

orthomol natal



**Информация для
пациентов**

**Советы для жизни
руководство
по здоровому
питанию**



Дорогие будущие мамы!

Чиз-кейк, сверху маринованные огурчики и заполировать все мятными конфетками – конечно, не все беременные так оригинально выстраивают свою трапезу.

Но, наверное, абсолютное большинство будущих мам задает себе вопрос: а правильно ли я питаюсь? Получает ли мой будущий ребенок все необходимые ему микроэлементы и минеральные вещества?

Ответить на волнующие Вас вопросы поможет данная брошюра. В ней содержится информация о том, как следует строить свой рацион питания во время беременности и кормления грудью, чтобы ребенок и Вы получали все необходимые микроэлементы, чувствовали себя хорошо и были здоровы.

Ваша команда Orthomol Natal

Содержание

- 5 Питание во время беременности и кормления грудью
- 8 То, что заслуживает особого внимания
- 12 Микроэлементы. Краткий обзор
- 13 Фолиевая кислота и витамин B₁₂
- 15 Витамины группы B
- 16 Минеральные вещества
- 18 Ультрамикроэлементы
- 20 Антиоксиданты
- 21 Комплексы микроэлементов
- 22 **Полезный бонус**
- 22 Пробиотические культуры
- 23 Омега-3 жирные кислоты
- 24 «Слаженная команда»
- 26 Поддерживаем иммунную систему малыша с самого начала
- 27 Факторы риска для иммунной системы малыша
- 28 Хорошо подготовить свой организм к беременности
- 30 Orthomol Natal



Питание во время беременности и кормления грудью

С момента зачатия ребенка вплоть до самого его рождения (а если Вы кормите грудью, то и несколько месяцев после) минеральными веществами, витаминами и микроэлементами, получаемыми с пищей и необходимыми для правильного роста, развития и функционирования организма, Вы обеспечиваете не только себя, но и Вашего малыша. Поэтому в этот период особенно важно питаться сбалансировано, полноценно и разнообразно.

Правильное питание поддержит здоровье, поможет легче приспособиться к происходящим с Вашим организмом изменениям, и одновременно будет способствовать душевному и телесному развитию Вашего ребенка.

Даже беглого взгляда в медицинскую карту ведения беременности довольно, чтобы понять, сколь большую роль играет сознательный подход будущей матери к выбору рациона питания.

Следует ли полностью перестроить свой рацион питания?

Беседуя со своим лечащим врачом, Вы, наверняка, поняли, что менять свое питание полностью не следует. Однако целесообразно соблюдать определенные правила, чтобы благополучно «пережить» беременность. Так, например, следует отказаться от употребления сырого молока и сыров, изготавливаемых из него, т.к. в них могут содержаться микроорганизмы, способные вызвать болезни у плода. Поэтому во время беременности правильнее будет употреблять термически обработанное молоко и выбирать те сорта сыра, что изготавливаются из пастеризованного молока.

Вещества, необходимые для роста и развития плода

Столь же пристальное внимание, как и на вышеизложенные указания, следует обратить и на состав своего рациона питания в целом. При этом речь идет не столько о количестве употребляемых Вами продуктов, сколько об их качестве и питательных свойствах. Ведь в первые несколько месяцев суточная энергетическая потребность беременной женщины практически не возрастает, в то время как потребность в витаминах, минералах и микроэлементах увеличивается в разы. И только к четвертому месяцу несколько повышается суточная норма потребления калорий: примерно на 200-300 кКал в день, что соответствует, например, одной дополнительной порции творога с фруктами.

А что же говорят весы?

Количество килограммов, которые Вы должны набрать во время беременности, зависит от Вашего телосложения. Хорошим подспорьем при подобных расчетах служит так называемый «индекс массы тела» (ИМТ). Эта величина, получаемая при делении массы тела на квадрат роста ($\text{ИМТ} = \text{кг}:\text{м}^2$)

Индекс массы тела

ИМТ до беременности	Прибавка в весе
менее 19,8	12,5 - 18 кг
19,8 - 26	11,5 - 16 кг
более 26	7,0 - 11,5 кг

Однако не столько показания весов, сколько Ваше собственное хорошее самочувствие, является решающим фактором в благополучии течения и исхода беременности. И то, что заслуживает особого внимания, - это оптимальное снабжение организма витаминами, минералами и микроэлементами, которые важны для правильного развития Вашего еще не родившегося малыша.

