

NĖŠČIŪJŲ IR ŽINDYVIŲ MITYBOS REKOMENDACIJOS

IŽANGA

Moters mityba tiek nėštumo, tiek žindymo metu reikalauja ypatingo dėmesio. Šiais moters gyvenimo tarpsniais ypač padidėja maistinių medžiagų poreikis, todėl svarbu skirti pakankamai dėmesio subalansuotai bei sveikatai palankiai mitybai.

Sveikatai palanki moters mityba teigiamai veikia pastojimą bei nėštumo laikotarpį, turi įtakos žindymui. Motinos pienas yra tinkamiausias maistas kūdikiui, o žindymas yra ypač naudingas kūdikio ir motinos sveikatai. Svarbu, kad besilaukianti moteris būtų mokoma, o pagimdžiusi – kuo anksčiau konsultuojama dėl sėkmingo žindymo. Sveikatos priežiūros specialistai turi remti ir skatinti žindymą, suteikti moterims pagalbą ir konsultuoti žindymo klausimais.

Nėščiąjų ir žindyvių mitybos rekomendacijose pateikiami šiuo laikotarpiu svarbūs mitybos aspektai. Nuolat rekomenduojama laikytis sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijų: http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvu%20mas/Sveikos_ir_tvartos_mitybos_rekom.pdf

1. ENERGIJOS POREIKIS IR KŪNO MASĖS POKYČIAI

1.1. Rekomenduojamas papildomos energijos poreikis nėštumo metu

Energijos poreikis nėštumo metu išauga apie 12 proc. Taip yra dėl padidėjusios motinos kūno masės, vidutiniškai 10–15 proc. padidėjusios paros energijos apykaitos, augančio vaisiaus energijos sąnaudų ir motinos organizmo fiziologinių pokyčių nėštumo metu. Rekomenduojamas energijos poreikis prieš nėštumą, kai kūno masės indeksas (toliau – KMI) yra 23 kg/m², nurodytas 1 lentelėje.

1 lentelė. Rekomenduojamas energijos poreikis prieš nėštumą

Amžius (metais)	Energijos poreikis, kcal			
	Fizinio aktyvumo koeficientas* 1,4	Fizinio aktyvumo koeficientas 1,6	Fizinio aktyvumo koeficientas 1,8	Fizinio aktyvumo koeficientas 2,0
19–34 m.	1950	2230	2500	2780
35–64 m.	1840	2100	2360	2620

* fizinio aktyvumo koeficientas (toliau – FAK) 1,4 atitinka labai mažo intensyvumo fizinį aktyvumą (sėdimas darbas ir pasyvus laisvalaikis); FAK 1,6 atitinka mažo intensyvumo fizinį aktyvumą (sėdimas ar lengvas darbas ir nedidelio fizinio aktyvumo laisvalaikis); FAK 1,8 – atitinka vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą (vidutinio sunkumo darbas ir vidutinio aktyvumo ar aktyvus laisvalaikis); FAK 2,0 – atitinka didelio intensyvumo fizinį aktyvumą (sunkus darbas ir vidutinio aktyvumo ar aktyvus laisvalaikis).

Nėštumo metu papildomos energijos poreikis skirtingas, kai KMI prieš nėštumą buvo normalus (18,5–24,9 kg/m²) ir kai KMI buvo mažesnis ar didesnis už normalų. Sveikatos priežiūros specialistai gali apskaičiuoti papildomą energijos poreikį individualiai, kai KMI prieš nėštumą buvo mažesnis ar didesnis už normalų.

Papildomas energijos poreikis nėštumo metu:

- I nėštumo trečdalį – papildomos energijos poreikis nedidelis, tačiau ypač svarbu vartoti maisto produktus, kurių sudėtyje yra daugiau folio rūgšties, kalcio, geležies, omega-3 riebalų rūgščių (žalialapių daržovių, pieno produktų, žuvies, mėsos);

- II nėštumo trečdalį – papildomai vartoti 340 kcal (1400 kJ) per parą, jei KMI 18,5–24,9 kg/m², arba papildomai 260 kg/m², jei KMI ≥25 kg/m²;
- III nėštumo trečdalį – papildomai vartoti 425 kcal (1900 kJ) per parą, jei KMI 18,5–24,9 kg/m², arba papildomai 360 kg/m², jei KMI ≥25 kg/m².

Antrą ir trečią nėštumo trečdalį papildomas energijos poreikis turėtų būti gaunamas vartojant daržoves, grūdų, pieno produktus ir vaisius.

Rekomenduojamas kūno masės prieaugis nėštumo metu, remiantis prieš nėštumą buvusiu KMI, nurodytas 2 lentelėje.

2 lentelė. Rekomenduojamas kūno masės prieaugis nėštumo metu, remiantis prieš nėštumą buvusiu KMI

KMI (kg/m ²)	Rekomenduojamas kūno masės prieaugis (kg)
<18,4 (per mažas)	12,5–18
18,5–24,9 (normalus)	11,5–16
25,0–29,9 (antsvoris)	7–11,5
≥30 (nutukimas)	5–9
Esant daugiavaisiam nėštumui:	
Normalus svoris	16,8–24,5
Antsvoris	14–22,7
Nutukimas	11,3–19

1.2. Rekomenduojamas papildomas energijos poreikis žindymo metu

Energijos poreikis žindymo metu išauga dėl papildomos energijos poreikio motinos pieno gamybai. Vidutinis papildomas energijos poreikis žindant yra 476–500 kcal (2000–2200 kJ) per parą. Pirmuosius šešis žindymo mėnesius pieno gamyba vyksta intensyviausiai, vėliau gaminamo pieno kiekis mažėja, tačiau papildomos energijos poreikis išlieka tas pats, nes motinos kūno riebalų atsargos įprastai jau yra sumažėjusios ir negali būti naudojamos kaip energijos šaltinis. Pastebėta, kad žindančios moterys netenka svorio būtent dėl kūno riebalų atsargų sunaudojamo: per pirmuosius šešis žindymo mėnesius prarandama vidutiniškai 800 g per mėnesį.

