолетовий). **Кількість порцій їжі з 2-го поверху становить 4 - 6 порцій на день.**



**3. ПОВЕРХ** складається з **молока, молочних продуктів, м'яса, риби, бобових, яєць, горіхів, насіння**. Всі ці продукти є джерелами білків, жирів, вуглеводів, клітковини, вітамінів і мінералів.

**Молоко, молочні продукти** - вживайте **переважно** напівзнежирене або нежирне молоко; з кисломолочних продуктів підійдуть кисломолочні продукти, що містять осаджені і частково розщеплені білки - йогурт, органічний йогурт, ацидофільне молоко. **Обмежити споживання яєць у смаженому вигляді** або в поєднанні з жирними м'ясними продуктами. **Кількість порцій молочних продуктів - 3 порції на день.**

**М'ясо, риба** - підійдуть нежирні сорти м'яса без видимого жиру - куряча грудка, індичка, кролик, телятина, нежирна свинина, жирна морська риба, прісноводна риба - короп, форель, харіус, судак. Готуйте ці продукти тушкуванням, варінням, приготуванням на пару або запіканням.

**Бобові** - вживайте всі види бобових (соя, квасоля, сочевиця, горох, нут) відповідно до переносимості.

**Горіхи, насіння** - містять відповідні жирні кислоти (омега 3 і омега 6), які дуже важливі під час вагітності для правильного розвитку мозку і нервової системи плоду. Підходять волоські, бразильські, пекан і кедрові горіхи, льон, чіа, кунжут.

**Кількість порцій з цієї групи м'яса, риби, бобових, яєць становить 1-2 порції на день.**





**4. ПОВЕРХ** складається з **солі, жирів, цукру** і являє собою вершину піраміди. Ці продукти слід використовувати лише для смаку їжі.

**Чи знаєте ви, що 1 кубик цукру містить 4 г цукру?** Чи знаєте ви, що в чашці ароматизованого йогурту вагою 150 г міститься до 5 кубиків цукру? Якщо ви любите солодке, то не слід перевищувати максимум 12 кубиків цукру на день. **Чи знаєте ви, що максимальна добова норма споживання солі становить 5 г?** При цьому лише 1 г солі на день слід використовувати для соління та підсолювання. Решту ми отримуємо з продуктами харчування, які купуємо.

# ПИТНИЙ РЕЖИМ

Під час вагітності важливо забезпечити підвищене споживання води. Вода необхідна для плоду, плаценти, навколоплідних вод, для збільшення кровоносного русла вагітної жінки. **Рекомендується випивати 2-3 літри рідини на день (30-35 мл/кг/день)**. Кількість залежить від температури навколишнього середовища, стану здоров'я, фізичної активності.

**Основа питного режиму - чиста вода.** Пийте чисту воду з-під крана, воду з лимоном, травами (мелісою, кропивою, м'ятою), бутильовану негазовану або слабо мінералізовану воду.

**Підходящими напоями є низькокалорійні напої** (злегка підсолоджені з вмістом цукру 20 г/л), **фруктові чаї, слабомінералізовані столові води, свіжі фруктові розбавлені та овочеві соки, 100% несолодкі розбавлені соки.** Продукти, що містять багато води, такі як супи, фрукти, овочі (фрукти та овочі містять 75-95% води), також можуть бути включені в споживання рідини.

**НЕ слід вживати алкогольні напої.** З обережністю слід вживати **газовані напої** (викликають печію, блювоту, посилюють перистальтику шлунково-кишкового тракту), **підсолоджені мінеральні води** (містять штучні підсолоджувачі, консерванти), **каву і колу** (містять кофеїн і фосфорну кислоту), а також напої з **хініном** (сприяють скороченням). **Кофеїн** проникає через плацентарний бар'єр і потрапляє в кров плода. Він може зменшити кровотік через плаценту, зменшити надходження поживних речовин до плоду і знизити засвоєння заліза і кальцію з їжі.

# НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО КЛІТКОВИНУ

**Клітковина** складається з неперетравлюваних залишків рослинної їжі (некрохмальних полісахаридів і лігніну), які проходять через тонку кишку травного тракту без перетравлення і всмоктування.

