

Jak dużo możesz zrobić dla swojego dziecka, zanim przyjdzie na świat – żywienie kobiet w ciąży

dr n. o zdrowiu Regina Wierzejska

Nie ulega wątpliwości, że odpowiedni styl życia kobiet, w tym prawidłowe odżywianie podczas ciąży, a nawet już w okresie przedkoncepcyjnym, jest podstawowym czynnikiem sprzyjającym przebiegowi ciąży i zdrowiu dziecka. Znaczenie tego aspektu od lat podkreśla Światowa Organizacja Zdrowia, a w Narodowym Programie Zdrowia w Polsce cyklicznie wskazuje się na potrzebę kształtowania prozdrowotnych postaw przyszłych matek i przeciwdziałania antyzdrowotnym czynnikom ich stylu życia.

Skutki niedoboru składników odżywczych w życiu płodowym są dotkliwe i mogą ujawniać się już bardzo wcześnie, w postaci zwiększonego ryzyka poronień, porodów przedwczesnych, wewnątrzmacicznego zahamowania wzrostu płodu i śmiertelności okołoporodowej noworodka. Jednocześnie, wraz rosnącym problemem globalnej otyłości, przybywa danych naukowych na temat skutków nadkonsumpcji żywności przez kobiety ciężarne, a w konsekwencji nadmiernego przyrostu ich masy ciała, licznych powikłań ciąży, a także zbyt dużego noworodka (powyżej 4000 g). Sposób odżywiania kobiet w okresie ciąży rzutuje nie tylko na stan urodzeniowy dziecka, mierzony skalą Apgar, lecz także na procesy metaboliczne, kształtujące ryzyko wielu chorób w życiu dorosłym, w tym miażdżycy, otyłości, czy cukrzycy typu 2. Wiedza ta stała się podstawą koncepcji tzw. programowania żywieniowego, polegającego na optymalizacji żywienia w okresie płodowym i stabilizacji zachowań zdrowotnych kobiet ciężarnych.

Jednym z pytań, jakie na ogół zadaje sobie kobieta, gdy dowiaduje się, że jest w ciąży, jest „Czy jeść więcej?” lub „Jak dużo więcej?”. Ciąża jest stanem fizjologicznym, w którym wzrasta zapotrzebowanie na wiele składników odżywczych, np. na żelazo o 50%. Potrzeby energetyczne ciężarnej wzrastają jednak w dużo mniejszym stopniu. W II i III trymestrze ciąży odpowiednio o 18–24% (360–475 kcal). Aby pogodzić ze sobą oba te elementy, należy wybierać produkty bogate pod względem odżywczym, ale unikać nadmiernego spożycia żywności, aby nie doprowadzić do zbyt dużego przyrostu masy ciała. Nadmierne tycie kobiet podczas ciąży przejawia się licznymi komplikacjami jej przebiegu i przyszłymi konsekwencjami dla dziecka. 80% dzieci, które przychodzą na świat z wagą ponad 4 kg, to noworodki mam, które w ciąży przytyły za dużo. Dla kobiety oznacza to też mniejsze prawdopodobieństwo powrotu po porodzie do przedciążowej masy ciała.

Badania naukowe wskazują jednak, że kobiety ciężarne rzadko wprowadzają wystarczające zmiany w sposobie odżywiania. Większy nacisk kładą natomiast na przyjmowanie suplementów diety, których asortyment jest obecnie bardzo duży. Należy mieć świadomość, że podstawowym źródłem składników odżywczych powinna być dieta, ale oczywiście są składniki, których spożycie należy uzupełniać w postaci preparatów. Do tych, na które zwiększonego zapotrzebowania nie pokryje nawet starannie planowane żywienie, należy witamina D, jod, kwas foliowy, często żelazo, kwasy tłuszczowe DHA (jeśli kobieta nie je wystarczającej ilości ryb). Badania Instytutu Żywności i Żywienia, a także innych ośrodków, wskazują, że w ostatnim okresie rośnie liczba kobiet przyjmujących jednocześnie kilka preparatów witaminowo-mineralnych, co zwiększa ryzyko ich przedawkowania i może powodować groźne efekty uboczne.

Wśród czynników stylu życia kobiety ciężarnej szczególnie ważne znaczenie ma palenie tytoniu i picie alkoholu. Szkodliwy wpływ palenia tytoniu podczas ciąży jest udokumentowany od dziesięcioleci, a ostatnio przybywa też takich danych, w odniesieniu do wdychania przez przyszłą matkę środowiskowego dymu tytoniowego. Podobnie jest w przypadku alkoholu, który ma teratogenne i toksyczne działanie na płód. Podważanie tego faktu, jakie ostatnio ma miejsce w niektórych krajach, i rozpowszechnianie wątpliwości, czy wypijanie małych dawek alkoholu ma negatywne skutki dla dziecka, jest niestosowne. Nie jest określona dla płodu bezpieczna dawka alkoholu i dlatego kobieta ciężarna powinna unikać jego spożywania.

Nawiązując do postawionego w tytule pytania – „Jak dużo możesz zrobić dla swojego dziecka, zanim przyjdzie na świat” – należy podkreślić, że kobiety planujące ciążę (często coraz później) powinny zdawać sobie sprawę, w jak dużym stopniu czynniki środowiskowe w 9-miesięcznym okresie ich życia mogą wpłynąć na pomyślny przebieg ciąży i fizjologicznie optymalny stan zdrowia własnego dziecka.