Atkreipkite dėmesį, kad rekomenduojamas papildomas energijos poreikis suvartojamas žindant paremtas rekomenduojamu svorio mažėjimo tempu po gimdymo – 5 kg per pirmuosius penkis pogimdyvinio laikotarpio mėnesius. Tyrimais įrodyta, kad griežti suvartojamos energijos apribojimai ir per mažas svorio prieaugis nėštumo metu lemia sumažėjusį motinos pieno tankį, bet nedideli (paros energijos kiekis neturi būti mažesnis nei 1500–1800 kcal) suvartojamos energijos apribojimai, ypač antsvorį turinčioms motinoms, neturi reikšmės nei motinos pieno tankiui, nei motinos pieno sudėčiai ar kūdikio svorio prieaugiui. Jei žindanti moteris nusprendžia sumažinti savo suvartojamos energijos kiekį, svarbu, kad pasirinktas maistas būtų maistingas, nes žindymo laikotarpiu padidėja mikroelementų poreikis.

2. MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ POREIKIS

2.1. Baltymai

Nėštumo ir žindymo metu svarbu suvartoti reikiamą kiekį baltymų, kurie yra pagrindinė medžiaga vystyti motinos ir vaisiaus audiniams, reikalingi motinos pieno gamybai. Pirmąjį nėštumo trečdalį reikalingas baltymų kiekis yra 0,8–1,0 g/kg per parą, tai sudaro apie 60 g per parą. Nuo antrojo nėštumo trečdalio ir žindant baltymų kiekis išauga iki 1,1 g/kg per parą ir turi sudaryti 20 proc. suvartojamos paros energijos.

Rekomenduojami šie baltymų šaltiniai:

- liesa mėsa (jautiena, veršiena);
- vištiena (krūtinėlė), kalakutiena;

- mažo riebumo pieno (ypač rauginti) produktai;
- žuvis;
- ankštinės daržovės;
- grūdinės kultūros;
- kiaušiniai;
- riešutai;
- sėklos.

Svarbu žinoti, kad augalinės kilmės baltymai yra blogiau įsisavinami palyginti su gyvūninės kilmės baltymais. Baltymų kiekis, esantis 100 gramų maisto produkto, pateiktas 3 lentelėje.

3 lentelė. Baltymų kiekis, esantis 100 gramų maisto produkto

Maisto produktai	Gyvūninių baltymų kiekis gramais	Augalinių baltymų kiekis gramais
DUONA IR GRŪDAI		
Avižiniai dribsniai	0,0	13,8
Grikių kruopos	0,0	12,6
Kviečiai	0,0	11,7
Kviečių gemalai	0,0	27,5
Kviečių sėlenos	0,0	15,4
Kvietiniai miltai, 550	0,0	10,7
Kvietiniai miltai, 812	0,0	12,8
Kvietiniai miltai, 1050	0,0	12,3
Kvietiniai miltai, 1600	0,0	11,6
Perlinės kruopos	0,0	9,8
Ryžiai nepoliruoti	0,0	7,1
Ryžiai poliruoti	0,0	8,8
Rugiai	0,0	9,5
Ruginiai miltai, sijoti	0,0	7,1
Ruginiai miltai, pasijoti	0,0	7,7
Ruginiai miltai, šveistiniai	0,0	11,2
Sorų kruopos	0,0	10,6
Makaronai be kiaušinių	0,0	10,8
Džiūvėsiai	0,0	9,6
PIENAS IR JO PRODUKTAI		
Pienas 2,5 % riebumo	3,4	0,0
Pienas 1 % riebumo	3,4	0,0
Liesas pienas	3,4	0,0
Ožkos pienas	3,2	0,0
Lieso pieno milteliai	35,1	0,0
Nenugriebto pieno milteliai	26,6	0,0
Kondensuotas pienas be cukraus	7,2	0,0
Grietinė 35 % riebumo	2,3	0,0
Grietinė 20 % riebumo	2,8	0,0
Grietinė 10 % riebumo	3,0	0,0
Grietinės milteliai	23,0	0,0
Grietinė 30 % riebumo	2,4	0,0
Grietinė 25 % riebumo	2,6	0,0
Kefyras 2,5 % riebumo	3,4	0,0
Rūgpienis 2,5 % riebumo	3,4	0,0
Pasukos	3,5	0,0

Išrūgos	0,8	0,0
Varškė 18 % riebumo	14,0	0,0
Varškė 9 % riebumo	16,0	0,0
Varškė 5 % riebumo	18,7	0,0
Liesa varškė	19,8	0,0
Varškės sūris 22 % riebumo	18,2	0,0
Varškės sūris 13 % riebumo	20,1	0,0
Liesas varškės sūris	28,5	0,0
Sūris „Nemunas“	21,0	0,0
Šėtos sūris	27,8	0,0
Sūris „Camembert“	21,4	0,0
Sūris „Emmental“	28,8	0,0
Sūris „Parmigiano“	41,5	0,0
Kiaušiniai	12,3	0,0
Kiaušinio baltymas	11,3	0,0
Kiaušinio trynys	16,3	0,0
MĖSA IR JOS PRODUKTAI		
Jautienos filė	20,4	0,0
Jautienos nugarinė	20,6	0,0
Jautienos kumpis	19,4	0,0
Jautienos mentė	19,9	0,0
Jautiena	18,3	0,0
Jaučių kepenys	19,2	0,0
Veršienos nugarinė	19,6	0,0
Veršių kepenys	19,0	0,0
Kiauliena neriebi	18,9	0,0
Kiaulienos nugarinė su kaulu	21,0	0,0
Kiaulienos mentė	16,3	0,0
Kiaulių kepenys	20,7	0,0
Aviena	14,5	0,0
Avienos kumpis	17,9	0,0
Triušiena	19,6	0,0
Viščiukai	19,4	0,0
Viščiukų krūtinėlės be odos	23,6	0,0
Viščiukų šlaunelės	16,8	0,0
Viščiukų šlaunelės be odos	20,1	0,0
Vištiena	18,7	0,0
Antiena	13,5	0,0
Žąsiena	14,6	0,0
Žąsų krūtinėlės	19,2	0,0
Kalakutiena	17,5	0,0
Kalakutų krūtinėlės be odos	21,5	0,0
Kalakutų šlaunelės	18,0	0,0
Kalakutų šlaunelės be odos	19,4	0,0
Stirnienos kumpis	21,8	0,0
Elnienos kumpis	21,7	0,0
ŽUVIS IR JOS PRODUKTAI		
Marinuota Atlanto silkė	17,5	0,0
Sūdyta Atlanto silkė	20,0	0,0
Jūrų lydeka	17,2	0,0
Karpis	17,1	0,0