То, что заслуживает особого внимания

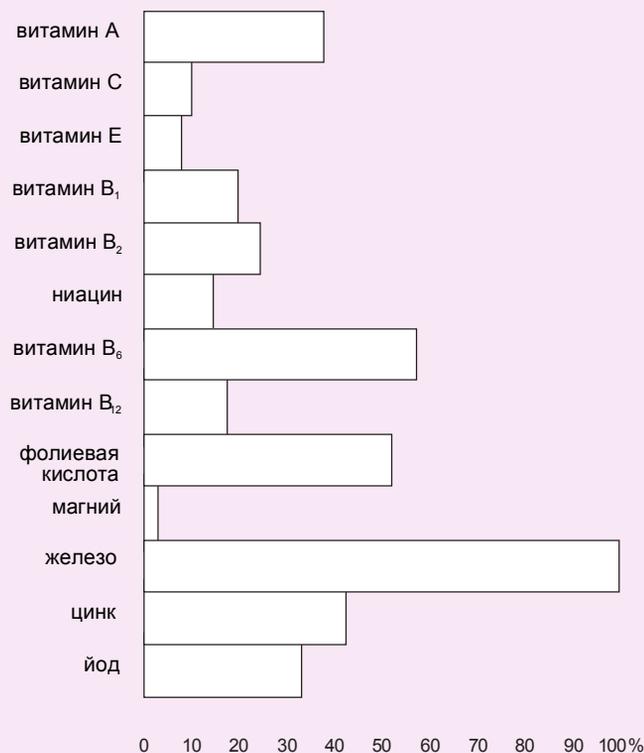
Теперь мы с Вами знаем, что во время беременности важно не есть «больше», но есть «правильно». Но что значит «правильно»? Это значит, что Ваш рацион питания должен включать в себя все необходимые микроэлементы.

Что же такое микроэлементы?

Микроэлементы – это витамины, минералы, ультрамикроэлементы и незаменимые жирные кислоты, жизненно важные для человека. Каждый из этих элементов вносит свой вклад в процессы синтеза клеток и тканей и поддержание защитных сил организма. Для хорошего обмена веществ необходимо около 40 микроэлементов. И так как некоторые из них нашим организмом вырабатываются в исключительно малых количествах, а иные не производятся вовсе, то следует обеспечить их поступление с пищей.

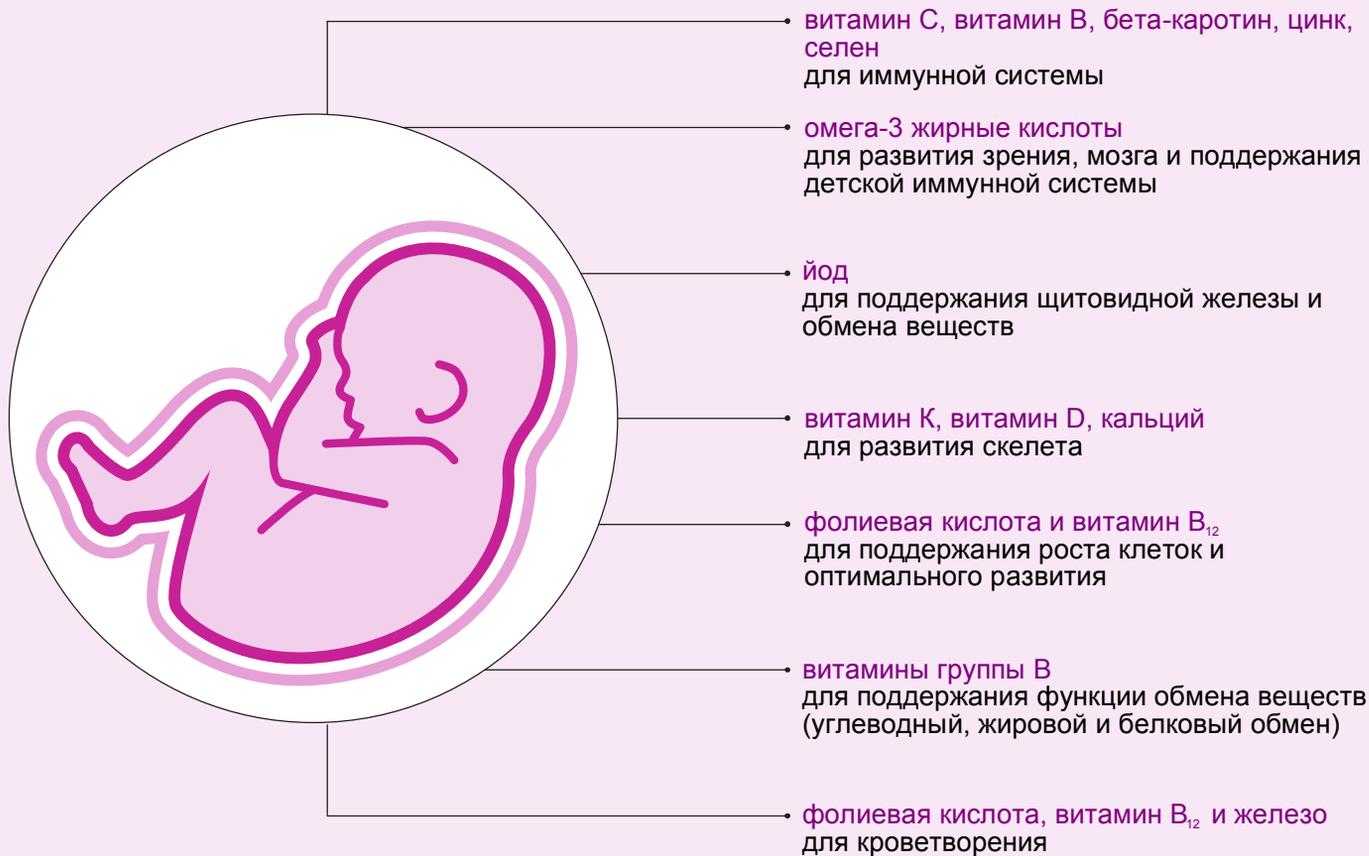
В период беременности и кормления грудью, в принципе, можно покрыть возросшую потребность организма в микроэлементах, если ежедневно включать в свой рацион блюда из цельных злаков, свежие фрукты и овощи. Следует помнить, что некоторые микроэлементы имеют для Вас особое значение.

