

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Участники издания.....	7
Предисловие .....	8
Список сокращений и условных обозначений .....	10
<b>РАЗДЕЛ I. ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН .....</b>	<b>11</b>
<b>ГЛАВА 1. Введение .....</b>	<b>13</b>
Здоровое питание .....	13
Законы питания .....	14
Основные группы пищевых продуктов .....	16
<b>ГЛАВА 2. Питание женщин до наступления беременности .....</b>	<b>21</b>
Организация питания в период прегравидарной подготовки.....	21
Рекомендуемые к употреблению и ограничению продукты питания и блюда .....	22
Режим питания: кратность, время приема пищи .....	25
<b>ГЛАВА 3. Питание беременных женщин .....</b>	<b>27</b>
Роль питания в период беременности.....	27
Критические факторы пищевых рационов женщин в период развития плода .....	29
<b>ГЛАВА 4. Основные принципы здорового питания беременных женщин .....</b>	<b>36</b>
Основные задачи организации рационального питания беременных женщин.....	36
Потребности в энергии и пищевых веществах для женщин в период беременности .....	37
<b>ГЛАВА 5. Рекомендации по здоровому образу жизни в период беременности .....</b>	<b>40</b>
Влияние курения .....	40

Влияние алкоголя .....	41
Факторы питания .....	41
<b>ГЛАВА 6. Тактика врача при ведении беременности .....</b>	<b>43</b>
Нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта при беременности.....	43
Питание при токсикозе .....	46
Режим питания.....	49
Контроль прибавок массы тела.....	51
Наборы продуктов для беременных .....	52
 <b>РАЗДЕЛ II. ПИТАНИЕ МАТЕРИ В ПЕРИОД КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ.....</b>	 <b>53</b>
<b>ГЛАВА 7. Организация питания кормящих женщин .....</b>	<b>55</b>
Потребности в витаминах и минеральных веществах у женщин в период кормления ребенка.....	55
Зависимость состава женского молока от питания матери.....	57
Список продуктов для передач кормящим женщинам в родильный дом.....	65
<b>ГЛАВА 8. Специализированные продукты для беременных женщин и кормящих матерей .....</b>	<b>66</b>
Основные группы специализированных продуктов для беременных и кормящих женщин .....	66
<b>ГЛАВА 9. Диетическая коррекция рационов беременных женщин и кормящих матерей с избыточной массой тела и ожирением.....</b>	<b>69</b>
Основные принципы диетической коррекции рационов беременных женщин и кормящих матерей с избыточной массой тела и ожирением .....	69
Режим питания и рацион беременных и кормящих женщин с избыточной массой тела и ожирением.....	71
Контроль гомеостаза глюкозы у женщин, страдающих ожирением, в период планирования беременности и беременности .....	76
Питание при гестационном сахарном диабете .....	76

<b>РАЗДЕЛ III. ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ</b> .....	81
<b>ГЛАВА 10. Поддержка грудного вскармливания</b> .....	83
Причины недостаточной распространенности грудного вскармливания .....	83
<b>ГЛАВА 11. Доминанта материнства и грудного вскармливания</b> .....	85
Роль доминанты материнства и грудного вскармливания в становлении грудного вскармливания .....	85
Этапы формирования психологического единства «мать и дитя» .....	88
Основные этапы формирования доминанты материнства и грудного вскармливания .....	89
Организация работы с женщинами в женской консультации.....	91
В период беременности (женская консультация).....	95
Родильный дом. Родильный блок .....	96
Послеродовое отделение.....	96
Детская поликлиника .....	98
После первого месяца жизни ребенка.....	98
Женская консультация (в течение двух месяцев после родов).....	99
<b>ГЛАВА 12. Физиологические аспекты грудного вскармливания</b> .....	101
Становление лактации .....	101
Объем женского молока.....	102
<b>ГЛАВА 13. Биологические и психологические аспекты грудного вскармливания</b> .....	104
Биологические аспекты грудного вскармливания .....	104
Психологические аспекты грудного вскармливания.....	105
<b>ГЛАВА 14. Поддержка грудного вскармливания</b> .....	108
Терминология .....	108
Распространенность грудного вскармливания.....	109
Противопоказания к грудному вскармливанию .....	111
Режим свободного вскармливания «по требованию».....	113
Длительность грудного вскармливания .....	121
Прекращение лактации.....	124
Библиографические ссылки .....	126

# Глава 1

## ВВЕДЕНИЕ

### Здоровое питание

**Здоровое питание** — ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, которая отвечает требованиям безопасности и характеризуется оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий сохранению здоровья человека и профилактике заболеваний.