Lašiša	19,9	0,0
Lydeka	19,7	0,0
Menkė	17,7	0,0
Menkės filė	16,5	0,0
Otas	20,1	0,0
Plekšnė	17,1	0,0
Skumbrė	18,8	0,0
Sterkas	18,7	0,0
Tunas	23,7	0,0
Ungurys	15,0	0,0
Margasis upėtakis	18,2	0,0
Vaivorykštinis upėtakis	18,6	0,0
DARŽOVĖS		
Agurkai	0,0	0,8
Baklažanai	0,0	1,2
Baravykai	0,0	4,4
Džiovinti baravykai	0,0	34,6
Briuselio kopūstai	0,0	4,3
Brokoliai	0,0	3,0
Bulvės	0,0	2,0
Burokėliai	0,0	1,6
Cukinijos	0,0	1,2
Česnakai	0,0	6,2
Gūžiniai raudonieji kopūstai	0,0	1,5
Gūžiniai baltieji kopūstai	0,0	1,5
Kaliaropės	0,0	1,9
Kininiai bastučiai	0,0	1,2
Krapai	0,0	2,3
Krienai	0,0	2,6
Kukurūzai	0,0	3,7
Konservuoti kukurūzai be skysčio	0,0	2,9
Morkos	0,0	1,0
Paprikos (raudonosios)	0,0	1,3
Petražolių lapai	0,0	4,2
Petražolių šaknys	0,0	2,6
Pievagrybiai	0,0	2,8
Pipirnės	0,0	2,6
Pomidorai	0,0	1,0
Porai	0,0	2,2
Rabarbarai	0,0	1,1
Ridikai	0,0	1,0
Ridikėliai	0,0	1,1
Ropės	0,0	1,1
Rūgštinės	0,0	1,1
Salierų šaknys	0,0	1,3
Salotos	0,0	1,3
Svogūnai	0,0	1,4
Svogūnų laiškai	0,0	2,8
Šparaginės pupelės	0,0	2,0
Špinatai	0,0	2,5
Žiediniai kopūstai	0,0	2,5

VAISIAI IR UOGOS		
Abrikosai	0,0	0,8
Džiovinti abrikosai	0,0	4,6
Agrastai	0,0	0,8
Ananasai	0,0	0,5
Apelsinai	0,0	0,8
Arbūzai	0,0	0,7
Avietės	0,0	1,2
Avokadai	0,0	1,9
Baltieji serbentai	0,0	0,7
Bananai	0,0	1,2
Braškės	0,0	0,9
Bruknės	0,0	0,6
Citrinos	0,0	0,7
Džiovintos datulės	0,0	2,0
Džiovintos figos	0,0	3,6
Gervuogės	0,0	1,4
Greipfrutai	0,0	0,6
Juodieji serbentai	0,0	1,2
Kiviai	0,0	1,0
Kriaušės	0,0	0,4
Džiovintos kriaušės	0,0	2,0
Mandarinai	0,0	0,7
Mangai	0,0	0,6
Mėlynės	0,0	0,7
Melionai	0,0	0,7
Obuoliai	0,0	0,4
Džiovinti obuoliai	0,0	1,8
Persikai	0,0	0,8
Raudonieji serbentai	0,0	1,1
Razinos	0,0	2,6
Slyvos	0,0	0,7
Džiovintos slyvos	0,0	3,5
Spanguolės	0,0	0,4
Trešnės	0,0	0,9
Vynuogės	0,0	0,7
Vyšnios	0,0	1,0
ANKŠTINĖS DARŽOVĖS, SĖKLOS, RIEŠUTAI		
Aguonos	0,0	19,8
Anakardžių riešutai	0,0	15,8
Graikiniai riešutai	0,0	18,5
Kokosai	0,0	4,5
Kokosų drožlės	0,0	5,7
Lazdynų riešutai	0,0	17,6
Lėšiai	0,0	25,4
Migdolai	0,0	20,0
Pistacijos	0,0	20,5
Pupelės	0,0	22,8
Saulėgražos	0,0	22,5
Sezamo sėklos	0,0	22,0

Sėmenys	0,0	23,4
Sojų pupelės	0,0	37,0
Žemės riešutai	0,0	25,7
Žalieji žirneliai	0,0	6,4
Džiovinti žirniai	0,0	22,4
Konservuoti žirneliai be skysčio	0,0	4,9

2.2. Angliavandeniai

Angliavandeniai – tai energijos šaltinis tiek motinai, tiek vaisiui. Nėščiajai ar žindančiajai reikalingas angliavandenių kiekis yra apie 50 proc. suvartojamos paros energijos. Suvartojamas reikiamas lėtai įsisavinamų angliavandenių kiekis padeda išlaikyti normalų gliukozės kiekį kraujyje.

Rekomenduojami angliavandenių šaltiniai:

- viso grūdo produktai;
- bulvės (virtos ar keptos orkaitėje, bet ne keptos ar skrudintos aliejuje);
- vaisiai;
- daržovės.

Suvartojamas cukrų (greitai įsisavinamų angliavandenių) kiekis turi būti apribotas ir neviršyti 10 proc. suvartojamos paros energijos, pavyzdžiui, jei paros energijos poreikis 2000 kcal, su cukrais reikėtų gauti ne daugiau 200 kcal t. y. 50 g cukrų. Cukrūs, tai monosacharidai ir disacharidai, esantys maisto produktuose (maisto produkto etiketėje nurodomame sudedamųjų dalių sąrašė įrašyti kaip sacharozė, fruktozė, gliukozė, gliukozės sirupas, fruktozės sirupas, gliukozės-fruktozės sirupas ir kt.). Nėščiosios ir žindančiosios taip pat turėtų vengti saldintų gėrimų.