Увеличение нормы потребления микроэлементов во время беременности¹



¹Рекомендуемые нормы поступления в организм питательных веществ: немецкое общество питания. Материалы: Braus GmbH 2000

Следующие микроэлементы, работая в комплексе, способствуют здоровому росту и развитию Вашего малыша. Ошибочно полагать, что какой-то определенный микроэлемент отвечает за формирование определенной системы организма. Скорее, это сложное комплексное взаимодействие веществ, благодаря которому становится возможным чудо зарождения новой жизни.



Микроэлементы. Краткий обзор.

- Фолиевая кислота и витамин B₁₂
- Витамины группы B
- Минеральные вещества
- Ультрамикроэлементы
- Антиоксиданты
- Комплексы микроэлементов



Фолиевая кислота и Витамин B₁₂

Фолиевая кислота – это, пожалуй, самое известное вещество, когда речь идет о беременности. Организму она нужна для образования клеток, что исключительно важно в пренатальный период. Ведь спустя 9 месяцев, из одной оплодотворенной яйцеклетки вырастает человек, имеющий около 100 миллиардов клеток. Особенно активно процессы образования и деления клеток идут в первый триместр беременности, поэтому и достаточное поступление в организм женщины фолиевой кислоты в это время имеет очень большое значение. Ведь это вещество требуется для образования центральных структур нервной и сердечно-сосудистой систем. Так что уже даже в преддверии беременности женщина должна получать достаточно данного вещества.

Фолиевую кислоту содержат: шпинат, листовой салат, яичный желток, ростки пшеницы, брюссельская и обычная капуста, картофель, молочные продукты, апельсины, виноград, вишни, клубника, рис, бобовые и мясо.

Однако, внимание! Фолиевая кислота чувствительна к нагреванию и теряется при термической обработке большинства продуктов. Также длительное хранение и тщательное мытье продуктов уменьшает содержание в них этого микроэлемента.

Витамин В₁₂ хорошо иллюстрирует взаимность действий микроэлементов. Так как он в комплексе с фолиевой кислотой поддерживает образование клеток и кроветворение.

В малых количествах витамин В₁₂ может вырабатываться самим организмом. Однако дополнительное поступление этого вещества необходимо, особенно, если Вы придерживаетесь вегетарианской системы питания, отказываясь от мяса, яиц, рыбы, и в период беременности, когда потребность во всех микроэлементах возрастает.

Витамин В содержат:
мясо, яйца, рыба, молоко.



Витамины группы В

Под этим названием скрывается группа витаминов, которые поддерживают многочисленные обменные процессы, протекающие в нашем организме.