- Регулює всмоктування інших поживних речовин
- зв'язує жовчні кислоти в кишечнику і збільшує їх виведення з організму
- є їжею для кишкових бактерій (пребіотик)
- зв'язує воду і одночасно збільшує вміст товстої кишки
- викликає відчуття ситості в шлунку
- сприяє перистальтиці кишечника
- в кишечнику, протидіє запорам та їх ускладненням
- також працює для запобігання карієсу
- знижує ризик раку товстої кишки, каменів у жовчному міхурі, надмірної ваги, атеросклерозу та діабету

Мінімальна рекомендована норма споживання клітковини - 25 - 30 г. Джерела: крупи, насіння, картопля, рис, фрукти, овочі, цільнозерновий хліб. Наприклад, 100 г квасолі + 100 г сочевиці + 1 багет з цільнозернового борошна та овочевий салат забезпечать щоденну потребу в клітковині.



## ХАРЧОВІ ДОБАВКИ

Для отримання деяких поживних речовин дієтичні добавки необхідні за певних обставин. Перш за все, ці продукти підходять жінкам з поганим харчовим статусом, дуже молодим майбутнім матерям, багатоплідним вагітним, вагітним з коротким інтервалом між останніми пологами, жінкам з низькою фізичною активністю, жінкам, які страждають на анемію або жінкам з ранніми мимовільними абортами та пологами з розщепленням хребта у плода в анамнезі.

Під час прийому дієтичних добавок проконсультуйтеся з лікарем / Прочитайте інформацію в листівці-вкладиші / Не приймайте одночасно більше одного продукту зі схожим складом / Приймайте тільки ті продукти, які призначені для вагітних / Дієтичні добавки не замінюють різноманітне і збалансоване харчування





## 10 + 1 В КІНЦІ

**1) Не вживайте сирі продукти** - яйця, м'ясо, м'ясні продукти, рибу, молоко, молочні продукти. Вони можуть бути джерелом інфекційних захворювань (сальмонельоз, лістеріоз, кампілобактеріоз, токсоплазмоз). Якщо ви вживаєте сирі овочі чи фрукти, завжди ретельно вимийте їх перед вживанням.

**2) Обмежити** споживання **м'ясних продуктів** - вони є джерелом тваринних жирів, солі, спецій, консервантів. Перевагу слід надавати продуктам з високим вмістом м'яса (наприклад, шинка з кістки з вмістом м'яса не менше 90%).

**3) Обмежити** споживання **солодощів і солодких продуктів** - вони є джерелом простих цукрів.

**4) Обмежити споживання солі** - макс. добова норма становить 5 г солі.



**5) Обмежте** споживання **смаженої їжі**, вона гірше засвоюється і може бути джерелом пригорілих жирів.

**6) Обмежте** споживання **страв на грилі** - вони можуть бути недосмаженими та бути джерелом канцерогенів, які утворюються, коли жир капає прямо у вогонь.

**7) Обмежте** споживання **продуктів швидкого приготування** та консервів - вони є джерелом прихованих жирів, солі, добавок.

**8) Не вживайте пошкоджену, гнилу, запліснявілу або іншу недоброякісну їжу.** Видалення плісняви з поверхні недостатньо!

**9) Не вживайте алкоголь** - перші три місяці вагітності є найбільш ризикованими, коли розвиваються органи плоду. Через плаценту алкоголь потрапляє в кров дитини, спричиняючи токсичність для плоду. Зростає ризик розщеплення піднебіння, розумової відсталості дитини. Тривале вживання алкоголю призводить до мимовільних абортів, вад розвитку, низької ваги при народженні, затримки росту - в сукупності це називається **фетальний алкогольний синдром** (вроджені вади розвитку голови та обличчя, мозку, серця, ураження сечовивідних та статевих шляхів).