2.3. Riebalai

Riebalai, taip pat ir cholesterolis, nėštumo metu reikalingi daugeliui medžiagų apykaitos procesų, turi įtakos vaisiaus gimimo svoriui, nervų sistemos vystymuisi. Besilaukianti ar žindanti moteris neturėtų mažinti suvartojamų riebalų kiekio, t. y. riebalai turėtų sudaryti 30 proc. suvartojamos paros energijos, tačiau labai svarbu, kokie riebalai vartojami. Omega-3 riebalų rūgštys yra būtinos vaisiaus, ypač smegenų ir regos, vystymuisi. Taip pat manoma, kad šios riebalų rūgštys gali apsaugoti nuo širdies ir kraujagyslių ligų vaikystėje. Rekomenduojamas suvartoti omega-3 riebalų rūgščių kiekis nėštumo ir žindymo metu yra 200–300 mg/parą, t. y. 200 g žuvies per savaitę (turėtų būti vartojama riebios žuvies (atlantinės skumbrės, silkės, upėtakio, sardinės, lašišos ar kt.). Patariama, kad žuvis būtų virta arba kepta orkaitėje. Nerekomenduojama sūdyta, marinuota, vytinta ar rūkyta žuvis. Jei moteris nevalgo žuvies, ji turėtų rinktis augalinės kilmės produktus, tokius kaip rapsų aliejus, linų sėmenys (prieš vartojant susmulkinti), ispaninio šalavijo sėklos (ne daugiau 15 g/parą), graikiniai riešutai ir jų aliejus, pluoštinių kanapių sėklų aliejus, kuriuose esanti alfa-linoleno rūgštis žmogaus organizme paverčiama į omega-3 riebalų rūgštis. Moteris taip pat turėtų suvartoti daugiau kiaušinių bei pieno produktų. Žuvų taukų papildai turėtų būti vartojami neviršijant rekomenduojamų paros normų arba kaip rekomendavo gydytojas. Rekomenduojama nevartoti menkių kepenų aliejaus papildų.

Turėtų būti ribojamas maisto produktų, turinčių transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų), vartojimas. Jei maisto produkto etiketėje nurodomame sudedamųjų dalių sąrašė įrašyta „iš dalies hidrinti riebalai“, tokia maisto produkte yra transriebalų. Nedideli transriebalų kiekiai natūraliai yra atrajojančių gyvūnų (karvių, avių, ožkų) riebaluose – riebioje jų mėsoje, pieno produktuose (svieste, riebiame sūryje, grietinėje).

Sočiųjų riebalų (grietinė, grietinėlė, sviestas, riebi mėsa bei palmių ar kokosų aliejus) reikėtų vartoti saikingai.

2.4. Skaidulinės medžiagos

Į kasdienį nėščiosios ar žindančiosios maitinimosi racioną turėtų būti įtrauktos skaidulinės medžiagos. Jų reikėtų suvartoti 25–35 g per parą, kartu vartojant pakankamai skysčių. Jeigu prieš nėštumą buvo vartojama mažai skaidulinių medžiagų turinčio maisto, jo kiekį reikėtų didinti laipsniškai. Skaidulinės medžiagos apsaugo organizmą nuo vidurių užkietėjimo. Skaidulinių medžiagų turtingame maiste taip pat yra vitaminų, mineralų bei kitų biologiškai aktyvių medžiagų, kurios yra reikalingos nėščiosios ir žindančios moters organizmui.

Rekomenduojami skaidulinių medžiagų šaltiniai:

- grūdinės kultūros (viso grūdo miltai ir jų gaminiai, įvairių kruopų košės, viso grūdo makaronai);
- daržovės;
- švieži bei džiovinti vaisiai;
- ankštinės daržovės (lęšiai ir kt.);
- riešutai;
- sėklos.

2.5. Vanduo

Rekomenduojamas skysčių kiekis per parą yra 2–2,5 l, iš kurių pagrindas – geriamasis negazuotas vanduo. Rekomenduojamas vandens kiekis (iš maisto ir gėrimų) yra 1 ml/kcal per parą, bet ne mažiau kaip 1,5 l per parą. Fizinio darbo metu, esant šiltesniam orui, prakaituojant, karščiuojant organizme dar padidėja skysčių poreikis. Suvartojamas pakankamas vandens kiekis ne tik užtikrina gyvybines funkcijas, bet ir sumažina šlapimo takų infekcijų ir vidurių užkietėjimo riziką. Norint įsitikinti, ar organizmas gauna pakankamai skysčių, galima vertinti šlapimo spalvą, koncentruotas šlapimas gali rodyti, kad suvartojama nepakankamai skysčių.

Išgeriamo vandens kiekis neturi įtakos motinos pieno kiekiui, nebent esant motinos dehidratacijai.

3. VITAMINŲ IR MINERALŲ POREIKIS

Tam tikrų vitaminų ir mineralinių medžiagų poreikis nėštumo ir žindymo metu yra didesnis nei įprastai, todėl nėščiosios ir žindytės turėtų kreipti ypatingą dėmesį į tai, ką valgo, stengtis subalansuoti savo mitybą ir rinktis kokybiškus maisto produktus.

Daugumai moterų didesnis vitaminų ir mineralinių medžiagų poreikis atsiranda po ketvirto nėštumo mėnesio, tačiau svarbu žinoti, kad kai kurie vitaminai bei mikroelementai, tokie kaip folio rūgštis, vitaminas D, jodas bei geležis, yra būtini tiek planuojant nėštumą, tiek nėštumo pradžioje.

Rekomenduojamos svarbiausių vitaminų bei mineralinių medžiagų paros normos pateikiamos 4 lentelėje.