Витамины группы В способствуют росту клеток, обмену жирных и аминокислот, требуются также для глюкозного обмена (глюкоза – один из важнейших источников энергии для организма).

Во время беременности и кормления грудью потребность в витаминах этой группы увеличивается, так что они в более чем достаточном количестве должны поступать в Ваш организм с пищей.

Витамины группы В содержат:
бобовые, молочные продукты и продукты брожения, яичный белок, злаки, орехи, рыба, овощи и фрукты.



Минеральные вещества

Минеральные вещества – это неорганические питательные вещества (например, кальций, магний), не вырабатываемые организмом. Они, однако, являются жизненно необходимыми, и человек должен их получать с пищей. В общей сложности нам требуется около 15 различных минеральных веществ, из них некоторые суть основные элементы, необходимые для строительства костей и зубов, другие – поддерживают энзимы или воздействуют на активность нервной системы. Помимо этого, минеральные вещества регулируют водный баланс в организме.

Известными всем примерами минеральных веществ, особенно важных в период беременности и кормления грудью, являются **кальций** и **магний**.

Кальций участвует в формировании костей, процессах свертывания крови и мышечного взаимодействия, передаче нервных импульсов.

Кальций содержат:

молоко и молочные продукты, орехи, бобовые, цельнозерновые продукты и соя.

Магний поддерживает работу мышц и обмен веществ. Беременные женщины часто испытывают недостаток этого минерала, ведь потребность в нем сильно возрастает. Судороги икроножных мышц и боли в желудке – сигналы, посылаемые организмом, о том, что ему не хватает магния и необходимо обеспечить достаточное поступление этого вещества в организм.

Магний содержат:

молоко, хлеб, злаки, зеленые овощи, картофель.



Ультрамикроэлементы

Помимо витаминов и минеральных веществ нашему организму требуются также так называемые «ультрамикроэлементы», такие как, например: железо, флюорит, медь, селен, цинк и молибден.

Многим известны **йод** и **железо**, как особенно важные элементы во время беременности.



Йод – это своеобразное «топливо» роста. Во время беременности необходимы большие дозы этого вещества, чтобы организм мог справиться с ускорившимися обменными процессами и меняющимся гормональным фоном. Кроме того, йод важен для развития мозга и построения костной системы плода. Специалисты поэтому советуют увеличить во время беременности ежедневное потребление йода до 230-260 мкг в день.

Йод содержат:

йодированная соль, сайда, пикша и треска (раба должна быть глубокой заморозки или свежей).

Пищевые добавки могут быть хорошим подспорьем в удовлетворении возросшей потребности организма в этом микроэлементе.

Необходимо также знать, что для нормального функционирования щитовидной железы не менее важным, чем йод, является такой ультрамикроэлемент, как селен.

Железо – участвует в транспортировке кислорода в организме человека. Этот микроэлемент используется для процесса кроветворения и способствует правильному формированию иммунной системы.

Железо содержат:

мясо, печень, домашняя птица, жирные сорта морской рыбы, темно-зеленые овощи, орехи, зерновые.

Антиоксиданты

Антиоксиданты в организме человека выступают в качестве противников свободных радикалов. Свободные радикалы – это чрезвычайно активные молекулы, которые образуются в результате химических процессов, протекающих в организме человека, и могут повреждать аутогенные структуры.

В нашем организме имеются механизмы защиты, благодаря которым он способен «отбивать атаки» свободных радикалов. Обеспечив регулярное достаточное поступление в наш организм микроэлементов, мы помогаем ему в этой борьбе.

К микроэлементам с высоким антиоксидативным потенциалом относятся витамин С, витамин Е, цинк, селен и такие природные вещества, как, например, каротиноиды.

Витамин С содержат:

свежие овощи и фрукты (например, цитрусовые, облепиха, черная смородина, красный стручковый перец, фенхель).

Комплексы микроэлементов

Ключ к здоровому питанию во время беременности – сбалансированность. Однако далеко не все беременные женщины могут есть что хотят и когда хотят. Особенно в первые месяцы многие страдают от так называемой «утренней дурноты» или питаются вне дома, т.к. продолжают работать. В подобных и других случаях, когда нет возможности посредством рационального здорового сбалансированного питания покрыть возросшую потребность в микроэлементах, рекомендуется обогатить свой ежедневный рацион биологически активными добавками к пище.

При выборе БАДа обращайте внимание на сбалансированность состава входящих в него микроэлементов и их дозировку.