Здоровое питание играет ведущую роль в поддержании здоровья, устойчивости к действию инфекционных и других неблагоприятных внешних факторов. Результаты исследований последних лет позволили сделать вывод о том, что до 50% самых распространенных заболеваний современного человека обусловлены нарушениями структуры питания, оказывающими негативное влияние на здоровье населения и приводящими к постоянному росту числа алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний.

Пища является единственным усвояемым источником энергии, необходимым человеку для:

- поддержания структурной целостности органов и тканей;
- обеспечения постоянного функционирования жизненно важных внутренних органов (головного мозга, сердца, почек и др.);
- выполнения различных форм физической и умственной работы, обеспечения роста и развития детей.

**Здоровое питание обеспечивает следующее:**

1. Гармоничный рост (оптимальный уровень энергии и белка, полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), витамина А, цинка).
2. Адекватное созревание и функционирование различных органов и систем:
  - бронхолегочной (белок, ПНЖК, фосфолипиды, витамины А и Е);
  - сердечно-сосудистой ( $\omega$ -3 и  $\omega$ -6 ПНЖК, кальций, калий, магний);
  - пищеварительной (белок, углеводы, в том числе растительные волокна, ПНЖК, витамины А, Е, С, В<sub>12</sub> и др., селен);
  - мышечной (белок, углеводы, кальций);
  - кровяной (белок, железо, медь, витамины Е, С, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, фолиевая кислота).
3. Психическое здоровье:
  - формирование головного мозга (белок, йод, селен, фолиевая кислота, ПНЖК);
  - обеспечение адекватного метаболизма в тканях нервной системы (углеводы, витамин В<sub>6</sub>, триптофан);
  - профилактика утомления (витамины А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub> и др.).

## ЗАКОНЫ ПИТАНИЯ

Существует два основных закона питания.

**Закон первый:** соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.

- Суточные энерготраты включают:
  - Основной обмен — энерготраты, необходимые для поддержания сердечной деятельности, дыхания, температуры тела в состоянии относительного покоя. Основной обмен зависит от возраста, пола, массы тела. Считают, что его уровень у здорового человека среднего возраста приблизительно соответствует расходу 1 килокалории в час на каждый килограмм массы тела. В среднем для женщин он составляет 1400 ккал, а для мужчин — 1800 ккал.
  - Специфически-динамическое действие пищевых веществ (пищевой термогенез).
  - Энерготраты на различные виды деятельности.
- Все затраты энергии в организме восполняются потреблением энергии, заключенной в основных пищевых веществах. Энергия пищи количественно выражается в **энергетической ценности или калорийности**.

Источниками энергии являются белки, жиры и углеводы пищи. При их окислении в любом живом организме и у человека освобождается энергия. При окислении 1 г белка и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров — 9 ккал. В сбалансированном рационе белки должны составлять 10–15% по калорийности, жиры — не более 30%, углеводы — 50–55%.

Потребность человека в энергии означает тот уровень потребляемой с пищей энергии, который покрывает затраты энергии; при этом размеры тела (масса тела, рост), его состав и уровень физической активности соответствуют стабильному состоянию здоровья и обеспечивают поддержание физической активности.

***Потребность в энергии беременных и кормящих женщин включает дополнительные потребности, связанные с ростом плода, секрецией молока.***

Любое несоответствие количества потребляемой энергии прямо отражается на массе тела человека. Если в течение какого-то времени масса тела не изменяется, то можно говорить о том, что между потреблением энергии с пищей и расходом ее организмом установлен баланс. Избыток потребления энергии (переедание) или недостаток (недоедание, голод) нарушают этот баланс. Избыток потребления энергии приводит к отложению жира в теле и увеличению массы тела. Недостаток потребления энергии сопровождается снижением массы тела.