4 lentelė. Rekomenduojamos svarbiausių vitaminų bei mineralinių medžiagų paros normos nėščiosioms bei žindančioms moterims

Vitaminai ir mineralinės medžiagos	Rekomenduojamos paros normos	
	Nėščiosios	Žindytės
Vitaminas A, µg RE	900	1100
Vitaminas D, µg	10	10
Vitaminas E	12	14
Vitaminas K, µg	75	75

Vitaminas B ₁ , mg	1,5	1,6
Vitaminas B ₂ , mg	1,6	1,7
Niacinas, mg	17	20
Vitaminas B ₆ , mg	1,5	1,6
Folio rūgštis, µg	300	250
Vitaminas B ₁₂ , µg	3,5	4
Vitaminas C, mg	90	100
Pantoteno r., mg	6	7
Biotinas, µg	50	55
Kalcis, mg	1100	1000
Fosforas, mg	800	800
Kalis, mg	3100	3100
Magnis, mg	350	350
Geležis, mg	15	15
Cinkas, mg	12	14
Varis, mg	1,1	1,3
Jodas, µg	200	200
Selenas, µg	60	70
Manganas, mg	3	3
Molibdenas, µg	50	50
Chromas, µg	40	40
Fluoras, µg	3	3

3.1. Geležis

Geležis nėščiosios ir žindančiosios organizme reikalinga raudonųjų kraujo kūnelių (eritrocitų) gamybai bei deguoniui pernešti iš plaučių į audinius. Vaisiui geležis taip pat reikalinga deguoniui pernešti, eritrocitų gamybai, smegenų vystymuisi ir augimui.

Per mažas geležies kiekis moters organizme sukelia dar didesnės anemijos riziką nėštumo metu, o tai gali nulemti deguonies trūkumą normaliam vaisiaus organizmo augimui ir vystymuisi. Todėl nėštumo metu ypač svarbu pasirūpinti, kad geležies kiekis, gaunamas su maistu, būtų pakankamas. Geriausiai geležis pasisavinama iš gyvūninės kilmės maisto produktų (heminė geležis) – liesos raudonos mėsos (jautienos, kiaulienos), paukštienos bei žuvies. Geležies (neheminės) yra ir augalinės kilmės maisto produktuose – viso grūdo maisto produktuose, daržovėse, ankštinėse daržovėse, tačiau jos pasisavinimas kur kas mažesnis. Geležies pasisavinimas priklauso nuo maisto produkto, kuriame yra geležies, ir nuo kitų tuo pat metu suvalgomų maisto produktų. Vitaminas C žymiai padidina geležies pasisavinimą iš augalinės kilmės maisto produktų, todėl pagrindinių valgymų metu reikėtų vartoti vitamino C turinčių maisto produktų. Arbatžolių arbatoje, kavoje ir kakavoje esantys taninai blokuoja geležies įsisavinimą, kai vartojami su maistu ar iš karto po jo. Todėl svarbu arbatžolių arbatos, kavos ir kakavos negerti bent pusvalandį prieš valgį ir po jo. Pieno produktuose esantis kalcis bei kiaušinio trynyje esantis baltymas pritraukia geležies jonus ir

sumažina jos pasisavinimą. Oksalatai, esantys špinatuose, lapiniuose kopūstuose, rabarbaruose, kviečių sėlenose, braškėse ir žolelėse (petražolės, raudonėliai, bazilikai), bei fitatai, esantys graikiniuose riešutuose, migdoluose, sezamo sėklose, pupelėse, lęšiuose, žirniuose, sojos pupelėse, grūduose ir kruopose, taip pat mažina geležies pasisavinimą.

Kūdikiai pirmiems šešiams gyvenimo mėnesiams geležies atsargas sukaupia dar motinos iščiose. Tačiau jei mamai nėštumo metu trūksta geležies, didelė tikimybė, kad kūdikiui jos taip pat trūks. Jei nėščioji maitinasi vegetariškai, veganiškai ir jos racione trūksta gyvūninės kilmės maisto produktų, pasitarus su gydytoju reikėtų vartoti ne tik geležies, bet ir vitamino B₁₂ maisto papildus.

3.2. Kalcis

Kalcis yra svarbus tiek moters, tiek jos kūdikio organizmui, kaulinio audinio, dantų, formavimuisi ir palaikymui. Nėštumo ir žindymo metu kalcio poreikis labai padidėja – iki 1000–1100 mg (paauglėms iki 1300 mg) per parą.

Rekomenduojami kalcio šaltiniai:

- liesas pienas (taip pat ir sojos pienas, papildytas kalciumu) bei liesi pieno produktai (rūgpienis, jogurtas (natūralus), sūris, varškė);
- grūdinės kultūros (avižos, rupūs ruginiai miltai);
- ankštinės daržovės (lęšiai ir kt.);
- riešutai (migdolai);
- sėklos (moliūgo sėklos);
- brokoliai.

3.3. Jodas

Jodas yra gyvybiškai svarbus mikroelementas. Jis reikalingas tinkamai skydliaukės veiklai ir hormonų sintezei, kurie yra ypač svarbūs vaisiaus centrinės nervų sistemos, pažinimo ir elgesio funkcijų vystymuisi. Reikiamas jodo kiekio suvartojimas yra svarbus tiek prieš pastojimą, tiek nėštumo bei žindymo laikotarpiu. Jodo poreikis daugumai moterų yra didesnis nei gaunamas su maistu, tačiau ne tik jodo trūkumas, bet ir didelės dozės yra žalingos. Todėl jodo trūkumo regionuose, kuriems priskiriama Lietuva, rekomenduojama vartoti joduotąją druską, neviršijant 150 µg iki pastojimo, 200 µg nėštumo metu ir žindymo metu jodo per parą.

Moteris, kurioms nustatyta skydliaukės veiklos sutrikimų, turėtų konsultuoti gydytojas endokrinologas, kuris patikslintų individualią jodo dozę.

Rekomenduojami jodo šaltiniai:

- jūrinė žuvis;
- jūrų gėrybės;
- kiaušiniai;
- joduotoji druska.

3.4. Magnis

Magnis reikalingas normaliam nervų sistemos, raumenų ir kaulų funkcionavimui, turi antistresinį poveikį, pagerina kalcio apykaitą ir įsisavinimą. Rekomenduojamas magnio kiekis nėščiosioms ir žindyvėms yra 350 mg per parą.

Rekomenduojami magnio šaltiniai:

- tamsiai žalios spalvos lapinės daržovės (špinatai, lapiniai kopūstai, rūgštynės, petražolės, krapai);
- riešutai, ypač migdolų;
- jautiena;
- pieno produktai;
- grūdų produktai (duona, kruopos, sėlenos);
- ankštinės daržovės (žirniai, pupelės).