Так как многие микроэлементы тесно связаны друг с другом и свойства их пересекаются, друг друга дополняя, то целесообразно, согласуясь с потребностями человеческого организма в той или иной ситуации, таким образом подобрать микроэлементы, чтобы они принимались в комплексе.



Полезный бонус

Пробиотические культуры

Пробиотики (греч. pro bios – для жизни) – это определенный вид живых бактерий, который благотворно воздействует на микрофлору кишечника и тем самым позитивно влияет на состояние организма в целом. Эти микроорганизмы:

- усиливают иммунную систему матери и ребенка
- регулируют работу кишечника
- оказывают благоприятное воздействие на микрофлору и
- слизистую оболочку кишечника

Вашему кишечнику теперь часто требуется помощь

В период беременности у многих женщин нарушается функционирование желудочно-кишечной системы. Пробиотики могут здесь прийти на помощь, оказав на нее регулирующее воздействие. Хорошему пищеварению будет также способствовать пища, богатая балластными веществами (например, фрукты, овощи, продукты из цельных злаков). Вы можете дополнительно поддержать свой организм регулярной двигательной активностью и употреблением ежедневно 2-3 литров жидкости (воды или несладкого чая).

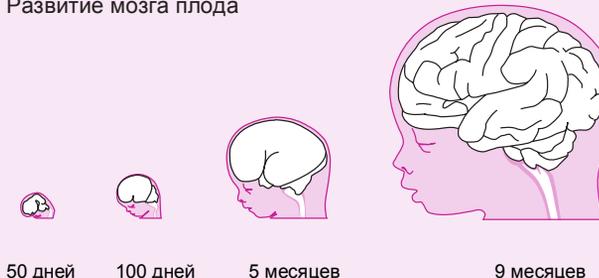
Пробиотики содержат:
некоторые йогуртовые продукты.

Омега-3 жирные кислоты

Жир жиру рознь: в противоположность так называемым «скрытым жирам», которые содержатся, например, в гамбургерах, в случае с жирными кислотами класса омега-3 речь идет о жизненно необходимых питательных веществах. И так как организм их сам не производит, он должен получать их с пищей. Помимо всех плюсов для здоровья будущей матери, которые несут с собой омега-3 жирные кислоты, они совершенно необходимы для полноценного внутриутробного развития малыша. Эти кислоты способны поддержать зрительную функцию плода и улучшить познавательные способности (т.е. умственную активность). Организму нужны омега-3 жирные кислоты и для образования и деления клеток, - процессы, которые особенно ускоряются во время беременности, - поэтому необходимо обеспечить поступление в организм достаточного количества этого микроэлемента. Помимо всего прочего, омега-3 жирные кислоты оказывают положительное воздействие и на иммунную систему малыша.

Омега-3 жирные кислоты содержат:
Морская рыба (например, лосось, макрель, сельдь).

Развитие мозга плода



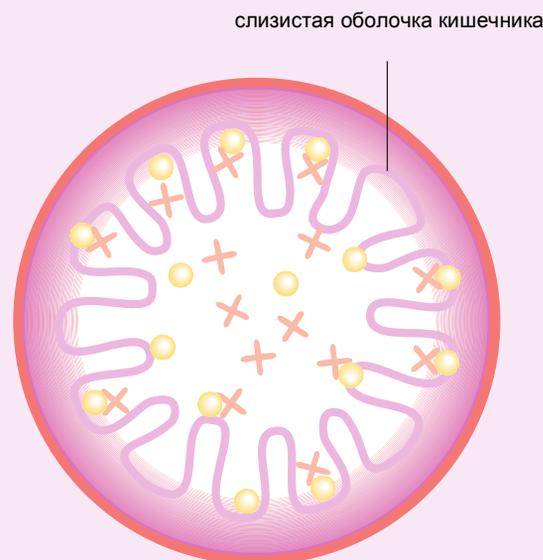
"Слаженная команда"

Иммунная система не только защищает человека от вирусов и бактерий, она также облегчает ему существование рядом с внешними раздражителями окружающей среды, такими как: тополиный пух, бытовая пыль и др. Если эта последняя функция нарушена, иммунная система сталкивается с непредвиденными трудностями. Защитная реакция кожи в виде высыпаний и зуда, воспаление слизистых оболочек, постоянно хлюпающий нос и слезящиеся глаза – все это малоприятные последствия неполадок в нашей иммунной системе.