***Закон второй:*** соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Различают две группы пищевых веществ. Одна группа называется основными пищевыми веществами, или макронутриентами (от греческого «макрос» — большой). Пищевые вещества другой группы называются микронутриентами (от греческого «микрос» — малый), в нее входят витамины и минеральные вещества.

***Макронутриенты***, или основные пищевые вещества, — белки, жиры и углеводы — необходимы человеку в количествах, измеряемых несколькими десятками граммов. Основными пищевыми веществами они называются потому, что дают при окислении энергию для выполнения всех функций организма.

***Микронутриенты*** — витамины и минеральные вещества — находятся в пище в очень малых количествах: в миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении энергии пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста и развития организма.

Помимо этого, пищевые вещества подразделяются на незаменимые и заменимые. **Незаменимые пищевые вещества** — это восемь аминокислот, входящих в состав белков, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, которые не образуются в организме, но необходимы для нормального обмена веществ.

Пища содержит большое количество биологически активных веществ, имеющих значение для сохранения здоровья и профилактики многих хронических заболеваний. К ним относится множество химических компонентов, содержащихся преимущественно в растительных продуктах, объединяемых общим названием «фитосоединения».

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах (белке, жирах, углеводах, витаминах, макро- и микроэлементах) индивидуальны и закреплены генетически, зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

## Основные группы пищевых продуктов

Поступление пищевых веществ в нужных количествах и соотношениях осуществляется через потребление разнообразного набора пищевых продуктов. В зависимости от содержания различных пищевых веществ существует классификация продуктов по группам. Продукты, включенные в одну группу, содержат приблизительно одинаковый набор пищевых веществ. Потребляя рекомендуемое число условных порций каждой группы продуктов, можно полностью обеспечить потребности организма всеми необходимыми пищевыми веществами в достаточном количестве.

В **табл. 1** для каждой группы указано минимальное и максимальное количество условных порций продуктов, которые рекомендуется потреблять ежедневно. За условные объемные порции пищи для простоты использования приняты объем стакана, или чашки, или полупорционной глубокой тарелки, соответствующие 250 мл продукта; за условные весовые порции — 80–120 г вареного мяса или рыбы в размере карточной колоды или аудиокассеты. Выбор пищи для составления здорового рациона может осуществляться по определенной схеме согласно принципу «или-или». Это значит, что из каждой группы пищевых продуктов выбирается любой один (**табл. 1**).

Таблица 1. Продукты рациона здорового питания\*

Группы продуктов	Перечень продуктов	Размер порции, г	Размер порции, бытовые меры или штуки
Продукты, составляющие основу рациона здорового питания (потребляются несколько раз в день)			
Овощи (свежие, замороженные и консервированные)			
Ярко окрашенные овощи	Помидоры, морковь томатный и морковный соки, красный, оранжевый и желтый перец, тыква, сладкий картофель, красный репчатый лук, брокколи; зелень (петрушка, укроп, кинза, лук), шпинат; салат; листовая капуста; репа, морские водоросли	125 (100–150)	3–4 средних соцветия брокколи, 3–4 столовых ложки нарезанной смеси овощей. 1 средний помидор, ½ перца, 150 мл овощного сока, 2/3 стакана кубиков тыквы, 200–300 мл овощного супа
Крахмалистые овощи	Картофель, кукуруза, зеленый горошек, зеленая фасоль, свекла, плантан (крупный овощной банан) и маниока	125 (100–150)	1 средний картофель, 2–3 столовых ложки консервированной кукурузы, горошка, 3 столовых ложки тушеных (отварных) овощей, 200–300 мл борща или картофельного супа
Другие овощи	Салат айсберг, зеленая фасоль, зеленый перец, огурцы, капуста, сельдерей, кабачки, чеснок, лук	125 (100–150)	1 средний огурец, 3 столовых ложки салата из капусты или смеси сырых овощей
Фрукты (свежие, замороженные, консервированные и сушеные) и фруктовые соки	Апельсины и апельсиновый сок, мандарины, яблоки и яблочный сок с мякотью, груши, бананы, виноград, дыни, сухофрукты, ягоды	125 (100–150)	Средний апельсин, яблоко, персик или груша, 2 средних мандарина, крупные сливы, 2/3 стакана ягод, 150 мл сока