**10) Не комбінуйте різні дієтичні добавки між собою. Завжди консультиуйтеся з лікарем щодо їх вживання.**

**11) Їжте не за двох, а для двох. Регулярно їжте різноманітну, якісну їжу!**



Основні поживні речовини	Де їх знайти
<p><b>Білки (протеїни)</b> - будівельний матеріал для м'язів, органів, ферментів, гормонів, гемоглобіну, антитіл. Вони складаються з <b>амінокислот (АК)</b>. Так звані повноцінні (незамінні) амінокислоти організм не може виробляти самостійно, він повинен отримувати їх з їжею.</p>	<p><b>Джерела незамінних і замінних АК:</b> м'ясо, риба, молоко, молочні продукти, яйця.</p> <p><b>Обмежені в незамінних АК:</b> зернові, картопля, горіхи.</p>
<p><b>Під час вагітності вони важливі для нормального росту і розвитку плоду, для розвитку плаценти, матки і грудей.</b></p>	<p><b>Джерела насичених ЖК:</b> м'ясо, молоко, молочні продукти, кокосова, пальмова, пальмоядрова олія - підвищують ризик серцево-судинних захворювань.</p>
<p><b>Жири (ліпіди)</b> - джерело енергії, жиророзчинних вітамінів, носії смакових, ароматичних речовин, викликають відчуття ситості. Вони <b>складаються з жирних кислот (ЖК)</b>.</p>	<p><b>Джерела омега 3:</b> лосось, тунець, оселедець, скумбрія, сардини, лляне насіння, лляна олія, рапсова олія, соєві боби, соєва олія.</p>
<p><b>Важливими під час вагітності є ненасичені ЖК омега 3 і омега 6.</b></p>	<p><b>Джерело омега 6:</b> соняшникова олія, соєва олія, кунжут, кукурудза, зародки пшениці, риб'ячий жир прісноводних риб.</p>
<p><b>Уникайте продуктів з частково затверділими жирами, вони можуть містити транс-жирні кислоти, які є ризикованими.</b></p>	<p><b>Джерела вуглеводів:</b> молоко, молочні продукти, зернові (пшениця, жито, ячмінь, овес) та продукти з них, рис, картопля, бобові, горіхи, фрукти.</p>
<p><b>Вуглеводи</b> - це джерело енергії. Вони поділяються на цукри (<b>моно- і дисахариди, тобто прості вуглеводи</b>) і складні вуглеводи (<b>полісахариди</b>).</p>	<p><b>Продукти з низьким ГІ перетравлюються довше, довше залишають нас відчуття ситості і підтримують рівень цукру в крові в нормі.</b></p>
<p><b>Обмежити споживання продуктів, що містять цукор (цукерки, шоколадні вироби, солодкі напої, ароматизовані молочні продукти, десерти, солодка випічка). У надмірній кількості вони можуть сприяти розвитку метаболічних порушень, включаючи ожиріння та гестаційний діабет, також призводить до карієсу.</b></p>	<p>ГІ показує, як швидко підвищується рівень глюкози (цукру) в крові після вживання певного продукту.</p>
<p><b>Їжте продукти з низьким глікемічним індексом (ГІ нижче 55):</b> натуральний рис (50), макарони з цільного зерна (32), салат (15), морква (46), персики (39), ківі (42), горох (31), квасоля (34), сочевиця (30), горіхи (30).</p>	<p>ГІ показує, як швидко підвищується рівень глюкози (цукру) в крові після вживання певного продукту.</p> <p>Чим більше і швидше їжа підвищує рівень глюкози в крові, тим вище значення ГІ.</p> <p>Шкала від 0 до 100, де значення 100 відповідає ефекту глюкози або білого хліба.</p>

## Вітаміни - деякі з них потрібні більше під час вагітності

## Де їх знайти

**Вітамін А (ретинол)** - під час вагітності відіграє важливу роль у розвитку легенів, а його надходження особливо важливе у 2-му та 3-му триместрах.

Добова доза до 0,8 мг, з 4-го місяця вагітності 1,1 мг денне. В великих дозах може спричинити порушення розвитку у плода.

**Вітамін D (кальциферол)** - важливий для засвоєння кальцію та формування міцного скелета і зубів дитини. **Організм може виробляти його самостійно за допомогою сонячного світла.** Основним його джерелом є сонячне світло влітку, взимку вживайте продукти з підвищеним вмістом вітаміну D.

**Фолієва кислота (вітамін В11)** - на початку вагітності її дефіцит може спричинити кровотечу і подальший викидень, уповільнення росту плода в матці, пошкодження його нервової системи. Запобігає вадам розвитку нервової трубки (спіна біфіда - розщеплення хребта).

Приймайте 400 мкг фолієвої кислоти щодня протягом щонайменше одного місяця до вагітності і далі щодня до 12 тижнів вагітності.

Рекомендована добова доза з 4-го місяця 600 мкг в день

**Вітамін С (аскорбінова кислота)** - антиоксидант, допомагає боротися з інфекціями, сприяє всмоктуванню заліза в кишечнику, сприяє формуванню здорової плаценти.

**Плід концентрує вітамін С за рахунок матері.** Для його збереження в продуктах харчування бажано виключити контакт з киснем, металами (мідь, залізо), підтримувати низький рН і температуру.