3.5. Folio rūgštis

Folio rūgštis reikalinga eritrocitų gamybai motinos kraujyje, DNR sintezei, placentos augimui ir vaisiaus nugaros smegenų vystymuisi, ypač pirmąjį nėštumo trečdalį. Gauti reikiamą folio rūgšties kiekį su maistu yra sudėtinga, todėl moterys, planuojančios nėštumą, bent 4 savaitės prieš pastojimą turėtų pradėti vartoti folio rūgšties papildus ir tęsti jų vartojimą bent iki 12 nėštumo savaitės pabaigos. Pakankamas folio rūgšties kiekis sumažina nervinio vamzdelio defektų riziką, todėl reprodukcinio amžiaus moterys turėtų suvartoti rekomenduojamą folio rūgšties paros normą 300 µg. Jei moteris jau yra pagimdžiusi naujagimį, kuriam nustatyti sklaidos trūkumai, bent vienas iš būsimų tėvų gimė su nervinio vamzdelio defektu, moteris serga cukriniu diabetu, epilepsija, yra nutukusi, rekomenduojamas folio rūgšties kiekis per parą padidėja iki 1–5 mg. Profilaktinę folio rūgšties dozę rekomenduojama vartoti viso nėštumo ir žindymo laikotarpiu. Profilaktiškai 300 µg folio rūgšties rekomenduojama vartoti ir vyrams planuojant partnerės nėštumą.

Rekomenduojami folio rūgšties šaltiniai (folatų kiekis pateiktas mažėjimo tvarka):

- kininė pupuolė (pupelių rūšis);
- špinatai;
- didžiosios šiaurietiškos pupos (baltosios pupelės);
- šparagai;
- ilgagrūdžiai baltieji ryžiai;
- žaliosios pupos;
- brokoliai;
- avokadai;
- romaninės salotos;
- žemės riešutai;
- kviečių gemalai;
- pomidorų sultys (šviežiai spaustos);
- apelsinų sultys (šviežiai spaustos).

3.6. Vitaminas D

Vitaminas D yra riebaluose tirpus vitaminas, svarbus kalcio apykaitai organizme, skeleto ir dantų vystymuisi. Šis vitaminas taip pat didina insulino išsiskyrimą, T ir B limfocitų (ląstelių, atsakingų už imunitetą) aktyvumą bei kūdikių rachito profilaktikai.

Daugiausiai vitamino D susidaro odoje, kai ši veikiama saulės spindulių. Lietuvos klimato juostoje saulėtų dienų nepakanka, todėl vitamino D atsargos organizme turėtų būti kaupiamos pasitelkiant sveiką ir subalansuotą mitybą bei maisto papildus.

Rekomenduojami vitamino D šaltiniai:

- žuvis (pagrindinis šaltinis);
- kiaušinio trynys.

Moterims, kurios praleidžia mažai laiko lauke, nevalgo žuvies, jų KMI > 30 kg/m² arba yra tamsesnio gymio, dažniau pasitaiko vitamino D deficitas. Profilaktiškai rekomenduojama vartoti bent 600 TV (15 µg), nutukusioms 1200 TV (30 µg) per parą vitamino D, tačiau dažnai poreikis yra didesnis. Nėštumo ir žindymo metu dėl didesnės vitamino D dozės reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju.

3.7. Vitaminas A

Vitaminas A reikalingas odos, gleivinės (įskaitant virškinimo ir kvėpavimo takų sistemas), skeleto sistemos ir dantų vystymuisi bei regėjimo ir imuninei funkcijai palaikyti. Vitaminas A nėštumo metu teigiamai koreliuoja su gimimo svoriu bei nėštumo trukme. Per mažas vitamino A kiekis organizme susijęs su mažesniu naujagimio gimimo svoriu bei gali lemti motinos anemiją. Tačiau dideli vitamino A kiekiai neigiamai veikia vaisiaus raidą ir gali nulemti vaisiaus apsigimimus,

todėl reikėtų vengti maisto papildų, kuriuose šio vitamino yra daugiau nei 700 µg. Taip pat patariama riboti kepenų produktų ir paštetų vartojimą, ypač pirmąjį nėštumo trečdali, nes juose gausu vitamino A.

Rekomenduojami vitamino A šaltiniai:

- žuvis, jūrų gėrybės;
- kiaušinio trynys;
- pienas ir pieno produktai (ypač sūris);
- daržovės (moliūgai, morkos, pomidorai, raudonosios paprikos, špinatai, salotų lapai, brokoliai);
- abrikosai.

4. APRIBOJIMAI

4.1. Alkoholis

Naujausiais tyrimais patvirtinta, kad saugios dozės vartoti alkoholį nėra; bet kokia alkoholio dozė ar forma nėštumo planavimo, nėštumo bei žindymo laikotarpiu yra žalinga.

Alkoholis pereina per placentos barjerą. Alkoholio koncentracija besivystančio vaisiaus kraujotakoje gali būti netgi didesnė nei motinos kraujyje, nes vaisiaus kepenys jį skaido daug lėčiau. Taip pat alkoholio randama ir vaisiaus vandenyse, kuriuos vaisius geria, taigi su kiekvienu grukšniu alkoholio jis gauna papildomai. Alkoholio vartojimas nėštumo metu sukelia daugelį vaisiaus ir naujagimio sutrikimų, iš kurių sunkiausio pobūdžio – vaisiaus alkoholinis sindromas. Dėl jo pažeidžiama centrinė nervų sistema, atsiranda veido deformacijos, atsilieka vaisiaus augimas. Taip pat galimi klausos ir regėjimo, širdies ir kraujagyslių, šlapimo ir lyties organų vystymosi defektai. Alkoholis sukelia fizinių ir psichinių sutrikimų vaisiui dar esant gimdoje ir atsiliepia tiek vaikystėje, tiek vėlesniame amžiuje. Vaikai, kurių motinos nėštumo metu vartojo alkoholį, turi didesnę augimo sutrikimo riziką, jiems dažniau pasitaiko nervų sistemos sutrikimų, dėl kurių gali kilti rimtų mokymosi ir elgesio problemų. Vaisiaus alkoholinis sindromas yra pagrindinė protinio atsilikimo priežastis, kurios galima išvengti. Alkoholį vartojančioms moterims nėštumo metu dažniau gresia savaiminis persileidimas, priešlaikinis gimdymas, placentos atšoka, chorionamnionitas, vaisiaus žūtis, mažesnis gimusio naujagimio svoris ir ūgis, vaisiaus apsigimimai, centrinės nervų sistemos pažeidimas.