Женщина же в период беременности и кормления грудью может благоприятно повлиять на формирующуюся иммунную систему малыша, обеспечив свой организм достаточным количеством омега-3 жирных кислот и пробиотиков. В то время как каждое из этих веществ уже в отдельности позитивно влияет на иммунную систему, прием этих микроэлементов в комплексе увеличивает их силу в разы.

Омега-3 жирные кислоты способствуют лучшему прикреплению пробиотиков к слизистой оболочке кишечника. Где производятся медиаторы, которые через систему кровообращения попадают в плаценту (или грудное молоко) и поступают в организм ребенка, поддерживая его иммунную систему.

омега-3 жирные кислоты способствуют лучшему прикреплению пробиотиков к слизистой оболочке кишечника



● =пробиотики ✕ =омега-3 жирные кислоты

Поддерживаем иммунную систему с самого начала

Каждый из нас периодически испытывает на себе разнообразные негативные воздействия окружающей среды, ответом на которые зачастую являются различные защитные реакции кожных покровов и слизистых оболочек. Замечательно, что уже во время беременности и кормления грудью, можно предпринять важные шаги навстречу поддержке формирующейся иммунной системы.



Факторы, негативно влияющие на иммунную систему Вашего ребенка

Следующий список поможет выявить слабые стороны иммунной системы Вашего малыша:

Наследственные факторы:

- Я или отец ребенка аллергики

Негативное влияние окружающей среды:

- Я курю
- Я не курю, но в нашем окружении курят
- У нас дома много ковров и труднодоступных для уборки мест, в которых скапливается пыль
- Мы живем в местности с неблагоприятной экологической обстановкой

Хорошо подготовить свой организм к беременности

Лучшим залогом благополучного течения и разрешения беременности является регулярное сбалансированное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми витаминами, минералами и ультрамикроэлементами. Однако даже при сознательном подходе к составлению своего рациона, беременная женщина может испытывать недостаток в тех или иных минеральных веществах. Это особенно вероятно, если во время беременности имеет место курение, употребление алкоголя, медикаментозное и профилактическое лечение.

Широкомасштабные исследования показали, что молодые женщины в возрасте от 15 до 35 лет особенно часто допускают ошибки в составлении своего рациона питания во время беременности.

Среди возможных причин, объясняющих сложившуюся ситуацию: образ жизни (перекусы на бегу, вместо полноценного приема пищи, фаст-фуд), частое обращение к диетам и вегетарианство. Также некоторые медикаменты способны влиять на усвоение организмом фолиевой кислоты и расстраивать механизм ее действия. В результате чего многие женщины испытывают недостаток фолиевой кислоты, сами того не зная.

Для того, чтобы обеспечить свой организм всеми необходимыми микроэлементами, нужно рационально, сбалансировано питаться.

Зачастую целесообразно обогатить свой рацион биологически активными добавками к пище еще до планируемого зачатия ребенка.



Orthomol Natal

Для женщин, планирующих беременность, беременных и кормящих.

Беременность – это сложное взаимодействие двух влияющих друг на друга организмов: матери и ребенка. Множество различных микроэлементов влияют на развитие плода в материнской утробе, внося свою лепту в формирование новой жизни. И так как все микроэлементы взаимосвязаны, ошибочно сосредотачиваться на приеме одного или двух отдельно взятых препаратов, но следует обеспечить комплексное поступление необходимых Вам и Вашему ребенку витаминов, минералов и ультрамикроэлементов.

БАД для женщин в периоды до, во время и после беременности, содержащий витамины, минералы, ультрамикроэлементы и антиоксиданты, среди которых фолиевая кислота, йод, железо, магний, кальций, а также омега-3 жирные кислоты, ДГК, и пробиотические культуры.



Orthomol Natal доступен в практичных упаковках, рассчитанных на месяц и содержащих 30 суточных доз в виде растворимых гранул, дополняемых 2-мя капсулами, либо в виде пяти таблеток и 2 капсул.



гранулы/капсулы



таблетки/капсулы

Copyright Orthomol. Все права, в особенности перевод на иностранные языки, принадлежат компании Orthomol. Полное или частичное воспроизведение данной брошюры: снятием фотокопий, микрофильмов, ксерокопированием или иным способом, - без письменного разрешения компании запрещено.



Наши идеи
для Вашего
здоровья

orthomol



Orthomol
pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
D-40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
www.orthomol.de
info@orthomol.de

Мы с удовольствием
ответим на Ваши
вопросы
Информационная
служба
Orthomol-service-
centerтел. 01802
67846665(стоимость
звонкадля Германии
0,06 €)