У 1 триместрі не варто вживати печінку, паштет, рубець. Вони містять велику кількість вітаміну А (паштети до 2 мг/100 г). Джерела: незбиране молоко, молочні продукти (сир, вершки, сир), яєчний жовток, риба, жир, печінка, листові зелені, петрушка, салат, червоний перець.

**Бета-каротин**, що міститься в овочах (морква, шпинат, помідори, капуста), може перетворюватися організмом на вітамін А в необхідній кількості.

Джерела вітаміну D: риба (оселедець, лосось, тунець), риба, жир, олія з печінки тріски, сардини, яєчний жовток.

Не уникайте перебування на свіжому повітрі, отримуйте сонячне світло не менше 30 хвилин на день.

Джерела фолієвої кислоти: листові овочі (салат, шпинат, мангольд, крес-салат, цикорій), капуста, броколі, цвітна капуста, волоські горіхи, буряк, малина, полуниця, бобові, цитрусові.

Джерело вітаміну С: всі цитрусові, обліпіха, броколі, чорна смородина, агрус, фенхель, цибуля, часник, червоний і зелений перець, картопля, капуста, капуста, шпинат, помідори, полуниця, сироп шипшини.



Мінерали та мікроелементи	Де їх знайти
<p><b>Кальцій(Ca)</b> – важливий у формуванні кісток і зубів плоду, у підтримці хорошого стану кісток і зубів майбутньої матері, у регулюванні функції нервів і м'язів. Його засвоєння посилюється під дією вітаміну D. <b>Якщо його не поступає достатньо з їжею, він звільняється з материнських запасів.</b></p>	<p>Джерело: молоко, молочні продукти (кисломолочні), броколі, капуста, фенхель, горіхи, бобові.</p> <p>Якщо ви не можете вживати молочні продукти, приймайте кальцій у вигляді харчової добавки в дозі 600 мг на добу.</p>
<p><b>Магній (Mg)</b> - впливає на роботу серця, покращує функцію стінки кровоносних судин і знижує активність запальних процесів, впливає на метаболізм глюкози, необхідний для будови кісток. Прийом високих доз вітаміну D і кальцію може викликати його дефіцит.</p> <p><b>Дефіцит під час вагітності викликає судоми нижніх кінцівок, збудження матки, порушення згортання крові, підвищується ризик викидня, передчасних пологів (передчасні скорочення матки).</b></p>	<p>Джерела: молоко, молочні продукти, птиця, риба, зелені листові овочі, цільнозернові злаки, яблука, цитрусові.</p>
<p><b>Залізо (Fe)</b> - необхідне для утворення червоного пігменту крові (перенесення кисню до тканин). При дефіциті виникає анемія, підвищений ризик передчасних пологів, низька вага при народженні. Більш схильні до розвитку анемії жінки з недостатніми запасами заліза на початку вагітності (вегетаріанки, підлітки, особи, які недоїдають, багатоплідні вагітні)</p> <p><b>Під час вагітності необхідно забезпечити підвищення споживання заліза для плода, для плаценти і для збільшення об'єму крові матері.</b></p>	<p>Джерело: м'ясо, риба, птиця, темно-зелені листові овочі, броколі, капуста, яйця, морські водорості, зародки пшениці, сухофрукти.</p> <p>Залізо засвоюється з продуктів тваринного походження, до 20%. З рослинних джерел засвоюється максимум 5 %. Всмоктування посилюється при одночасному прийомі вітаміну С.</p>
<p><b>Йод (I)</b> - необхідний для утворення гормонів щитовидної залози.</p> <p><b>Недостатнє споживання йоду під час вагітності може спричинити викидні, низьку вагу дитини при народженні, підвищену дитячу смертність, порушення розумового розвитку плоду зі зниженням інтелекту дітей.</b></p>	<p>Джерела: морська риба, морепродукти, молоко, молочні продукти, хлібобулочні та м'ясні вироби, сиропи або фруктові концентрати, збагачені йодом.</p> <p>Вагітним жінкам рекомендується приймати йодовмісні добавки або таблетки йоду в дозі 100 мкг/добу в останньому триместрі.</p>

Джерело: Referenční hodnoty pro příjem živin,  
Výživaservis, s.r.o., Slezská 32, 120 00 Praha 2,  
1. vydání, Praha 2011



unicef 

для кожної дитини

Цей матеріал був створений в рамках проекту ДІОЗ - 2023 УКРАЇНА – „Медіатор з підтримки здоров'я для України“, за фінансування фонду ЮНІСЕФ.