Saugiausia žindant kūdikį alkoholio nevartoti. Tyrimų rezultatai rodo, kad vartojant alkoholį žindymo laikotarpiu laktacijos efektyvumas nuolat mažėja. Sumažėja pieno kiekis, pakinta pieno kokybė, sutrinka pieno ištekėjimo refleksas, alkoholis neigiamai veikia kūdikio elgesį ir psichomotorinį vystymąsi.

4.2. Kofeino turintys gėrimai

Kofeinas yra centrinės nervų sistemos stimulatorius, kurio yra tam tikruose gėrimuose, tokiuose kaip kava, arbata, gaivieji, energiniai gėrimai, bei šokolade. Kofeinas sutrikdo miegą, slopina geležies pasisavinimą, skatina šlapinimąsi, skysčių netekimą, su šlapimu pasišalina kalcis. Didelis kofeino kiekis (300 mg per parą ir daugiau) didina savaiminio persileidimo riziką.

Kofeinas patenka į motinos pieną, todėl vartojant kofeino turinčius produktus, kofeino gauna ir žindomas kūdikis. Kofeinas kūdikio organizme yra lėtai metabolizuojamas ir išsiskiriamas. Tai gali sukelti kūdikio dirglumą, trikdyti miego-būdravimo režimą, aktyvinti žarnyno veiklą.

Nėščiosioms bei žindyvėms rekomenduojama neviršyti 200–300 mg kofeino per parą arba rinktis kavą be kofeino. Du įprasto dydžio puodeliai kavos arba keturi mažesni puodeliai arbatos turi daugiau nei 200 mg kofeino. Tiek nėštumo, tiek žindymo metu kofeino turinčių gėrimų reikėtų vengti, tačiau išgerti 1–2 puodelius per parą turėtų būti saugu. Nėštumo ir žindymo metu renkantis kavą pirmenybė teiktina filtruoti ar aparatu ruoštai kavai, vengtina kava, paruošta plikymo būdu (kai malta kava užpilama verdančiu vandeniu), ir tirpi kava.

Energinių gėrimų sudėtyje be kofeino yra ir kitų nervų sistemą stimuliuojančių medžiagų (gliukurono laktono, inozitolio, guaranino, ginsenozidų, ginkmedžių ekstrakto, taurino ar kt.). Energinių gėrimų nėščiosios ir žindyvės turėtų nevertoti.

Reikėtų žinoti, kad kai kurie sudėtiniai vaistai nuo peršalimo savo sudėtyje turi kofeino, todėl juos vartoti nėštumo ir žindymo metu galima tik pasitarus su gydytoju.

4.3. Gyvsidabris

Didelėse vandenyno žuvyse, tokiuose kaip rykliai, tunas, kardžuvės ar skumbrės, kaupiasi sunkusis metalas gyvsidabris. Taip pat gyvsidabris kaupiasi ir kitose didelėse plėšriose gėlavandenėse žuvyse, tokiose kaip ešeriai, lydekos ar menkės. Per didelis kiekis gyvsidabrio gali pažeisti besivystančią vaisiaus nervų sistemą, su motinos pienu patekti į kūdikio organizmą, todėl tokios plėšriosios žuvis kaip ryklis, kardžuvė, skumbrė bei ešeris yra nerekomenduojamos nėštumo ir žindymo metu. Atsižvelgiant į užterštumą gyvsidabriu bei kitais teršalais, patartina atsargiai vartoti ir tokias populiarias žuvis kaip silkė, lašiša, tunas, vaivorykštinis upėtakis, karpis, ančiuviai ir sardinės. Rekomenduojamas žuvies kiekis nėštumo ir žindymo metu yra 200 g per savaitę. Patartina, kad riebios žuvies (silkė, upėtakis, lašiša, sardinės) būtų valgoma ne daugiau nei 150 g per savaitę. Patartina nevertoti menkių kepenėlių.

Prieš perkant ar vartojant jau paruoštą valgyti žuvį, svarbu pasidomėti, kokiam vandens telkinyje pagauta žuvis, ir vartoti žuvį iš mažiau užterštų telkinių.

4.4. Tinkamas maisto paruošimas ir pasirinkimas

Svarbu paminėti, kad nėštumo metu ypatingas dėmesys turi būti skiriamas maisto terminiam apdorojimui. Patartina prieš valgant gerai išvirti, ištroškinti ar kitaip termiškai apdoroti mėsą, paukštieną, žuvį bei jūrų gėrybes, kiaušinius.

Šašlykuose, ant grotelių keptoje mėsoje, vytintuose mėsos gaminiuose gali būti toksoplazmų, sukeliančių toksoplazmozę, kuri pavojinga vaisiui, todėl šiais būdais paruoštos mėsos patartina atsisakyti.

Nepatartina pirkti jau paruoštų mėsos produktų (tokių kaip įdaryta vištiena ar kiti kulinarijos patiekalai), nes juose gali greičiau daugintis bakterijos. Rinkitės mažiau perdirbtų, rūkytų, sūdytų bei konservuotų mėsos produktų, šie mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) dažniausiai turi daug sočiųjų riebalų rūgščių ir druskos, todėl juos vartoti siūloma keletą kartų per mėnesį mažais kiekiais.

Nėštumo metu rekomenduojama nevertoti termiškai neapdorotų jūrų gėrybių, nes jose gali būti pavojingų bakterijų ir virusų. Todėl reikėtų vengti sušių, austrių, moliuskų, sūdytos, marinuotos, vytintos ir rūkytos žuvies.

Nėštumo metu rekomenduojama nevertoti nepasterizuoto pieno produktų, juose gali būti listeriozės sukėlėjų. Nepasterizuoto pieno produktai – brandinti ar nepasterizuoto (žalio) pieno sūriai (bri, kamamberas, pelėsiniai sūriai, rikotos sūris, minkštieji ožkos pieno sūriai). Taip pat nerekomenduojama gerti nepasterizuotą (žalią) pieną.