Группы продуктов	Перечень продуктов	Размер порции, г	Размер порции, бытовые меры или штуки
Зерновые			
Цельнозерновые продукты	Цельнозерновые: хлеб, хлопья и крекеры, овсянка, гречиха, киноа, полпкорн (без соли или сахара) и коричневый рис	50 хлеба, 150–200 каши	2–3 кусочка батона нарезного, 1 средняя булочка, 3–4 столовых ложки каши, стакан попкорна
Продукты из очищенного зерна (их выбор должен быть обоснован)	Белый хлеб, крупы из очищенного зерна (рис, кукуруза, пшено, манка, перловка) и хлебобулочные изделия (макаронны, сухари и др.)	50 хлеба, 150–200 каши	2–3 кусочка батона нарезного, средняя булочка, 3–4 столовых ложки каши, стакан попкорна
Молочные продукты (предпочтение должно отдаваться обезжиренным продуктам или с низким содержанием жира без добавленного сахара)			
Жидкие молочные продукты	Молоко, кефир, простокваша, ряженка, йогурт и другие питьевые молокопродукты	180–200	1 стакан
Пастообразные и полутвердые	Творог	120	
Белковые продукты			
Мясо, птица, яйца	Мясо (говядина, баранина, свинина, конина, оленина и другое мясо без видимого жира), птица (без кожи), яйца	100 г (80–120)	Кусок мяса размером с колоду карт, 2–3 куриных крыла, 1 куриный окорок, 2 куриных яйца

Продолжение таблицы 1

Группы продуктов	Перечень продуктов	Размер порции, г	Размер порции, бытовые меры или штуки
Морепродукты	Рыба морская и речная, ракообразные (креветки, раки и др.), моллюски (улитки, мидии, гребешки, устрицы, кальмары и др.), иглокожие (трепанг), рыбные консервы в собственном соку	100 г (80–120)	3–4 крупные креветки
Бобовые (фасоль, горох), орехи и семена, грибы	Зрелый горох, бобы фасоли, нута, сои и другие, продукты на основе концентратов и изолятов сои	100 (80–100)	2/3 стакана отварного гороха или фасоли
Растительные масла	Подсолнечное, кукурузное, соевое, льняное, оливковое	5 мл	1 чайная ложка
Продукты с высоким содержанием жира, соли или сахара, потребление которых должно быть ограничено			
Овощные консервы с высоким содержанием соли и/или жира	Соленые и маринованные огурцы, помидоры, квашеная капуста, овощные салаты и закуски, овощная икра из баклажанов, кабачков, консервированные грибы	30–50	Небольшой огурец или помидор, 1–2 столовых ложки как компонент гарнира или в составе салатов
Фрукты консервированные	Компоты с сахаром, фруктовые нектары, морсы	125 (100–150)	150 мл нектара
Изделия из муки и круп с высоким содержанием сахара или жира	Сдобная выпечка, жареные пирожки, чебуреки, беляши, запеканки, пудинги, круассаны	75 (50–100)	1 калорийная булочка

## Раздел I. Питание беременных женщин

Окончание таблицы 1

Группы продуктов	Перечень продуктов	Размер порции, г	Размер порции, бытовые меры или штуки
Мучные кондитерские изделия	Печенье, пряники, вафли, торты и пирожные	50 (30–70)	3–5 шт. печенья, 1–2 пряника, кусочка батона нарезного, 1 средняя булочка, 3–4 столовые ложки каши, стакан полпорна
Жидкие и полужидкие молочные продукты	Йогурты с фруктовыми наполнителями, молочные десерты	80–120	
Пастообразные, с жирностью более 3,5% и/или с сахаром	Творожки, сыковая масса, сырки глазированные		2–3 столовых ложки
Продукты из мяса, птицы	Колбасные изделия, паштеты, консервы, мясные деликатесы	30	
Морепродукты	Соленая, копченая и вяленая рыба, рыбные консервы, рыбные деликатесы	20–30	
Жировые продукты	Масло сливочное, сметана, сливки	5	1 чайная ложка

\* Оптимальный подбор суточного рациона: А.К. Батурина, А.В. Погожева, О.В. Сазонова. Основы здорового питания. Методическое пособие. М., 2011. 79 с.