Venkite tokių maisto paruošimo būdų kaip kepimas, rūkymas, gruzdinimas, virimas riebaluose, spraginimas, sūdymas – nes jų metu gali susidaryti įvairių kenksmingų medžiagų.

Rinkitės maisto produktus ir paruoštą vartoti maistą, kuriame yra mažai druskos, nes apie 70–80 proc. druskos gauname su ne namuose pagamintais maisto produktais. Bendras druskos kiekis per parą neturi būti didesnis kaip 5 g arba vienas arbatinis šaukštelis.

Nėščiosioms rekomenduojami tik kietai išvirti kiaušiniai (trynys ir baltymas turi būti kieti). Ne iki galo išvirtuose kiaušiniuose gali likti salmonelių.

Būtina prieš valgant kruopščiai plauti daržoves, vaisius ir uogas.

Skaitykite maisto produktų etiketes: tai vienas svarbiausių vartotojų informavimo apie maisto produktą (maisto sudedamąsias dalis, maistingumą, tinkamumo vartoti terminą, laikymo sąlygas ir t. t.) būdų, padedančių pasirinkti sveikatai palankesnius produktus.

4.5. Žindant vengtini maisto produktai

Kartais pasitaiko, kad kai kurie kūdikiai netoleruoja tam tikrų motinos vartojamų maisto produktų. Jei mama įtaria, kad jos vartojami maisto produktai (pvz., stiprų kvapą turinčios daržovės, tokios kaip svogūnai, česnakai, krienai, rauginti kopūstai ir agurkai, ropės, ridikai, gražgarstės ir pan.) galėtų neigiamai veikti kūdikio savijautą, rekomenduojama stebėti ir registruoti jo reakcijas 24 valandas po tokių produktų vartojimo.

Kūdikiai nebūna alergiški motinos pienui, nors gali būti jautrūs maisto produktams, kuriuos vartoja motina. Nustačius jautrumą tam tikriems maisto produktams, rekomenduojama koreguoti žindančios motinos mitybą, o ne nutraukti žindymą.

5. MAITINIMOSI REKOMENDACIJOS

Nėščiosios ir žindančios moterys turėtų valgyti įvairius maistingus maisto produktus. Nė vienas maisto produktas neturi visų reikiamų maistinių medžiagų ir pakankamo jų kiekio, todėl didesnė tikimybė, kad gausite visų reikalingų medžiagų pakankamais kiekiais bus tada, jeigu valgysite įvairų maistą. Reikėtų laikytis sveikos mitybos rekomendacijų, valgyti reguliariai 4–6 kartus per parą, saikingai, neskubant ir gerai sukramtant maistą.

Rekomenduojamas porcijų skaičius iš penkių pagrindinių maisto produktų grupių nurodytas 5 lentelėje.

5 lentelė. Rekomenduojamas maisto produktų porcijų skaičius nėščiosioms ir žindančioms

Maisto produktų grupė	Porcijų skaičius per parą	1 porcijos dydis
Vaisiai	2	1 vidutinio dydžio vaisius: obuolys, apelsinas ar kt. (½ banano, ½ mango); 1 stiklinė smulkintų, virtų ar konservuotų vaisių; ½ stiklinės džiovintų vaisių; 1 stiklinė uogų; 2 šaukštai virtų ar trintų uogų be pridėtinio cukraus ar su nedideliu jo kiekiu; 1 stiklinė vaisių sulčių
Daržovės*	2 ½–3 ½	1 stiklinė šviežių daržovių; 1 stiklinė virtų daržovių; 2 stiklinės žalių lapinių daržovių; 1 stiklinė daržovių sulčių
Grūdinės kultūros	6–9	1 vidutinė riekelė duonos, tortilija; ½ stiklinės virtos košės ar makaronų; 1 vidutinė bulvė (75 g); 1 lietinis, 2 blyneliai; ½ stiklinės sausų pusryčių Pusę kiekio turi sudaryti viso grūdo gaminiai
Baltyminiai produktai	5 ½–6 ½	30 g keptos orkaitėje, garintos ar virtos liesos mėsos, paukštienos, žuvies; 1 kiaušinis; ½ stiklinės virtų ankštinių daržovių ar sojos; 1 valgomas šaukštas riešutų sviesto; 15 g riešutų ar sėklų
Pienas ir jo produktai	3	1 stiklinė pieno, kefyro arba jogurto; 60 g varškės; 60 g varškės sūrio; 45 g sūrio

Riebalai	27–34 g/d	aliejus (įvairių rūšių, nerafinuotas); sviestas; avokadas
----------	-----------	---

* Rekomenduojamas spalvinis daržovių (šviežios, šaldytos ar konservuotos) dažnumas per savaitę:

- ~ Tamsiai žaliosios daržovės – 1 ½–2 ½ porcijos – brokoliai, špinatai, romaninės salotos, lapiniai kopūstai, kalmaropės, ropės ir kt.
- ~ Raudonos ar oranžinės spalvos – 5 ½–7 porcijos – pomidorai, paprikos, morkos, saldžiosios bulvės, moliūgai, melionai ir kt.
- ~ Ankštinės daržovės – 1 ½–2 ½ porcijos – pupelės, pupos, pupuolės, lęšiai, soja, žirniai, avinžirniai ir kt.
- ~ Krakmolingosios daržovės – 5–7 porcijos – bulvės, kukurūzai, žalieji žirnėliai, burokėliai ir kt.
- ~ Kitos daržovės – 4–5 ½ porcijos – gūžinės salotos, svogūnai, agurkai, cukinijos, kopūstai, salieras, grybai, žaliosios paprikos.

Nėščiąjų ir žindyvių mitybos rekomendacijas parengė Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, vykdydama Europos Sąjungos 2014–2020 m. veiksmų plane dėl vaikų nutukimo nurodytoje veiksmų kryptyje „Remti sveiką gyvenimo pradžią“ siūlomas įgyvendinti priemonės.

Nėščiąjų ir žindyvių mitybos rekomendacijos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2020 m. gruodžio 28 d. raštu Nr. (10.2.4.1E-412)10-9109 derintos su Lietuvos dietologų draugija, Lietuvos laktacijos ir žindymo konsultantų asociacija, Lietuvos akušerių ginekologų draugija, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Visuomenės sveikatos fakultetu ir Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutu.