

Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ: Σ.Ε.Υ.Π.

ΤΜΗΜΑ: ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Ο ρόλος της Νοσηλεύτριας στην
υγιεινή διατροφή της εγκύου

Πτυχιακή εργασία
Σπουδάστριας Γερασπούλου Ευσταθίας

Υπεύθυνος Καθηγητής

(Υπογραφή).....

Όνοματεπώνυμο: Δετοράκης Γιάννης

Επιτροπή Εγκρίσεως Πτυχιακής

Εργασίας

Όνοματεπώνυμο

1).....Υπογραφή

2)....."

3)....."

Πτυχιακή Εργασία για την λήψη του πτυχίου Νοσηλευτικής

Πάτρα



ΑΡΙΘΜΟΣ 115F

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	σελίδες
Περιεχόμενα	I
Πρόλογος	II
<u>Κεφάλαιο Α</u>	
Εισαγωγή αναφορά στην διατροφή της εγκύου	1
<u>Κεφάλαιο Β</u>	
Τι περιλαμβάνει η δίαιτα της εγκύου	6
<u>Κεφάλαιο Γ</u>	
Ποσότητα διατροφής	23
<u>Κεφάλαιο Δ</u>	
Ποιές οι οφέλιμες και βλαβερές τροφές	30
<u>Κεφάλαιο Ε</u>	
Κανόνες διαιτολογίου-Επιθυμίες	33
<u>Κεφάλαιο ΣΤ</u>	
Ο ρόλος της Νοσηλεύτριας	36
Επίλογος	40
Παράρτημα Α	42
Βιβλιογραφία	47

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Χιλιοειπωμένη αλήθεια, πως το μεγαλύτερο αγαθό στον κόσμο είναι η υγεία. Και το θεμελίωμα της υγείας αρχίζει για κάθε άνθρωπο από την εμβρυϊκή του ζωή, με βασικό ρυθμιστή της τη μητέρα του που συνεχίζει να τον φροντίζει και όταν έρθει στον κόσμο.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία είναι πάρα πολλοί και ανάμεσα σ'αυτούς σπουδαιότατος η καλή διατροφή.

Η τροφή είναι βασική ανάγκη για κάθε ζωντανό οργανισμό και στενότερα συνδεδεμένη με την υγεία, τη ζωντάνια, τη δραστηριότητα, τη μακροζωΐα του.

Η μελέτη των αναγκών διατροφής απασχόλησε τον άνθρωπο από την εποχή του Ιπποκράτη, που αφιέρωσε ειδικό σύγγραμμα του σ'αυτή το "Περί Διαίτης", στο οποίο αναφέρει ότι η αιτία των διαφόρων ασθενειών τις πιο πολλές φορές βρίσκεται στην κακή διατροφή.

Στα νεώτερα χρόνια η επιστήμη με ενδιαφέρον παρατήρησε ότι έχει σχέση με τη διατροφή και τη μελέτησε σαν σοβαρό πρόβλημα της σύγχρονης ζωής και σαν παράγοντα μεγάλης κοινωνικής σπουδαιότητας.

Όμως είναι αναμφισβήτητο ότι οι άνθρωποι παρόλο που δαπανούν για τη διατροφή τους ένα σοβαρό ποσό χρημάτων, καθώς επίσης χρόνο και κόπο για την προμήθεια και την παρασκευή της, τις περισσότερες φορές δεν τρέφονται σωστά. Βασικός ρόλος της κακής διατροφής κατά μεγάλο ποσοστό είναι η άγνοια. Έτσι κάθε προσπάθεια προς αυτή την κατεύθυνση αποσκοπεί στην σωστή ενημέρωση του κοινού.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΓΚΥΟΥ

Είναι φανερό ότι η διατροφή της εγκύου απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή. Η μέλλουσα μητέρα για να γεννήσει ένα υγιές παιδί και να εξασφαλίσει και τη δική της υγεία πρέπει να έχει κατά την εγκυμοσύνη μια καλή ισοροπημένη διατροφή, με αυξημένες τις ποσότητες όλων των θρεπτικών και προστατευτικών ουσιών. Αυτό ισχύει και για την περίοδο πριν από την εγκυμοσύνη της.

Υπάρχει σαφής ένδειξη που φθάνει μέχρι την επιστημονική απόδειξη, ότι η βελτίωση της διατροφής των εγκύων αποτελεί μεγάλο όφελος για τη μητέρα και το μωρό. Βρέθηκε ότι η λήψη των αναγκαίων προστατευτικών ουσιών μείωσε τη μητρική και βρεφική θνησιμότητα κατά τον τοκετό και επιπλοκές του τοκετού.

Τα τελευταία χρόνια οι αντιλήψεις για το βάρος και τη χρήση άλατος κατά την εγκυμοσύνη έχουν αλλάξει. Από μελέτες δείχτηκε τελευταία ότι οι εγκυμονούσες που παίρνουν κιλά άφοβα αλλά μέσα σε λογικά πλαίσια, γεννούν υγιή μωρά και ότι καθοριστικό ρόλο για την υγεία του μωρού και της μητέρας δεν αποτελεί η ποσότητα του βάρους που αποκτήθηκε, όσο η ποιότητά του. Το ότι θεωρείται φυσιολογικός ο περιορισμός των θερμίδων στην εγκυμοσύνη και μάλιστα ότι είναι πολύ επιβλαβής για το αναπτυσσόμενο έμβρυο αλλά και για τη μητέρα φαίνεται στον πίνακα (1).

Πίνακας 1
Μεσο βάρος των διαφόρων ιστών στη μητρο-πλοκουντο-εμβρυική μονάδα σε φυσιολογική εγκυμοσύνη

Διάφοροι Ιστοί	Βάρος (γραμμάρια)
Έμβρυο	3400
Πλοκούντας	453
Αμνιακό υγρό	906
Μήτρα (αύξηση)	1140
Ιστός μαστών (αύξηση)	1360
Όγκος αίματος (αύξηση)	1500 ml
Μητρικές αποταμιεύσεις	1812 μέχρι 3624
	10900 μέχρι 12800

Έτσι μια διατροφή περιορισμένη σε θερμίδες δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις αυξημένες ανάγκες σε ουσιώδη συστατικά κατά την εγκυμοσύνη για την ανάπτυξη του εμβρύου. Γι' αυτό δεν πρέπει να επιχειρείται ελάττωση του βάρους κατά την εγκυμοσύνη. Αντίθετα πρέπει να παροτρύνεται η επαρκής απόκτηση βάρους με τη λήψη θρεπτικής και καλά ισορροπημένης τροφής.

Η ποσότητα των θερμίδων που συνιστάται είναι κατά 15-20% μεγαλύτερη από της ενήλικης γυναίκας. Η ποσότητα αυτή αυξάνεται περισσότερο για γυναίκες που υπολείπονται θρεπτικά ή εμφανίζουν αυξημένη μυϊκή δραστηριότητα. Οι μέσες ημερήσιες ανάγκες είναι περίπου 2.400 με 2.800 θερμίδες, ενώ μερικές εγκυμονούσες χρειάζονται 2.800 μέχρι 3.000 θερμίδες. Η έμφαση πρέπει να είναι πάντα προς τις πολλές θερμίδες, για να εξασφαλισθούν έτσι τα απαραίτητα συστατικά και οι ενεργειακές ανάγκες.

Η μέση άυξηση του βάρους της εγκύου για το πρώτο τρίμηνο είναι 900 με 1800 GR, ενώ για τους επόμενους μήνες 500 GR περίπου την εβδομάδα.

Ως προς το αλάτι, δείχτηκε ότι ο περιορισμός του δε θεωρείται φυσιολογικός ούτε δικαιολογημένος και μπορεί να προκαλέσει βλάβη στην υγεία της μητέρας και του εμβρύου, πολύ περισσότερο όταν συνδυάζεται με λήψη διουρητικών.

Από τις θρεπτικές ουσίες-κλειδιά κατά την εγκυμοσύνη πρέπει να δίνεται μεγάλη σημασία στις πρωτεΐνες, επειδή αποτελούν και το κύριο στοιχείο για την αύξηση των ιστών του σώματος. Η ημερήσια αναγκαία ποσότητα πρωτεϊνών είναι 80-85 GR, δηλαδή κατά 50% πάνω από τη φυσιολογική διατροφή. Η ποσότητα αυτή μπορεί να φθάσει και στα 100 GR ημερησίως για εγκυμονούσες με αυξημένη κινητικότητα.

ΛΟΓΟΙ ΠΟΙ ΕΠΙΒΑΛΛΟΥΝ ΤΗΝ ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΛΗΨΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

- Στο έμβρυο συντελείται μια αύξηση που αρχίζει από ένα κύτταρο και καταλήγει σε εκατομμύρια κύτταρα και σε ένα μέσο βάρους 3,2 χιλιόγραμμα.
- Η αύξηση του πλακούντα, που είναι όργανο ζωτικής σημασίας γιατί βαστάζει, διατηρεί και τρέφει το έμβρυο και ο οκός, για να φτάσει στην πλήρη ανάπτυξή του, απαιτεί ποσότητα πρωτεϊνών.
- Η αύξηση των ιστών της μητέρας και κυρίως της μήτρας και των μαστών, που είναι αναγκαία για να διατηρηθεί η εγκυμοσύνη.
- Η αύξηση του όγκου του κυκλοφορούμενου αίματος της μητέρας κατά 20% μέχρι 50% που αφορά όλα τα συστατικά του πλάσματος και την αιμοσφαιρίνη των ερυθρών αιμοσφαιρίων, που κι αυτή περιέχει στο μόριό της λεύκωμα. Η αύξηση της αλβουμίνης του πλάσματος είναι αναγκαία για τη διατήρηση της κολλοειδωσμοτικής πίεσης και για την καλή ανταλλαγή των υγρών και των μικρομοριακών ουσιών στο επίπεδο των τριχοειδών. Έτσι, αποφεύγεται η συσσώρευση υγρών και η δημιουργία οιδήματος στους ιστούς της μητέρας. Η αύξηση της αιμοσφαιρίνης αποσκοπεί στην κάλυψη των αναγκών σε οξυγόνο των κυττάρων του αναπτυσσόμενου εμβρύου. Βενικότερα η αύξηση των λευκωμάτων είναι αναγκαία για τη θρέψη του εμβρύου και για τη διατήρηση του αυξημένου μεταβολισμού της μητέρας.
- Ο σχηματισμός πρωτεϊνών του αμνιακού υγρού, που προστατεύει το έμβρυο από απότομα πλήγματα ή βλάβες. Το υγρό αυτό περιέχει πρωτεΐνες και γι' αυτό ο σχηματισμός του απαιτεί τη λήψη μεγαλύτερων ποσοτήτων τους.
- Η αποθήκευση πρωτεϊνών μέσα στο σώμα της μητέρας, που χρειάζονται για την προστασία στις ωδίνες, τον τοκετό, την αμέσως μετά τον τοκετό περίοδο και για τη γαλουχία.

Από τα ανόργανα στοιχεία απαραίτητη θεωρείται η πρόσληψη του ασβεστίου και του φωσφόρου μαζί με βιταμίνη D για τις φυσιολο-

γικές λειτουργίες της μητέρας, το σχηματισμό των οστών και δοντιών του εμβρύου, σε ποσότητες που αυξάνουν κυρίως μετά τον τέταρτο μήνα, οπότε αρχίζει η εναπόθεσή τους στα οστά, και για τη φυσιολογική πήξη του αίματος· μια διατροφή που περιλαμβάνει 1,1 λίτρα γάλα, άφθονες ποσότητες πράσινων λαχανικών, πιτυρούχα δημητριακά και αυγά παρέχουν ανάγκες της μητέρας και του εμβρύου.

- Του σιδήρου και του ιωδίου, σε αυξημένες ποσότητες κατά την εγκυμοσύνη, γιατί (α) ο σίδηρος είναι αναγκαίος για το σχηματισμό της επιπλέον αιμοσφαιρίνης και για αποταμίευσή του από το έμβρυο τους τρεις τελευταίους μήνες προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες του μετά τη γέννηση, και (β) το επιπλέον ιώδιο χρειάζεται για την κάλυψη της αυξημένης θυροειδικής δραστηριότητας και για την παραγωγή μεγαλύτερων ποσοτήτων θυροξίνης, της ορμόνης που ρυθμίζει τον αυξημένο μεταβολισμό· οι ανάγκες σε σίδηρο καλύπτονται με σωστή διατροφή ή με πρόσθετη χορήγηση σιδήρου και οι ανάγκες σε ιώδιο με τη χορήγηση ιωδιούχου άλατος.

- ορισμένων βιταμινών, σε αυξημένη ποσότητα, όπως της βιταμίνης Α και C, που συμβάλλουν στην αύξηση των ιστών του εμβρύου, την βιταμίνη του συμπλέγματος Β, που συμβάλλουν στην παραγωγή ενέργειας, τη σύνθεση πρωτεϊνών και την δημιουργία ώριμων ερυθρών αιμοσφαιρίων (φολικό οξύ), οι μιταμίνες χορηγούνται και με τη μορφή ιδιοσκευασμάτων.

Βέβαια η εγκυμοσύνη εξαρτάται άμεσα από την κανονική ορμονική λειτουργία, αλλά σε βαθύτερη ανάλυση η διατροφή θα εξασφαλίσει όλα τα αναγκαία συστατικά, ώστε οι ορμόνες και τα ένζυμα να ανταποκριθούν στις νέες βιολογικές απαιτήσεις του οργανισμού.

Ο σκοπός αναφοράς στο συγκεκριμένο θέμα είναι πιστεύω εμφανής· είναι ένα θέμα που ενδιαφέρει άμεσα όλες τις γυναίκες και που θα ασχοληθούν μ' αυτό σε κάποια συγκεκριμένη περίοδο της ζωής τους.

Αποφάσισα να συμβάλλω και γω σ' αυτή τη τόσο σημαντική στιγμή της ζωής μιας γυναίκας, προσφέροντας κάτι ολοκληρωμένο μιας και όταν αποφάσισα να ασχοληθώ με το θέμα αυτό, απογοητεύτικα για λίγο στην αρχή, αφού δεν υπήρχε υλικό για μελέτη.

Επειδή όμως δεν ήθελα να κάνω πίσω συνέχισα να ψάχνω και να ρωτώ, έτσι φτιάχτηκε αυτή η εργασία που περιλαμβάνει πιστεύω κάθε πληροφορία και ό,τι σχετίζεται με την υγιεινή διατροφή μιας εγκύου.

Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ

Η διαίτα της εγκύου είναι πρωταρχικής σημασίας. Από το αίμα της μήτρας του το παιδί παίρνει τις ουσίες που του είναι αναγκαίες για την ανάπτυξή του. Οι ανάγκες του είναι πολλές και ποικίλες. Πρέπει όλες να ικανοποιηθούν. Εάν δεν ικανοποιηθούν τόσο σε ποσότητα, όσο και σε ποιότητα, το παιδί μπορεί να υποφέρει, μια σοβαρή έλλειψη βιταμινών στην διαίτα της μητέρας μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα είτε μια αποβολή είτε ένα ασθενικό παιδί. Το παιδί που δεν είχε κατά την ανάπτυξή του αρκετό σίδηρο, μπορεί να γίνει αναιμικό. Ο υποσιτισμός μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την πρόωρη γέννηση του παιδιού.

Επιπλέον, σχηματίζονται νέοι ιστοί, ορισμένα μέρη του οργανισμού της μητέρας αναπτύσσονται και ιδιαίτερα η μήτρα και οι μαστοί. Η διατροφή κατά την εγκυμοσύνη, δεν πρέπει λοιπόν να συντελεί μόνο στην ανάπτυξη του παιδιού, που μέσα σε εννέα μήνες, που στην αρχή σαν κεφάλι καρφίτσας, γίνεται ολόκληρο μωρό 50 εκ. μήκος και 7 λίτρες (3,5 κιλά περίπου) βάρος, αλλά επιπλέον και στην συντήρηση και ανάπτυξη του μητρικού οργανισμού.

ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ Η ΔΙΑΙΤΑ

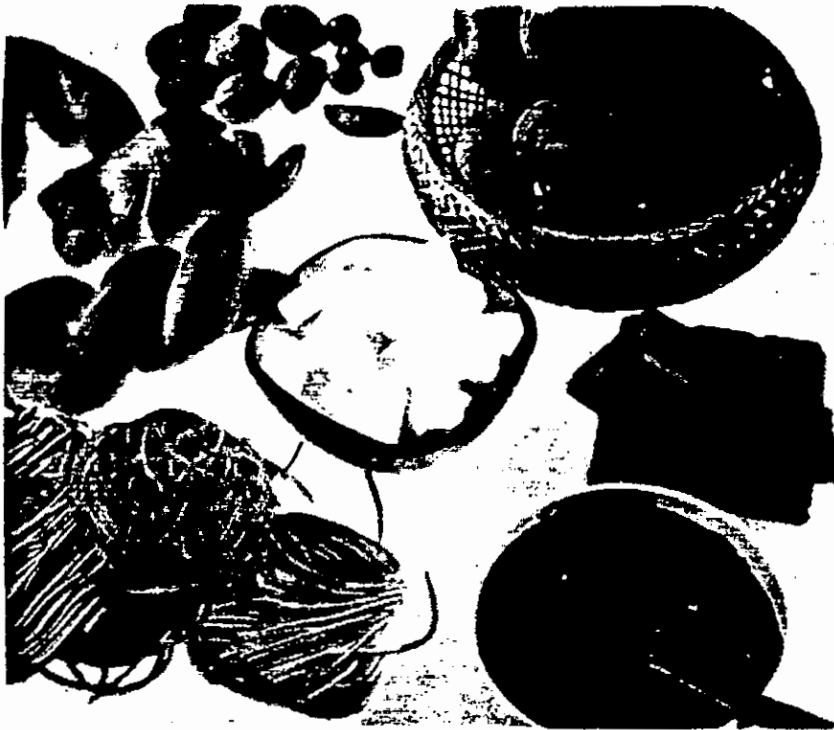
- 1ο τροφές "ενεργειακές" που να δίνουν δηλ. δύναμη
- 2ο μεταλλικές ουσίες (σίδηρο, ασβέστιο κ.λ.π.)
- 3ο βιταμίνες
- 4ο υγρά

ΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Υπάρχουν τρία είδη: πρώτα, οι τροφές που περιέχουν πρωτεΐδια, ουσίες αζωτούχες ή λευκωματωειδείς, απαραίτητες, για την συντήρηση και τον σχηματισμό των ιστών· ύστερα, αυτές που περιέχουν γλυκίδια ή σάκχαρα, πραγματικά καύσιμα του οργανισμού και τέλος οι τροφές που περιέχουν λιπίδια. δηλ. λίπη.

Οι πρωτεϊδικές τροφές:

Μερικές είναι ζωικής προελεύσεως, όπως το κρέας, τα αυγά, τα ψάρια, το γάλα και το τυρί. Άλλες είναι φυτικής, όπως τα όσπρια, τα φυτίκια, τα καρύδια, τα φουντούκια, το ψωμί και τα δημητριακά.



ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
ΚΑΤΑ ΜΕΣΟΝ ΟΡΟ

ΕΓΚΥΜΟΝΟΥΣΙΑ ΘΗΛΑΖΟΥΣΙΑ

325 γρ. ψωμί 350 γρ.
πού μειώνεται κατά τὸ 1/4 μὲ
ζυμαρικά καὶ ρύζι

325 γρ. πατά- 350 γρ.
τες

45 γρ. ζάχαρη 70 γρ.
μέλι
σοκο-
λάτα

πού αυξάνεται κατά τὸ 1/3 μὲ
μαρμελάδες, ξηρούς καρπούς
κλπ.

Πόσα πρωτεΐδια πρέπει να παίρνετε την ημέρα; Περίπου λίγο περισσότερα από 1,5 GR για κάθε κιλό βάρους σας, δηλ. πάνω κάτω 80 με 100 GR, τα μισά ζωϊκής προελεύσεως και τα μισά φυτικής και γενικώς 1)4 περίπου περισσότερο από το συνηθισμένο. Προσοχή όμως: όταν λέμε ότι τώρα που είστε έγκυος σας χρειάζονται 100 GR πρωτεΐδια την ημέρα, αυτό δεν σημαίνει ότι με 50 GR κρέας και 50 GR ψωμί θα πάρετε την αναγκαία ποσότητα πρωτεϊδών. Οι πρωτεϊδικές τροφές, που αναφέρονται, είναι λίγο πολύ πλούσιες σε πρωτεΐδια. Ένα μπιφτέκι π.χ. περιέχει 17 GR πρωτεΐνες (ή πρωτεΐδια) σε κάθε 100 GR βάρους, το ψωμί 10 GR στα 100 GR, το τυρί 25-30%, τα όσπρια 20%, το ψάρι 22%, το μοσχάρσιο κρέας 2%, το

το αρνήσιο 11%, το αυγό 10%, τα ζυμαρικά 14%, το γάλα 30%. Έτσι τα πρότυπα γεύματα, που προτείνονται παρακάτω, είναι υπολογισμένα με τέτοιο τρόπο ώστε να σας παρέχουν περίπου 100 GR πρωτεΐνες την ημέρα.

Η ανεπάρκεια πρωτεϊδίων μπορεί να προκαλέσει οιδήματα. Η κατάχρηση μπορεί να γίνει αιτία συστολής της μήτρας, πράγμα που θα καταστήσει δύσκολο τον τοκετό, ή να προκαλέσει δηλητηριάσεις.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΙΝΩΝ

Από όλα τα είδη τροφών, το πιο σημαντικό για σας και για το μωρό που αναπτύσσεται είναι οι πρωτεΐνες είτε τις παίρνετε σαν κρέας ή γάλα είτε σε φυτική μορφή. Οι πρωτεΐνες παρέχουν τα δομικά υλικά των ιστών του εμβρύου. Η καθημερινή δόση που συνιστάται είναι 80 με 100 γραμμάρια.

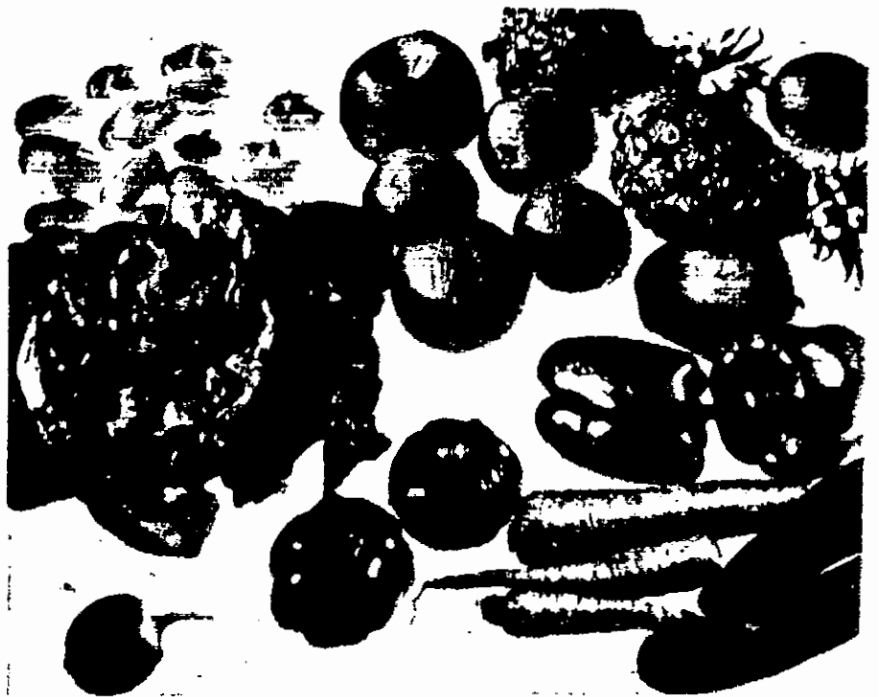
ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
ΚΑΤΑ ΜΕΣΟΝ ΟΡΟ

ΕΓΚΥΜΟΝΟΥΣΑ ΘΗΛΑΣΟΥΣΑ

350 γρ. χορτα- ρικά 350 γρ.
φρέσκα

από τα όποια το 1/2 ώρα

150 γρ. νωπά φρούτα 200 γρ.



Οι τροφές που περιέχουν λιπίδια ή λίπη:

Είναι κυρίως: το βούτυρο (80%), το λάδι (100%), η μαργαρίνη (80%), το χοιρινό λίπος (100%), το γάλα, τα παχέα κρέατα, τα ψάρια, οι ελαιώδεις καρποί (ελιές, φυστίκια, αμύγδαλα, φουντούκια καρύδια), ο κρόκος του αυγού.

Η ποσότητα λίπων πρέπει να είναι, σε κανονικές περιστάσεις 1 GR για κάθε κιλό βάρους, δηλ. για μια γυναίκα 50-60 GR την ημέρα. Η ποσότητα αυτή δεν πρέπει να αυξηθεί κατά την εγκυμοσύνη.

Πολλές φορές, τις παχιές τροφές δεν τις αντέχει ο οργανισμός κατά την εγκυμοσύνη· είναι λοιπόν σημαντικό να τις παίρνετε σε όσο το δυνατό πιο εύπεκτη μορφή. Πρέπει δηλ. να προτιμάτε το φρέσκο βούτυρο, το ωμό λάδι, το ελαιόλαδο, την φρέσκια κρέμα (20-40% λίπη), τα αμύγδαλα (55%), τα φουντούκια.

Αντίθετα να αποφεύγεται το μαγειρεμένο βούτυρο ή λάδι και ιδιαίτερα, το τηγανόλαδο, που έχει χρησιμοποιηθεί, και τα πολύ ζεσταμένα λίπη και λάδια, που φτάσαν στο σημείο να βγάλουν καπνό.

Να αποφεύγονται ακόμη τα ζωικά και τα βιομηχανικά λίπη.

Οι τροφές που περιέχουν γλυκίδια (ή υδροξείδια του άνθρακος ή σάκχαρα),

Είναι κυρίως: η ζάχαρη από ζαχαρότευτλα ή ζαχαροκάλαμο (100% σάκχαρο), το μέλι (80%), οι μαρμελάδες, τα γλυκίσματα, οι πάστες (70-75%), το ρύζι (79%), τα δαμάσκηνα, οι χουρμάδες, τα σύκα (70%), τα ξηρά βερύκοκα (66%), τα ξηρά μπιζέλια (60%), το ψωμί (50%), οι μπανάνες (22%), οι πατάτες (20%), τα φρούτα και ιδιαίτερα τα ώριμα.

Η δίαιτα της εγκύου μπορεί να περιλαμβάνει κάπως περισσότερο σάκχαρο, από τη συννηθισμένη δίαιτα ενός ενήλικα: 550GR π.χ. αντί 450-500 GR κυρίως κατά τους τελευταίους μήνες.

Εάν έχετε την τάση να τρώτε πολύ ψωμί, αμυγδαλώδη και γλυκίσματα, προσέξτε το βάρος σας: αυτό είναι εκείνο που θα σας πει τότε να σταματήσετε.

Τα πολλά γλυκίδια παχαίνουν, δημιουργούν κράμπες, που αποτελούν σημάδια πιο σοβαρών διαταραχών.

Οι μεταλλικές ουσίες

Για την ανάπτυξή του, το παιδί έχει ανάγκη ιδιαίτερα από

ασβέστιο, σίδηρο, χλωριούχο του σοδίου (δηλ. αλάτι), ιώδιο, φώσφορο, μαγνήσιο και θείο. Οι ανάγκες αυτές για μεταλλικές ουσίες μεγαλώνουν εξ άλλου, όσο προχωρεί η εγκυμοσύνη.

Το ασβέστιο:

Να ο κατάλογος των τροφών που είναι οι πιο πλούσιες σε ασβέστιο, μαζί (για κάθε μια από αυτές) με την ποσότητα, σε χιλιοστόγραμμα, του ασβεστίου που περιέχουν τα 100 GR. Σκληρά τυριά (γραβιέρα, κρέμα γραβιέρας, τσέστερ, τύπου Ολλανδίας), 120GR μαλακά τυριά (καμαμπέρ, ροκφόρ κ.λ.π.):100, γάλα αποβουτυρωμένο σε σκόνη:1300, κανονικό:125, Ξηρά σύκα:162, ξηρά φασόλια:132, κάρδαμο:200, κουνουπίδι:122, καρύδια:89, λάχανο, αντίδια, σπανάκι:60, ψωμί τύπου χωριάτικου: 60, αυγά:34, το κάθε ένα.

Η κανονική καθημερινή ποσότητα είναι περίπου 0,90 GR. Στην έγκυο όμως γυναίκα, η ποσότητα αυτή πρέπει να είναι σαφώς μεγαλύτερη και να αυξηθεί κατά τους τελευταίους μήνες, γιατί οι ανάγκες του παιδιού μεγαλώνουν: στον τέταρτο μήνα, το παιδί παίρνει από το απόθεμα σε ασβέστιο της μητέρας του 0,10 GR και κατά τον όγδοο μήνα 0,60GR δηλ., τόσο, όσο είναι απαραίτητο καθημερινώς στον ενήλικο. Η μητέρα λοιπόν πρέπει να λαμβάνει περίπου 1 GR ασβεστίου την ημέρα κατά τους πρώτους μήνες και 1,75-2 GR κατά τον έβδομο μήνα.

Έχετε ανάγκη από ασβέστιο

Η έλλειψη ασβεστίου μπορεί να προξενήσει πολλές διαταραχές τόσο στην μητέρα, όσο και στο παιδί. Στην μητέρα τερηδόνα, μυϊκές κράμπες, ή σε προχωρημένο στάδιο, γενική αδυναμία των οστών. Στο παιδί, κακή ασβεστοποίηση των οστών ή ακόμη και των δοντιών.

Όμως προσέξτε: δεν πρέπει, επειδή θέλετε να έχει το παιδί σας γερά κόκκαλα και σεις γερά δόντια, να "μπουκώνεστε" με

τρόφιμα ή φάρμακα πλούσια σε ασβέστιο. Μπορείτε να κάνετε δύσκολο τοκετό: το πολύ ασβέστιο μπορεί να κάνει το μωρό σας πολύ δυνατό και τα βρέγματά του να δέσουν πριν την ώρα τους. Το κρανίο του δεν θα είναι αρκετά βολικό, ώστε να μπορέσει να ξεπεράσει τα εμπόδια της γέννας. Από την άλλη μεριά, μπορεί και σεις η ίδια να πάθετε τη λεγόμενη συστολή της μήτρας, πράγμα που μπορεί να παρατείνει τον τοκετό. Τέλος, μπορεί να γίνετε υπερβολικά εύσαρκη.

Προβλέπετε λοιπόν στη διατροφή σας την ποσότητα ασβεστίου που σας συνηστάτε παραπάνω. Εάν δεν είναι αρκετή και εάν παρουσιάζετε διαταραχές απασβεστώσεως, ο γιατρός σας θα σας πει πως να την αυξήσετε. Θα σας συμβουλεύσει ακόμη, να μην τρώτε πάρα πολύ αλάτι. Πραγματικά, η μεγάλη ποσότητα αλατιού εμποδίζει το ασβέστιο να σταθεροποιηθεί στον οργανισμό σας.

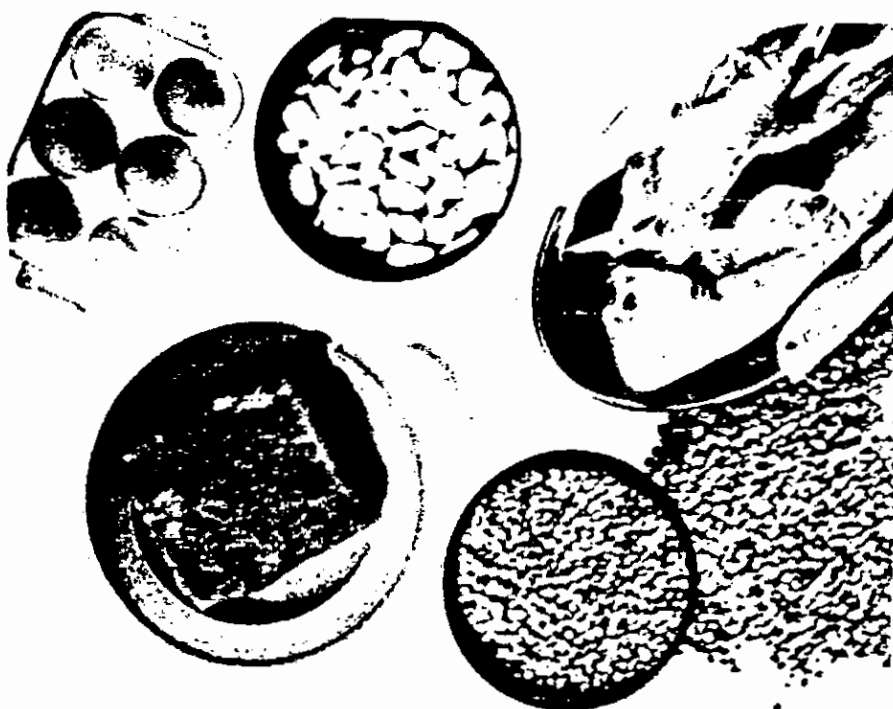
Εάν αντίθετα, έχετε μια διάπλαση πλούσια σε ασβέστιο, πράγμα που είναι δυνατό, ο γιατρός σας θα σας συμβουλεύσει να αποφεύγετε τα τρόφιμα που περιέχουν πολύ ασβέστιο.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
ΚΑΤΑ ΜΕΣΟΝ ΟΡΟ

ΕΓΚΥΜΟΝΟΥΣΑ
Ή ΘΗΛΑΖΟΥΣΑ

κρέας }
ψάρια } 150 γραμ.
αύγα }

όσπρια } 30 γραμ.

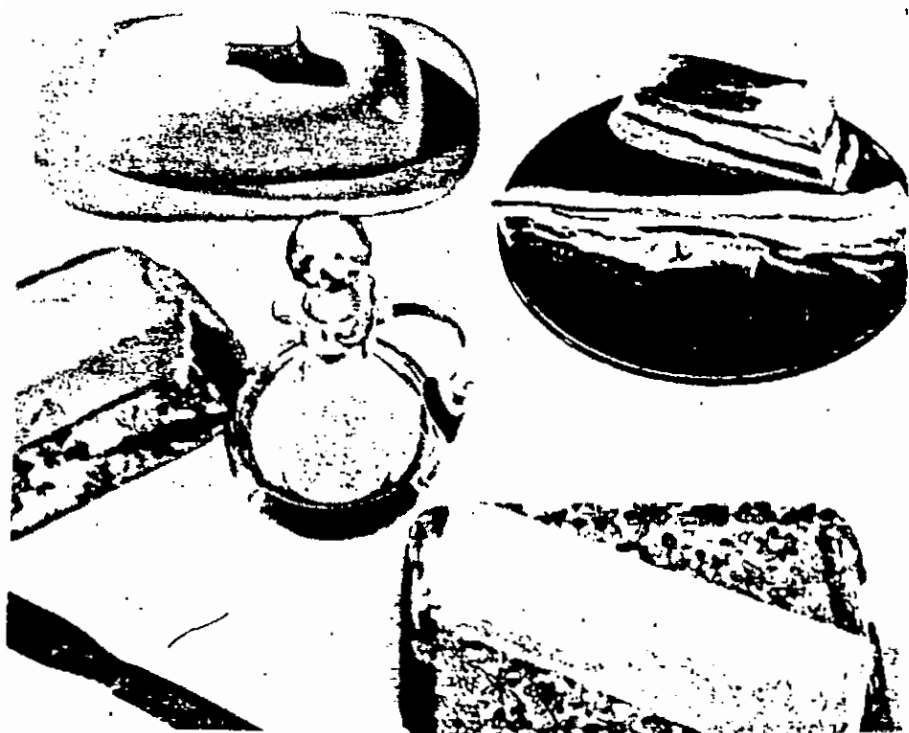


Πρέπει εδώ να αναφέρουμε ιδιαίτερα το γάλα: είναι ανώφελο όπως συνήθως νομίζουμε, να πίνετε μεγάλες ποσότητες κατά την εγκυμοσύνη. Παραπάνω αναφέρετε για τις διαταραχές που δημιουργεί η κατάχρηση ασβεστίου.

Γενικά, είναι αρκετό να πίνετε μισό κιλό γάλα την ημέρα. Εξ' άλλου, πολλά τρόφιμα που αποτελούν την συνηθισμένη διατροφή σας είναι πλούσια σε ασβέστιο, όπως π.χ. τα τυριά-ιδιαίτερα η γραβιέρα-ορισμένα χορταρικάκ.λ.π.

Επιπλέον δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι το γάλα δεν είναι μόνο πλούσιο σε ασβέστιο, αλλά και σε σάκχαρα, λίπη και πρωτεΐνες. Είναι μια τροφή πολύ πλούσια. Πρέπει να προσέχετε, όταν κανονίζετε την δίαιτά σας, τις ποσότητες του γάλακτος που πίνετε και κυρίως, σαν διαπιστώσετε ότι υπάρχει κατάχρηση λίπων στην δίαιτά σας, να πίνετε αποβουτυρωμένο γάλα.

Οι γυναίκες που δεν ανέχονται το γάλα ή που δεν τους αρέσει, να τρώνε είτε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, είτε θα παίρνουν φάρμακα με βάση ασβέστιο και συγχρόνως βιταμίνη D, που θα επιτρέψει στο ασβέστιο να σταθεροποιηθεί στον οργανισμό σας.



**ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
ΚΑΤΑ ΜΕΣΟΝ ΟΡΟ**

ΕΓΚΥΜΟΝΟΥΣΑ

βούτυρο	}	30 γραμμ.
λίπη		
λάδι		

ΘΗΛΑΖΟΥΣΑ

βούτυρο	}	40 γραμμ.
λίπη		
λάδι		

Ο σίδηρος:

Να ο κατάλογος των τροφών που περιέχουν τον περισσότερο σίδηρο μαζί (για κάθε μία από αυτές) με την ποσότητα, σε χιλιοστόγραμμα του σιδήρου που περιέχουν τα 100GR. Άσπρα ξηρά φασόλια:10,3, φακές 8,6, κάρδαμο:7,2, σπανάκι:3, χουρμάδες:5,1, ξηρά σύκα:4, αμύγδαλα και φουντούκια:4,4, ξηρά μήλα και αχλάδια:5, σταφίδες:3,3 κουάκερ:5,2, σιτάρι:8,1, κοινή σοκολάτα:6,8, συκώτι:12,1 (να σημειωθεί ότι το μοσχαρίσιο συκώτι περιέχει κατά το ήμισυ λιγώτερο σίδηρο από το αγελαδινό ή το αρνήσιο), στρείδια:7,1 και τέλος ο κρόκος του αυγού:1,5 σε κάθε αυγό.

Αντί για 20 χιλιοστόγραμμα που χρειάζεται σε κανονικές περιπτώσεις ή γυναίκα, η έγκυος πρέπει να πάρει 35 χιλιοστόγραμμα σιδήρου την ημέρα, γιατί χρειάζεται σημαντική ποσότητα για να διαμορφωθεί το αίμα του παιδιού, ιδιαίτερα κατά τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης:

Μια ανεπάρκεια σε σίδηρο, κατά την διατροφή, μπορεί να προκαλέσει αναιμία στο παιδί όταν είναι έξι μηνών και, κυρίως, αναιμία στην μητέρα κατά την εγκυμοσύνη.

Το αλάτι ή χλωριούχο νάτριο:

Οι καθημερινές ανάγκες σε αλάτι είναι 10GR περίπου. Αυτές καλύπτονται από το αλάτι που περιέχουν οι τροφές, καθώς και από το αλάτι που βάζουμε στα φαγητά.

Δεν πρέπει λοιπόν να αυξήσετε την συνηθισμένη ποσότητα αλατιού· αυτή καλύπτει πλήρως τις ανάγκες τόσο τις δικιές σας όσο και του παιδιού σας.

Αντίθετα, ίσως χρειασθεί και να την ελαττώσετε. Η κατάχρηση αλατιού μπορεί να προκαλέσει διάφορες διαταραχές:

- οιδήματα, γιατί όσο περισσότερο αλάτι περιέχουν οι ιστοί, τόσο περισσότερο νερό κατακρατούν: τους λείπει τότε η ελαστικότητα

και δεν θα λειτουργήσουν καλά κατά την ημέρα του τοκετού, κάνοντάς τον πιο δύσκολο και λιγότερο γρήγορο.

- Διαταραχές των νεφρών
- τέλος, λευκωματουρία κυρίως.

Για να ελαττωθούν οι κίνδυνοι λευκωματουρίας, συνιστάται κατά τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης, να ελαττώσετε το αλάτι μέχρι του σημείου να το καταργήσετε τελείως κατά τις τελευταίες εβδομάδες.

Εξ άλλου, όταν η δίαιτα χωρίς αλάτι εφαρμοσθεί αυστηρά, κατά το τέλος της εγκυμοσύνης, ο τοκετός είναι πιο εύκολος.

Το ιώδιο, ο φώσφορος, το μαγνήσιο, και το θείο, είναι επίσης απαραίτητα για τον σχηματισμό των οργάνων του παιδιού σας και για την ανάπτυξή τους. Και εσείς επίσης τα έχετε ανάγκη. Τα μέταλλα αυτά σας παρέχονται με κανονική δίαιτα.

Οι βιταμίνες

Τα σάκχαρα, τα λίπη, τα πρωτεΐδια είναι ουσίες "θερμιδογόνες" που παρέχουν δηλ. ενέργεια. Για να λειτουργήση κανονικά ο οργανισμός, του χρειάζεται επιπλέον και μια ποσότητα ορσμένων ουσιών, που ονομάζονται βιταμίνες. Αυτές έχουν ως έργο την χρησιμοποίηση και την σταθεροποίηση των βασικών ενεργητικών τροφών.

Ο όρος βιταμίνη ο τόσο σημαντικός στο διαιτητικό λεξιλόγιο, δημιουργήθηκε από τον Αμερικανό βιοχημικό Καζιμίρ Φούνκ. Αυτός ανακάλυψε ότι μια ορισμένη χημική ουσία, η αμίνη, που βρίσκεται στο φλούδι του ρυζιού, είναι απαραίτητη για τη ζωή. Αυτήν την ονόμασε "βιταμίνη" (VITA= ζωή+αμίνη). Είναι η γνωστή σήμερα βιταμίνη Β-1. Από τότε, το όνομα βιταμίνη δόθηκε σε είκοσι άλλες χημικές ουσίες, που δεν είναι αναγκαστικά αμίνες και που δεν είναι όλες ζωτικές, ο όρος όμως διατηρήθηκε για λόγους ευκολίας.

Οι βιταμίνες επενεργούν περίπου, όπως οι ορμόνες, δηλ. σε απειροελάχιστη ποσότητα. Τα αποτελέσματά τους είναι μερικές φορές

τα ίδια.

Κατά την εγκυμοσύνη σας είναι πολύ σημαντικό το να παίρνετε αρκετή ποσότητα βιταμινών. Το παιδί σας έχει ανάγκη και για την ανάπτυξή του και για την δημιουργία μικρού αποθέματος, από το οποίο θα αντλεί κατά τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του. Σας χρειάζονται επίσης, γιατί ορισμένα όργανά σας αναπτύσσονται και γιατί όλος ο οργανισμός σας "δουλεύει" περισσότερο από όσο συνήθως. Πρέπει, κάθε μέρα, να υπάρχουν στη διατροφή σας και τροφές πλούσιες σε βιταμίνες: υπάρχει κατάλογος παρακάτω. Μια δίαιτα, που της λείπουν οι βιταμίνες, μπορεί να είναι επικίνδυνη και για τη μητέρα και για το παιδί. Μπορεί να γίνει αιτία αποβολής ή γεννήσεως ασθενικού παιδιού ή παιδιού που δεν θα αναπτυχθεί κανονικά. Και ας δούμε τις βιταμίνες που έχετε ανάγκη καθώς και τις τροφές που σας τις παρέχουν:

Η Βιταμίνη Α:

Είναι πρώτα απ' όλα η βιταμίνη της αναπτύξεως. Βρίσκεται στο γάλα και στα γαλακτερά, στο βούτυρο (φρέσκο ή μαγειρεμένο) και κυρίως στο λάδι ψαρίσιου συκωτιού (μουρουνόλαδο κλπ.), στο συκώτι (αρνήσιο, μοσχαρίσιο κλπ.) και στα χορταρικά, όπως ο μαϊντανός, το λάχανο, το σπανάκι, το μαρούλι, τα καρόττα, οι τομάτες.

Η έλλειψη βιταμίνης Α, μπορεί να είναι ο κύριος υπεύθυνος για την ασθενικότητα του παιδιού. Στην μητέρα μπορεί να προκαλέσει διαταραχές της όρασεως και της πέψεως, ξηρότητα του δέρματος και γενικά αδυναμία.

Οι Βιταμίνες Β (υπάρχουν πολλές, Β-1, Β-2, Β-6 κλπ.):

Είναι ιδιαίτερα απαραίτητες για την εγκυμοσύνη. Πρέπει να παίρνεται περισσότερες από ό,τι συνήθως. Είναι βασικές για την καλή λειτουργία των νεύρων, των μυών και του πεπτικού συστήματος.

Βρίσκονται σ' όλα τα δημητριακά, τα όσπρια (φακές, μπιζέλια) και το σιτάρι.

Εδώ είναι απαραίτητο να ανοίξουμε μια παρένθεση σχετικά με το ψωμί: Το σιτάρι περιέχει (μεταξύ άλλων) και ορισμένες βιταμίνες Β. Ο τρόπος όμως, κατά τον οποίο σήμερα γίνεται το αλεύρι, καθιστά το λευκό ψωμί, που αγοράζετε από το αρτοποιείο, φτωχό σε βιταμίνες Β. Μη νομίζετε λοιπόν, ότι τρώγοντας λευκό ψωμί θα πάρετε τις απαραίτητες βιταμίνες Β. Το καλύτερο είναι να τρώτε ψωμί τύπου χωριάτικου, καθώς και σπόρους του σιταριού¹.

Η έλλειψη βιταμινών Β μπορεί, εκτός από τις διαταραχές που προκαλεί κάθε αβιταμίνωση στην ανάπτυξη του παιδιού, να προκαλέσει και πολλές αδιαθεσίες: ανορεξία, δυσκοιλιότητα, διάρροια, νευρόπονους στα χέρια και στα πόδια (νευρίτιδες) και τάση για οιδήματα.

Τέλος, κατά τον τοκετό, οι συσπάσεις είναι λιγώτερο αποτελεσματικές, εάν η μητέρα έχει έλλειψη βιταμινών Β.

Η Βιταμίνη C:

Είναι το ασκορβικό οξύ. Βρίσκεται στα φρέσκα φρούτα και ιδιαίτερα στα λεμόνια, στα πορτοκάλια, στις τομάτες, στα φραγκοστάφυλα, στα μούρα. Επίσης και στον μαϊντανό, τα λάχανα, στις κόκκινες πιπεριές (τις ωμές).

1. Πως όμως να φάτε τους σπόρους του σιταριού; Είτε φρέσκους: βάλτε να μουσκέψουν οι σπόροι του σιταριού (που μπορείτε να αγοράσετε και σε κατάστημα ειδών διαιτητικής) μέσα σ' ένα δοχείο με νερό. Ο σπόρος θα σκάσει γενικώς μέσα σε 2-3 ημέρες. Είτε παρασκευασμένους: θα βρήτε διάφορα παρασκευάσματα στα φαρμακεία.



Η έλλειψη βιταμίνης C μπορεί να προξενήσει στο παιδί αναιμία κατά τη γέννηση. Επι πλέον, η βιταμίνη C συμβάλλει και στην επεξεργασία των ορμονών. Είναι, λοιπόν, πολύ σημαντικό να τρώτε τα φρέσκα φρούτα που την περιέχουν.

Η Βιταμίνη D:

Είναι σημαντική, γιατί επιτρέπει την σταθεροποίηση του ασβεστίου. Οι συνηθισμένες τροφές περιέχουν πολύ μικρές ποσότητες βιταμινών D. Ο ίδιος ο οργανισμός κυρίως παρασκευάζει τη βιταμίνη αυτή, με την επίδραση των υπεριωδών ακτίνων, των ακτίνων δηλ. του ήλιου. Γι' αυτό, το καλύτερο φάρμακο κατά της ελλείψεως βιταμινών D, είναι το ύπαιθρο και ο ήλιος. Εάν ο γιατρός σας το θεωρήσει χρήσιμο, θα σας πει να πάρετε εύκολα και ευχάριστα ιδιοσκευάσματα, που περιέχουν βιταμίνη D.

Έλλειψη της βιταμίνης D, μπορεί να είναι ο κύριος υπεύθυνος για ένα ραχητικό παιδί, και να προξενήσει στην μητέρα διαταραχές απασβεστώσεως: τερηδόνα και πόνους στη ράχη.

Η Βιταμίνη E:

Είναι η βιταμίνη της γονιμότητας. Γι' αυτό και η έγκυος την έχει ιδιαίτερα ανάγκη.

Η βιταμίνη αυτή βρίσκεται στα μαρούλια, στο κάρδαμο, στο ρύζι, στα δημητριακά (ιδιαίτερα στο σιτάρι), στον κρόκο του αυγού και στο συκώτι.

Η Βιταμίνη K:

Βοηθά στην πήξη του αίματος. Είναι αντιαιμορραγική και γι' αυτό ιδιαίτερα χρήσιμη κατά το τέλος της εγκυμοσύνης. Πολλοί μαιευτήρες κάνουν στην έγκυο λίγες μέρες πριν τον τοκετό, ενέσεις με τη βιταμίνη αυτή, για να αποφύγουν κάθε ατύχημα.

Βρίσκεται στις πράσινες σαλάτες, στο λάχανο και στο σπανάκι.

Για κάθε μια βιταμίνη, σημειώσαμε τις κυριώτερες πηγές της, ξέρετε όμως, πιθανώς, πως για να διατηρήσετε στα φρούτα και στα

χόρτα τον πλούτο των βιταμινών τους πρέπει να λαμβάνετε ορισμένες προφυλάξεις.

Φρούτα: Πως διατηρούνται οι βιταμίνες τους

Πρέπει να τα τρώτε ωμά και όχι βρασμένα, να πλένονται γρήγορα, να μην αφήνονται να μουλιάσουν στο νερό, να κόβονται με ανοξεϊδωτο μαχαίρι και να τρώγονται αμέσως. Η επαφή του με τον αέρα, καταστρέφει την βιταμίνη C, γι' αυτό δεν πρέπει να ετοιμάζονται οι χυμοί των φρούτων πολλή ώρα πριν την κατανάλωσή τους. Εάν πρόκειται να γίνουν κομπόστα, να βράζονται σε λίγο νερό και για λίγη ώρα κι έτσι η απώλεια των βιταμινών θα περιορισθεί.

Χορταρικά: Πως διατηρούνται οι βιταμίνες τους.

Κι αυτά, όταν βράζονται, χάνουν ένα μέρος από τις βιταμίνες τους¹; η απώλεια όμως μπορεί να περιορισθεί, εαν παρθούν οι εξείς προφυλάξεις: αφού πλύνουμε τα χόρτα, να τα αφήσουμε να μουσκέφουν όσο το δυνατόν λιγότερο, να τα βράσουμε σε λίγο νερό και για λίγη ώρα και, εαν είναι δυνατόν με τη φλούδα τους, κι όχι κομματιασμένα².

1. Στο βιβλίο "LA DIETETIQUE DU MEDECIN PRATICIEN" (εκδ. MASSON) ο LEDERER αναφέρει τα εξείς: ύστερα από βράσιμο 10 λεπτών, το λάχανο περιέχει 810 μονάδες βιταμινών C ανά 100 γραμ., ύστερα από βράσιμο 15 λεπτών, 584, ύστερα από βράσιμο 30 λεπτών 446, ύστερα από 60 λεπτών 296, ύστερα από 90 λεπτών 100 και ύστερα από βράσιμο 120 λεπτών 32.

2. Για την πατάτα π.χ να οι αριθμοί που αναφέρει ο J. LEDERER, επίσης: η ωμή πατάτα περιέχει ανά 100 γραμ, 340 μονάδες βιταμίνης C. Ξεφλουδισμένη και βρασμένη δεν περιέχει περισσότερες από 100, αλλά εαν βραστεί με τη φλούδα περιέχει 300.

Έτσι ο ιδανικός τρόπος μαγειρέματος είναι το βράσιμο με ατμό. Αυτό για να γίνει χρειάζεται ειδική κατσαρόλα με διπλό πάτο. Τα χορταρικά τοποθετούνται στο επάνω μέρος, που η βάση του έχει τρύπες, ενώ στο κάτω μέρος υπάρχει το νερό που βράζει. Έτσι ο ατμός ψήνει τα χορταρικά. Σ' αυτή την περίπτωση βέβαια αλατίζετε τα χορταρικά και όχι το νερό.

ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

Πρόκειται για ένα διαιτολόγιο που συνιστάται στις εγκυμονούσες, οι οποίες από ιδιοσυγκρασία δεν έχουν την τάση να αυξάνουν το βάρος τους περισσότερο από 1½ κιλό στους 4 πρώτους μήνες και σε συνέχεια 400 γρ. περίπου την εβδομάδα.

Πρωινό

Ένα ποτήρι γάλα με μιὰ φέτα ψωμί ή μπισκότα, ένα ή δύο φρούτα της εποχής, ένα φλιτζάνι καφέ.

Μεσημέρι

Ένα πιάτο σούπα, 100 γραμ. κρέας στή σάφρα με σαλάτα ή ωμά λαχανικά, 50 γραμ. τυρί όχι αλμυρό, νερά φρούτα, δύο ψωμάκια, ένα ποτήρι κρασί ή γάλα.

Βράδυ

Ένα πιάτο σούπα, ένα αυγό, βρασμένα χορταρικά με λάδι και λεμόνι, φρούτα ωμά ή βρασμένα, δύο ψωμάκια, ένα ποτήρι κρασί ή γάλα.



Τα Ποτά:

Κατά την εγκυμοσύνη πρέπει να πίνετε υγρά: 1-1,5 κιλό την ημέρα. Η ποσότητα αυτή βέβαια ποικίλλει ανάλογα με την εποχή και το κλίμα, ποτέ όμως δεν πρέπει να είναι λιγώτερη από 6 ποτήρια.

Εαν έχετε τάση για πάχος, ή εαν το στομάχι σας φουσκώνει μετά το φαγητό, μην καταργείτε τα υγρά, αλλά πίνετε ανάμεσα στα γεύματα. Και σεις και το παιδί σας έχετε ανάγκη από υγρά. Χρειάζεται επίσης να αποφύγετε τις τόσο συχνές, κατά την εγκυμοσύνη διαταραχές του ουροποιητικού συστήματος.

Τι να πίνετε;

ν ε ρ ο, αποφεύγοντας να το πίνετε πολύ παγωμένο.

γ α λ α, παραπάνω, στην παράγραφο για το ασβέστιο έχουμε αναφερθεί σ' αυτή την τροφή.

π ο τ α ε λ α φ ρ ω ς δ ι ε γ ε ρ τ ι κ ά, όπως ο καφές και το τσάϊ, εαν δεν σας φερνουν αϋπνία, κι εαν δεν σας προκαλούν καρδιακούς παλμούς ή πεπτικές διαταραχές.

Οσο για το κρασί; Μπορείτε να συνεχίσετε να πίνεται μ' έναν μόνο όρο: να πίνετε μια λογική ποσότητα, να μην ξεπερνάτε δηλ. τα δύο ή τρία ποτήρια την ημέρα. Εαν το έχετε συνηθίσει, το τονωτικό αυτό θα σας λείψει. Δεν υπάρχει λοιπόν λόγος να το κόψετε αλλά να το περιορίσετε.¹

1. Εαν πίνετε μύρα ή μηλίτη, μην ξεχνάτε πάντως ότι είναι και αυτά οινοπνευματώδη ποτά. Η περιεκτικότητά τους σε οινόπνευμα σε σχέση με το συνηθισμένο κρασί είναι: συνηθισμένη μύρα και γλυκός μηλίτης, 4 φορές λιγώτερο οινόπνευμα σε σχέση με το κρασί, μύρα πολυτερείας και "ξηρός" μηλίτης, περίπου δύο φορές λιγώτερο.

Πρέπει αντιθέτως, να καταργήσετε εντελώς, εάν έχετε την συνήθεια να πίνετε, τα απεριτίφ, τα κοκτέϊλ και τα χωνευτικά ποτά. Είναι όλα τους σε μεγάλο βαθμό αλκοολούχα. Το οινόπνευμα όμως είναι εχθρός του παιδιού σας και του εαυτού σας. Και σαν έγκυος είστε πολύ περισσότερο ευαίσθητη στο δηλητήριο αυτό δηλ. το οινόπνευμα, από προηγουμένως. Ένα κοκτέϊλ που σε συνηθισμένες συνθήκες είναι σχεδόν τίποτα, τη στιγμή αυτή αποτελεί κίνδυνο.

Το οινόπνευμα, όπως ξέρετε, περνά πολύ γρήγορα στο αίμα. Γι' αυτό εξ άλλου, ύστερα από τα αυτοκινητιστικά δυστυχήματα, παίρνουν αίμα από τους οδηγούς και το αναλύουν για να δουν εάν ήταν πιωμένοι ή όχι. Μ' αυτόν τον τρόπο μπορεί να διαπιστωθεί, εάν ήπια κανείς έστω κι ένα ποτήρι μπυρα. Το οινόπνευμα όμως που πίνετε τώρα που είστε έγκυος, περνά όχι μόνο στο δικό σας αίμα, αλλά και στο αίμα του παιδιού σας, γιατί περνά και από τον προστατευτικό πλακούντα. Το οινόπνευμα, όπως ξέρετε, είναι τοξική ουσία, γι' αυτό κάθε σταγόνα οινοπνεύματος που πίνετε δηλητηριάζει το παιδί σας.

Οι συνέπειες καταχρήσεως οινοπνεύματος είναι τόσο σοβαρότερες όσο μεγαλύτερη είναι η ποσότητα που πίνετε. Το οινόπνευμα μπορεί: να εμποδίσει την κανονική ανάπτυξη του παιδιού, να συντελέσει στη γέννηση ραχητικού ή ασθενικού παιδιού, να προκαλέσει αποβολή ή τον θάνατο του παιδιού, να το καταστήσει νευρικό και να του δημιουργήσει σπασμού. Ο αλκοολισμός είναι κατά 16% η αιτία της βρεφικής θνησιμότητας.

Επίσης και για σας, το οινόπνευμα είναι επικίνδυνο: μπορεί να δημιουργήσει νευρικές ή πεπτικές διαταραχές, καρδιακούς παλμούς, αϋπνία κλπ.

Π ρ ο σ ο χ ή: το κρασί δεν είναι επικίνδυνο, εάν το πίνετε με μέτρο, γιατί η ποσότητα οινοπνεύματος δεν είναι πολύ σημαντική γίνεται όμως βλαβερό, όταν το πίνετε σε μεγάλες δόσεις.

Απόδειξη της δηλητηριάσεως δεν αποτελεί η μέθη. Ένα κοκτέϊλ ή ένα ποτηράκι κονιάκ που το πίνετε καθημερινώς, δηλητηριάζει εξ ίσου βέβαια, όσο και οι μεγάλες ποσότητες που πίνετε ακανόνιστα.

Το καλύτερο λοιπόν είναι να καπγήσετε απλώς τα οινοπνευματώδη κατά τους εννέα μήνες, εκτός από το κρασί, εαν το πίνετε με μέτρο.

Πρέπει να τρώτε για δύο;

Μιλήσαμε για τα στοιχεία που πρέπει να περιέχει η διατροφή σας για να ανταποκριθεί στις ανάγκες τις δικές σας και του παιδιού σας. Μένει τώρα να γνωρίσετε ποια είναι η ολική ποσότητα που πρέπει να τρώτε καθημερινά.

Αυτό είναι πολύ σημαντικό ζήτημα: σύμφωνα με μια από τις διαδεδομένες προκαταλήψεις σχετικά με την εγυμοσύνη, από τη στιγμή που μια γυναίκα μένει έγκυος, πρέπει να τρώει δύο φορές περισσότερο από ό,τι συνήθως. Πρέπει, λένε, να τρώει για δύο. Είναι σωστό. Σε ποιότητα όμως, κοιτώντας δηλ. να περιλάβει στη δίαιτά της τροφές απαραίτητες για τις ανάγκες τις δικές της και του παιδιού της, και όχι σε ποσότητα.

Καταλαβαίνετε εύκολα ότι όταν το έμβryo-για να πάρουμε ένα παράδειγμα-είναι 3 μηνών και ζυγίζει μόνο 45 GR δεν χρειάζεται τόση ποσότητα τροφής όση χρειάζεται η μητέρα που έχει βάρος 55-65 κιλά. Η προκατάληψη αυτή είναι τόσο βαθιά ριζωμένη, γιατί πολύ συχνά η έγκυος έχει περισσότερη όρεξη από ό,τι συνήθως, ιδιαίτερα μετά τον τρίτο μήνα. Τρώει τότε περισσότερο από το αναγκαίο. Στην πραγματικότητα, πρέπει να τρώτε κατά το 1)5 περισσότερο από ό,τι συνήθως.

Το να τρώτε πολύ, παρουσιάζει πολλά δυσάρεστα από τα οποία μερικά μπορεί να είναι σοβαρά:

Και πρώτα απ' όλα, μια υπερβολική αύξηση του βάρους της μη-

τέρας, που την ονομάζουμε παχυσαρκία της εγκυμοσύνης. Η παχυσαρκία αυτή θα συνεχιστεί και μετά τον τοκετό μια και η μητέρα έχοντας συνηθίσει να τρώει πολύ, με μεγάλη δυσκολία θα ξαναρχίσει να τρώει την κανονική ποσότητα τροφής, που έτρωγε πριν την εγκυμοσύνη. Οι παχύσαρκες γυναίκες κινδυνεύουν περισσότερο να πάθουν ατυχήματα τοξαιμίας (λευκωματουρία, οιδήματα, υπέρταση) με τις σοβαρές συνέπειες. Πρέπει να σημειωθεί ότι κατά τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, εξαιτίας του περιορισμού των τροφίμων, παρατηρήθηκαν πολύ λίγες κρίσεις εκλαμψίας.

Το να τρώτε πολύ μπορεί να δημιουργήσει και πεπτικές διαταραχές: καψίματα στο στομάχι, φουσκώματα, στενοχώρια μετά το φαΐ κλπ.

Τέλος, και κυριώτερο, ο τοκετός μπορεί να είναι πιο δύσκολος: το μωρό είναι πιο βαρύ και πιο μεγάλο· πολλές φορές, βγαίνει δύσκολα και ο τοκετός διαρκεί πολύ περισσότερο-δυο φορές περισσότερο σε μια μητέρα παχυθρεμμένη (ιδίως σε κείνην που έφαγε πολλά κρέατα και παρουσιάζει συστολή στη μήτρα¹), παρά σε μια γυναίκα που η διατροφή της ήταν μετρημένη.

Μην τρώτε πολύ

Μην τρώτε πολύ, εαν θέλετε να έχετε καλό τοκετό και να ξαναποκτήσετε γρήγορα τις διαστάσεις και το βάρος που είχατε πριν την εγκυμοσύνη.

Αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να υποσιτιζόσαστε συστηματικά με το σκοπό να είναι το παιδί σας μικροσκοπικό, για να γεννηθεί πιο εύκολα. Ακόμη κι εαν τρώτε λίγο, το παιδί σας θα αντλήσει από τις δικές σας παρακαταθήκες ο,τι του είναι αναγκαίο.

1. Η συστολή της μήτρας είναι μια παρατεταμένη αφύσικη και επικίνδυνη συστολή, που καθιστά δύσκολο τον τοκετό.

Εσείς θα αδυνατίσετε και όχι εκείνο. Εξ άλλου, εαν η διατροφή σας είναι σαφώς ανεπαρκής και κακώς υπολογισμένη, κινδυνεύετε να κάνετε αποβολή, πρόωρο ή δύσκολο τοκετό.

Ομως στο σύνολό τους οι κίνδυνοι του υποσιτισμού, που είναι εξ άλλου πολύ πιο σπάνιοι, εκτός από τις περιπτώσεις ηθελημένης νηστείας ή πείνας, είναι λιγώτερο φοβεροί, από τους κινδύνους του υπερσιτισμού. Για να μην τρώτε περισσότερο από το αναγκαίο έχετε δύο μέσα:

Προσέχετε το βάρος σας

Προσέχετε να μην ξεπεράσετε την ποσότητα των καθορισμένων θερμιδων

ΠΑΧΥΝΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

Είναι ένα διαιτολόγιο που ενδείκνυται για περιορισμένον αριθμό γυναικών που έγκυμονούν και που είναι ισχνές από ιδιοσυγκρασία, στις οποίες ούτε η έγκυμωσύνη προκαλεί μεγαλύτερη όρεξη και των οποίων το βάρος παραμένει κάτω από το κανονικό.

Πρωϊνό

Ένα μικρό φλυτζάνι καφέ με γάλα με ένα χτυπημένο αυγό και μπισκότα ή ψωμί και μαρμελάδα.

Ένδιάμεσα πριν το μεσημέρι

Ένα κύπελλο ζωμό κρέατος ή κρέμα ή πουτίγκα.

Μεσημέρι

Ένα πιάτο παχειά σούπα, 100 γραμ. κρέας ή ψάρι, όμα ή βρασμένα



χορταρικά ή πουρέ, νοπά φρούτα, 4 ψωμάκια, ένα ποτήρι κρασί.

Απογευματινό

Ένα φλυτζάνι τσάι με ένα κομμάτι πίττα ή μπισκότα.

Βράδυ

Ένα πιάτο στεγνά τυμαρικά, 50 γραμ. παχύ τυρί ή κρέας ή όμελέτα, χορταρικά, φρούτα όμα ή βρασμένα, 100 γραμ. κριτσίνια, ένα ποτήρι κρασί.

T. E. I. ΠΑΤΡΑΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Προσέχετε το βάρος σας:

Κανονικά, κατά την εγκυμοσύνη σας, δεν πρέπει να πάρετε περισσότερο από 9-10 κιλά. Μια αύξηση της τάξεως αυτής είναι εντελώς φυσική, κυριώς εαν λάβουμε υπ' όψη μας ότι στα δέκα αυτά κιλά περιλαμβάνονται:

Το βάρος του παιδιού.....3κιλά 250γραμ.

Το βάρος των σχετικών οργάνων(πλακούς 600γραμ.και αμνιακό υγρό 600γραμ.).....1κιλό 200γραμ.

Το βάρος της αυξημένης σε όγκο μήτρας και των μαστών,δηλ.αντιστοίχως 1.250 και 750γρ..2κιλά

6κιλά 450γραμ.

Τα 3 ή 4 συμπληρωματικά κιλά αντιπροσωπεύουν το ποσό του λίπους και του νερού που συσσωρεύθηκαν κατά την εγκυμοσύνη.

Αυτά τα 10 κιλά, θα τα πάρετε κυρίως από τον τρίτο μήνα, σε ρυθμό 300 γραμ. την εβδομάδα περίπου. Να ζυγίζεσθε κανονικά. Εαν παχύνετε περισσότερο από 300 γραμ. την εβδομάδα, αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η τροφή σας είναι πολύ πλούσια: παρακάτω θα δείτε πως θα την επαναφέρετε στο κανονικό.

Υπάρχουν και άλλοι λόγοι υπερβολικής αυξήσεως του βάρους. Ετσι, εαν εξακολουθήτε να παχαίνετε, παρ' όλο που τρώτε λιγώτερο, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Από τον πρώτο έως τον τρίτο μήνα, με κανονική δίαιτα, η αύξηση του βάρους είναι γενικώς 1 κιλό 500 γραμ. Μερικές όμως γυναίκες αδυνατίζουν κατά την έναρξη της εγκυμοσύνης 1 ή και 2 κιλά, κυριώς εκείνες που παθαίνουν εμετούς. Εαν αυτή είναι η περίπτωση σας, μην ανησυχείτε. Θα ξαναπάρετε τα κιλά σας, όταν σταματήσουν οι εμετοί.

Προσέχετε να μην ξεπεράσετε την ποσότητα των καθορισμένων θερμίδων

Η θερμίδα είναι μια μονάδα θερμότητας. Ο οργανισμός λειτουργεί όπως μια μηχανή. Οι τροφές που του παρέχουμε καίγονται μόλις

έλθουν σε επαφή με το οξυγόνο που απορροφούν οι πνεύμονες. Αυτή η καύση ελευθερώνει θερμότητα, παρέχει δηλ. ενέργεια. Κάθε προσπάθεια όμως που πραγματοποιεί ο άνθρωπος είναι κατανάλωση ενέργειας, άρα θερμότητας. Τρώγει για να αντισταθμίσει την απώλεια αυτή.

Γι' αυτό μετράμε τη θρεπτική αξία των τροφών ανάλογα με την ποσότητα θερμότητας, δηλ. ενέργειας, την οποία παρέχουν όταν καίγονται. Η μονάδα είναι η θερμίδα, η ποσότητα δηλ. θερμότητας που είναι αναγκαία για να ανεβάσει κατά ένα βαθμό την θερμότητα ενός κιλού νερού.

Ένα γραμμάριο λίπος, όταν καεί, ελευθερώνει 8 θερμίδες: μπορεί λοιπόν ν' ανεβάσει κατά 8° την θερμοκρασία ενός κιλού νερού. Κάθε λίπος θα δώσει την ίδια ποσότητα ενέργειας, όταν θα ληφθεί και ύστερα θα καεί από τον οργανισμό. Όταν λέμε σας χρειάζονται 2.500 θερμίδες την ημέρα, είναι σα να λέμε: για να διατηρήσει η θερμάστρα αυτή τη θερμοκρασία του δωματίου στους 18° , της χρειάζονται 10 κιλά κάρβουνο την ημέρα.

Η ποσότητα των αναγκαίων θερμίδων εξαρτάται από την δραστηριότητα και την ηλικία: ένας εργάτης χρειάζεται περισσότερες θερμίδες από ό,τι μια γυναίκα, κι ένας έφηβος, από ό,τι ένας γέρος. Η έγκυος που πρέπει να θρέψει και το παιδί της, χρειάζεται 2.500 θερμίδες την ημέρα, ενώ σε κανονικές περιστάσεις 2.000 της αρκούν.

ΔΙΑΙΤΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ

Ἡ διαίτα αὐτὴ συνιστᾶται γιὰ τὶς περισσότερες ἐγκυμονοῦσες, οἱ ὁποῖες ἔχουν τὴν τάση νὰ παχαίνουν πάνω ἀπ' τὸ κανονικόν, πρὸ παντὸς ἐξ αἰτίας ὑπερβολικῆς τροφῆς. Στὴ διαίτα αὐτὴ ὁ ἀριθμὸς τῶν γενυμάτων δὲν ἐλαττώνεται, ἀλλὰ τὸ περιεχόμενό τους σὲ θερμίδες εἶναι κάτω ἀπὸ τὸν μέσον ὄρο.

Πρωῖνὸ

Ἐνα μικρὸ φλυτζάνι καφέ, ἓνα ἢ δυὸ φρούτα.

Ἐνδιάμεσα πρὶν τὸ μεσημέρι

Ἐνα ποτήρι γάλα.

Μεσημέρι

150 γρ. ἄπαχο κρέας στὴ σχάρα, σαλάτα μὲ λίγο λάδι κλπ., φρέσκα φρούτα, ἓνα ποτήρι κρασί ἢ μύρα.

Ἀπογευματινὸ

Ἐνα φλυτζάνι τσάι.

Βράδυ

Ἐνα πιάτο σούπα ἢ χορταρικὰ βρασμένα μὲ λάδι καὶ λεμόνι, ἓνα αὐγὸ ἢ 50 γρ. ἄπαχο τυρί, φρούτα ὡμὰ ἢ βραστά, 30 γρ. κοιτσίνια, ἓνα ποτήρι κρασί ἢ μύρα.



Οἱ θερμίδες δὲν ἔχουν καμμια σχέση με τὸ βάρος μίας τροφῆς: 2 κιλά τομάτες περιέχουν 400 θερμίδες ἀλλὰ 100 μόνο γραμ. ζάχαρη, ἐπίσης 400 θερμίδες.

Μερικὲς τροφές εἶναι ιδιαίτερα πλούσιες σε θερμίδες: τὸ λάδι, τὰ ἀμυλώδη, τὰ πράσινα χόρτα, τὰ φρούτα κτλ. Σίγουρα εἶστε συνηθισμένη σ' αὐτὴν τὴν ἔννοια τῶν θερμίδων. Κανονικά, τὰ γυναικεῖα περιοδικά, καθορίζουν δίαιτες γι' αὐτές που θέλουν νὰ αδυνατίσουν, συνιστώντας ἀκριβῶς τὰ φτωχὰ σε θερμίδες προϊόντα.

Κατά την εγκυμοσύνη σας, είναι απαραίτητο, εαν δεν θέλετε να ξεπεράσετε την κανονική αυτή αύξηση του βάρους σας κατά 9-10 κιλά, να συνηθίσετε με την σειρά σας να ξεχωρίζετε τις "φτωχές" από τις "πλούσιες" τροφές, ιδιαιτέρως εαν έχετε μεγάλη όρεξη ή τάση στο πάχος. Κανονικά με 2.500 θερμίδες την ημέρα δεν θα πάρετε περισσότερο από τα προβλεπόμενα 9-10 κιλά, μπορεί όμως να χρειασθεί να κατέβετε μέχρι τις 2.000 θερμίδες για να μην ξεπεράσετε τον αριθμό αυτό.

Παρακάτω θα βρείτε έναν πίνακα που σας δείχνει την αξία σε θερμίδες των κυριωτέρων τροφών. Θα μπορέσετε να διαπιστώσετε ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, είναι οι όχι απαραίτητες ή και οι περιττές τροφές που παρέχουν τις περισσότερες θερμίδες, όπως π.χ τα γλυκά.

Εαν παχαίνετε πολύ, να καταργήσετε πρώτα απ' όλα τις τροφές αυτές από την διατροφή σας. Καταργήσετε επίσης και το ψωμί.

Πίνετε αποβουτυρωμένο γάλα, αντί κανονικό: θα έχετε την ίδια ποσότητα ασβεστίου, αλλά το λίπος θα είναι λιγώτερο.

Μην τρώτε ανάμεσα στα γεύματα: τα μικροτσιμπήματα είναι πιο επικίνδυνα, γιατί ακριβώς τα θεωρούμε ακίνδυνα. Έτσι ένα κομμάτι μηλόπιττας παρέχει τόσες θερμίδες, όσες ένα μπιφτέκι και δυο βραστές πατάτες. Εαν έχετε πραγματική λιγούρα, ανάμεσα στα γεύματα, για να κόψετε την όρεξή σας, φάτε ένα αυγό καλοβρασμένο, μια φέτα κρύο κρέας, ένα ή δυο κομματάκια ζάχαρη, ένα κομμάτι σοκολάτα διαίτης.

Αλατίζετε όσο το δυνατό λιγώτερο τα φαγητά σας: το αλάτι, που συγκρατεί το νερό, θα σας κάνει να παχύνετε.

Έχοντας υπ' όψη τα παραπάνω, μπορούμε να καταρτίσουμε τώρα τον κατάλογο των τροφών που πρέπει να βρίσκονται στην κουζίνα σας, και τον κατάλογο των τροφών που θα σας κάνουν κακό, δηλ. που πρέπει να εξαλείψετε κατά τους εννέα μήνες.

Τι σας ωφελεί:

Το γάλα, σε όλες του τις μορφές.

Το ψωμί (τύπου χωριάτικου), τα δημητριακά, ιδίως ο σπόρος του σιταριού.

Τα πράσινα χορταρικά, κυρίως το σπανάκι, ο μαϊντανός, το μαρούλι, το κάρδαμο, το λάχανο.

Τα φρέσκα φρούτα, που είναι πιο πλούσια σε βιταμίνες από τα βρασμένα, αλλά πιά φτωχά σε θερμίδες γιατί δεν έχει προστεθεί η ζάχαρη.

Οι ξηροί καρποί, ιδιαίτερα τα βερύκοκκα, τα αμύγδαλα, τα καρύδια, και τα φουντούκια.

Το κρέας κι ιδιαίτερα το συκώτι.

Τα ψάρια.

Τα αυγά.

Το τυρί.

Το φρέσκο βούτυρο, η φρέσκια κρέμα, το ωμό λάδι και ιδιαίτερα το ελαιόλαδο ή το αραβοσιτέλαιο.

Τα στρείδια, με την προϋπόθεση να είναι πολύ φρέσκα.

Οι φακές, που είναι πολύ πλούσιες σε σίδηρο, όχι όμως και τα άλλα όσπρια, που θα σας προκαλούν φούσκωμα και που είναι και πολύ πλούσια σε θερμίδες.

Τι σας βλάπτει:

Οι βαριές και δυσκολοχώνευτες τροφές:

Τα τηγανικτά, τα λουκάνικα, γενικώς τα αλλαντικά, τα παχιά ψάρια, τα ραγού, τα φουαγκρά, η χήνα, η πάπια, η φραγκόκοττα, τα καπνιστά, τα εντόσθια.

Οι πολύ αλμυρές τροφές και τα πολύ αρτυμένα φαγητά:

Οι τροφές που μπορούν να σας δηλητηριάσουν (κατά την εγκυμοσύνη η ευαισθησία σε δηλητηριάσεις είναι αυξημένη):

Το κυνήγι, τα οστρακόδερμα, τα στρείδια, γιατί είναι μερικές

φορές δύσκολο να είναι κανείς σίγουρος εαν είναι φρέσκα.

Οι τροφές που έχασαν την θρεπτική τους αξία:

Είτε γιατί έγιναν πολύ εκλεπτυσμένες, όπως το λευκό ψωμί, ή η άσπρη ζάχαρη (να τα αντικαταστήσετε με ψωμί τύπου χωριάτικου και με μέλι), είτε γιατί πολυβράσανε (βραστό κρέας), είτε γιατί είναι κονσερβαρισμένες.

Οι τροφές που παχαίνουν ή που είναι πλούσιες σε σάκχαρο:

Τα αμυλώδη, τα γλυκά, οι καραμέλες.

Το ωμό ή το λίγο ψημένο κρέας:

Για ν' αποφύγετε κάθε κίνδυνο τοξοπλασμάσεως: να μην τρώτε (στεκ αλα ταρταρ) και να ψήνετε αρκετά τα μπιφτέκια σας. Μάθετε σχετικώς ότι το κρέας που το βγάζουμε από το ψυγείο, για να το βάλουμε αμέσως στη σχάρα, μένει μέσα ωμό, έστω κι εαν απ' έξω "πιάσει," αλλά για να καταστραφεί κάθε μικροοργανισμός, πρέπει το μέσα του κρέατος να φθάσει σε θερμοκρασία 50 βαθμών.

Καταργήσετε το αλάτι τις τελευταίες εβδομάδες.

Το α λ α τ ι, κατά τις 6 τελευταίες εβδομάδες. Όταν το καταργήσετε ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές: αυτές είναι οι τροφές που παραμένουν "νόστιμες" και χωρίς αλάτι: το ψωμί, οι πατάτες (στο φούρνο ή τηγανιτές), τα καρότα, τα μπιζέλια, το βοδινό, το χοιρινό, το άσπρο του κοτόπουλου. Αυτά είναι τα αρτύματα που θα δώσουν γεύση, όταν λείπει το αλάτι: το λεμόνι(χυμός ή φλούδα), τα χορταρικά (μαϊντανός, σκόρδο, δρακόντιο), το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο.

Τέλος, αντικαταστήσετε το μαγείρεμα στο νερό που ανοσταίνει τα φαγητά, με το μαγείρεμα στον ατμό: διατηρεί την νοστιμιά των τροφών. Μεταχειρισθήτε γι' αυτό τις κατσαρόλες με πίεση ή απλώς τυλίξετε ό,τι έχετε για μαγείρεμα σε χαρτί αλουμινίου, αφού προσθέσετε χορταρικά, κρεμμύδια και άλλα φυσικά αρωματικά, και βάλτε τα στο φούρνο.



Το οινόπνευμα σε όλες τις μορφές του (εκτός από το κρασί, εαν το έχετε συνηθίσει και εαν δεν κάνετε κατάχρηση).

Τελευταία, σημείωση, για το περίεργο του πράγματος, οτι ο καθηγητής VIGNES συμβουλεύει τις έγκυες να μην τρώνε χαβιάρι, εαν δεν έτρωγαν και πριν από την εγκυμοσύνη τους, γιατί το χαβιάρι, το οποίο όπως ξέρετε είναι τα αυγά του οξυρρύγχου (κν.μερσίι), ενεργεί καμια φορά όπως ενεργούν ορισμένα συστατικά του ωαρίου και μπορεί να προκαλέσει αιμορραγίες της μήτρας.

Ιδιαίτερα να προσέχετε την διαιτά σας στην ψυχρή ή στην υγρή εποχή.

Οι κανόνες του διαιτολογίου σας:

Μπορείτε τώρα να κανονίσετε τη διαιτά σας κατά την εγκυμοσύνη. Για να βοηθηθείτε, κοιτάξετε τον πίνακα που, βρίσκεται παρακάτω, για κάθε τροφή, σας δίνει όλες τις αναγκαίες πληροφορίες: για μια δεδομένη ποσότητα, περιεκτικότητα σε λίπος, σάκχαρο, βιταμίνες κτλ.

Να τον συμβουλευέσθε για να κάνετε τα φαγητά σας: θα σας είναι η πυξίδα.

Έχει καταρτιστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορείτε να τον μεταχειρίζεστε εύκολα. Γιατί, εννοείται, δεν χρειάζεται να έχετε από την μια μεριά μια ζυγαριά, ευαίσθητη και στο χιλιοστόγραμμα, και από την άλλη χαρτί και μολύβι για να δείτε εαν Χ γραμμάρια γάλακτος θα σας δώσουν το γραμμάριο ασβεστίου που σας χρειάζεται καθημερινά. Αυτό που πρέπει, είναι να εξοικωθείτε με τη σύνθεση κάθε τροφής. Κατά γενικό κανόνα, διαλέγετε τις τροφές τις πιο πλούσιες σε αναγκαίες ουσίες, όπως π.χ. πρωτεΐνες, σάκχαρο, λίπος κτλ, και τις λιγώτερο πλούσιες σε θερμίδες. Για να έχετε π.χ την απαραίτητη ποσότητα πρωτεϊνών, τρώγετε μάλλον 100 γραμμ. μπιφτέκι = 165 θερμίδες, παρά 100 γραμμ. χοιρινό = 300 θερμίδες, για να πάρετε την ίδια - ή σχεδόν την ίδια - ποσότητα πρωτεϊνών.

Εαν δεν έχετε καιρό για να ετοιμάσετε το πρόγραμμα του φαγητού σας, τηρήσετε αυτούς τους απλούς κανόνες: πρέπει, στο σύνολό της, η διατροφή σας να είναι ποικίλη, γιατί και οι ανάγκες σας είναι ποικίλες, υγιεινή, γιατί κατά την εγκυμοσύνη σας είστε πιο ευαίσθητη στις δηλητηριάσεις, περιεκτική, γιατί ο οργανισμός σας κάνει σημαντική δουλειά και πρέπει να τον βοηθήσετε να την κάνει καλά, ελαφριά, για να έχετε εύκολη χώνευση.

Είναι καλύτερο να τρώτε τέσσερες φορές και από λίγο, παρά δύο

και από πολύ, ιδίως όταν έχετε τάση να νιώθετε φούσκωμα μετά το φαΐ και να έχετε δυσκολία στην πέψη. Σχετικά με το μαγείρεμα των τροφών, τρώτε μάλλον κρέας στη σχάρα, παρά βραστό ή με σάλτσα: είναι πιο υγιεινό και πιο ελαφρό. Μαγειρεύετε μάλλον τα χόρτα στον ατμό, παρά με νερό: θα διατηρήσουν καλύτερα τις βιταμίνες τους και τις μεταλλικές τους ουσίες.



Οι επιθυμίες σας:

Θα έχετε πιθανόν επιθυμίες' οι περισσότερες έγκυες έχουν. Δεν υπάρχει λόγος να μην τις ικανοποιήσετε, δεν πρέπει όμως να αναφέρονται σε τροφές εντελώς αντεδεικνυόμενες ή σε τροφές "εκκεντρικές" πράγμα που συμβαίνει. Αφού μάλιστα, οι επιθυμίες σας αντιστοιχούν συχνά στις ανάγκες σας. Μια γυναίκα π.χ. που δεν της άρεσε να τρώει κρέας ή να πίνει γάλα πριν την εγκυμοσύνη της, θα αισθανθεί την επιτακτική ανάγκη να φάει μπιφτέκι ή να πείει μεγάλα ποτήρια γάλα.

Μια άλλη πάλι, θα θελήσει ανανά, ενώ ποτέ πριν δεν έχει φάει. ο ανανάς όμως διευκολύνει την πέψη των πρωτεϊδών. Μια άλλη γυναίκα θα θελήσει ιδιαίτερα ξύδι, που είναι πλούσιο σε βιταμίνες. Η επιθυμία εξ άλλου στρέφεται συχνά στα καρυκεύματα που ευκολύνουν, γενικώς την πέψη. Δεν πρέπει όμως να γίνεται κατάχρηση.

Μην νομίζετε όμως ότι αν δεν σας είναι δυνατόν να ικανοποιήσετε την επιθυμία σας, που σας φαίνεται ακαταμάχητη, αυτό θα έχει καμμιά κακή συνέπεια για το παιδί.

Πολύ συχνά, οι έντονες αυτές επιθυμίες έχουν ψυχική προέλευση: η μέλλουσα μητέρα θέλει τόσο πολύ να επιθυμήσει ιδιαιτέρως, ένα φαγητό παρά ένα άλλο, που τελικά επιθυμεί.

Ελπίζουμε να σας έχουμε πείσει για τη σημασία της δίαιτας κατά την εγκυμοσύνη. Ίσως να έχετε ήδη μια κανονισμένη διατροφή. Στην περίπτωση αυτή δεν θα έχετε ν' αλλάξετε και πολλά πράγματα. Εάν όμως είστε από τις γυναίκες αυτές που τρέφονται αποκλειστικά με κρέατα, αυγά, ψάρια και δεν τρώνε ποτέ φρέσκα φρούτα ή αρκετές πράσινες σαλάτες, πρέπει τώρα να σκεφθείτε το παιδί σας και να αλλάξετε δίαιτα.

Για να καθοδηγηθείτε υπάρχει καθορισμένη γι' αυτή την περίπτωση δύο μερών γεύματα που σας παρέχουν την αναγκαία ποσότητα

ενεργητικών τροφών, βιταμίνων, μεταλλικών αλάτων και 2500 θερμίδες.

Ποιός ο ρόλος της Νοσηλεύτριας

Εδώ και μερικά χρόνια βλέπουμε ότι έχει δοθεί έμφαση στο ρόλο που παίζει η υγιεινή διατροφή στον άνθρωπο γενικά, αλλά πολύ περισσότερο στην έγκυο γυναίκα.

Αρκετοί είναι αυτοί οι μελετητές και οι συγγραφείς, έλληνες και ξένοι, που ασχολήθηκαν ευρύτερα με το πρόβλημα της διατροφής και έτσι έχουμε στα χέρια μας συγγράμματα και διάφορα ενημερωτικά φυλλάδια, ώστε να μπορούμε να καταπολεμήσουμε τις κάθε λογής προκαταλήψεις-που διατηρούνται εδώ και χρόνια-καθώς και την άγνοια που υπάρχει στην κοινωνία.

Βεβαίως το πρόβλημα της άγνοιας του μεγαλύτερου ποσοστού του πληθυσμού δεν έχει βρει ακόμη τη λύση του, μιας και είναι πολλοί λίγοι εκείνοι που θα αναζητήσουν από μόνοι τους κάποιες γενικές πληροφορίες και έτσι βλέπουμε τη μεγαλύτερη μερίδα του πληθυσμού να τσαλαβουτά μέσα στην άγνοια. Μια λέξη που έχει χαρακτηρίσθει σαν ο χειρότερος εχθρός ενός λαού.

Η λύση του προβλήματος λοιπόν εναποτίθεται στους εκπροσώπους που είναι υπεύθυνοι για την υγεία της ανθρωπότητας.

Εδώ θα αναφερθώ σ'έναν από τους υπεύθυνους, τη Νοσηλεύτρια, τονίζοντας πόσο σημαντικό ρόλο μπορεί να παίξει στην αντιμετώπιση του προβλήματος που επισημάνθηκε.

Θα περιοριστώ στο ρόλο που παίζει η Νοσηλεύτρια στα στενά χωρικά πλαίσια της κοινότητας ενός χωριού.

Έχοντας ζωντανό παράδειγμα το τι γίνεται στο δικό μου χωριό, θα 'θελα να επισημάνω την ευθύνη που έχει η Νοσηλεύτρια για την άγνοια που βασιλεύει, όσον αφορά την υγιεινή διατροφή μιας εγκύου.

Εάν τύχη η έγκυος και συμβουλευτεί το γιατρό, σε κάποια της επίσκεψη στο Νοσοκομείο του νομού έχει καλώς, διαφορετικά

έγγειται στις διάφορες συμβουλές, που συλλέγει από δω και από κει μέσα στο χωριό, συνοδευόμενες πάντα από τις γνωστές προκαταλήψεις π.χ. τρώγοντας από "κείνο" το φαγητό το παιδί θα βγει "έξυπνο" ή ότι πρέπει να εκτελείται κάθε επιθυμία της εγκύου, έτσι παρατηρείται το γεγονός να παίρνει η έγκυος παραπάνω κιλά- αποπροσανατολίζοντας έτσι την έγκυο γυναίκα από τη σωστή κατεύθυνση του τι πρέπει να τρώει για να εξελιχθεί η εγκυμοσύνη της φυσιολογικά και να μην παρουσιαστεί κανένα πρόβλημα, όλο το διάστημα της εγκυμοσύνης και κατά τον τοκετό.

Σε καμμιά περίπτωση δεν πρέπει να εφυσηχαζόμαστε, αλλά να προσπαθούμε κάθε φορά να εφαρμόσουμε κάποιο προγραμματισμό, που στην αρχή θα είναι η εντόπιση των εγκύων γυναικών στην περιοχή που έχουμε την ευθύνη της.

Γίνεται έτσι ένας κατάλογος από ονόματα και σαν πρώτο βήμα θα είναι το πλησίασμα της κάθε εγκύου, χωριστά στο σπίτι της, σαν μια πρώτη επαφή μαζί της, είναι μια κίνηση που θα βοηθήσει αργότερα στην επικοινωνία που θα επακολουθήσει. Σ' αυτή τη συνάντηση θα μάθει το σκοπό της επίσκεψης η έγκυος, καθώς και τι θα συνεχιστεί μετά από αυτό.

Με ένα απλό ερωτηματολόγιο μπορεί να διαπιστωθεί το πως έχει εξελιχθεί ως εκείνο το σημείο η εγκυμοσύνη της σε σχέση πάντα με τη διατροφή της.

Ίσως χρειαστεί να της γίνουν κάποιες συστάσεις για το επόμενο χρονικό διάστημα, ανάλογα πάντα σε ποιό στάδιο της εγκυμοσύνης θα βρίσκεται.

Το επόμενο βήμα θα είναι-αφού τελειώσουν οι επισκέψεις ολονών των εγκύων-να γίνουν κάποια σεμινάρια στο αμέσως επόμενο διάστημα, τα οποία θα είναι λεπτομερέστατα και θα πρέπει να δωθούν με τρόπο απλό ώστε να μπορούν να γίνονται κατανοητά από όλο το ακροατήριο.

Αφού γίνουν αυτά τα πρώτα βήματα στη συνέχεια θα είναι πιο εύκολη η συνεργασία με αυτά τα άτομα.

Σε κάθε πρόβλημα που θα έχουν θα ξέρουν πως μπορούν να απευθυνθούν στη Νοσηλεύτρια.

Βέβαια όλα αυτά δεν είναι προκαθορισμένα καθήκοντα της Νοσηλεύτριας ώστε να εφαρμόζονται παντού, αντίθετα η άποψη που επικρατεί σ'αυτές τις περιπτώσεις είναι πως όταν μια Νοσηλεύτρια προσληφθεί σε κάποιο αγροτικό Ιατρείο είναι απαλλαγμένη από πολλά καθήκοντα, εκτελεί μόνο τα εντελώς τυπικά. Γι' αυτό η πρωτοβουλία θα πρέπει να παίρνετε από την ίδια, αλλά για να συνεχιστεί το έργο που θα αρχίσει είναι υποχρεωμένη πρώτου φύγει να τα εξηγεί όλα αυτά, τον τρόπο δηλαδή που δούλευε στην αντικαταστάριά της. Έτσι ο κόπος και οι προσπάθειες εκείνης της Νοσηλεύτριας που θα κάνει την αρχή δεν θα πάνε χαράμι.

Ακόμα η Νοσηλεύτρια που εργάζεται σε νοσοκομείο έχει καθήκον αφού τελειώσει η εξέταση του γιατρού, να πλησιάσει την εγκυο και να την κατατοπήσει πάνω σε βασικά ζητήματα που τυχόν την αποσχολούν ή πρόκειται να την απασχολήσουν στο μέλλον.

Μεθοδολογία αγωγής υγιεινής διατροφής της εγκύου

Η προσπάθεια προαπίσεως και προαγωγής της υγιεινής διατροφής χρειάζεται την ενεργητική συμμετοχή του ατόμου. Η συμμετοχή αυτή είναι εκδήλωση υπευθυνότητας του ατόμου απέναντι στον εαυτό του και στο κοινωνικό σύνολο. Η υπευθυνότητα προϋποθέτει ελεύθερη εκλογή και απόφαση για πράξεις, υπάρχει δηλαδή συνείδηση του σκοπού και γνώση των συγκεκριμένων στόχων. Η γνώση είναι γι' αυτό αναγκαία, όχι όμως και ικανή συνθήκη για την υιοθέτηση μιας υγιεινής συμπεριφοράς.

Η αγωγή υγιεινής διατροφής δεν αποβλέπει μόνο στην μετάδοση γνώσεων από τους ειδικούς στο κοινό, δεν ταυτίζεται δηλαδή με την ενημέρωση, αλλά αποσκοπεί επιπλέον στη διαμόρφωση θέσεων (στάσεων) και στην τροποποίηση της συμπεριφοράς του ατόμου. Η αγωγή υγιεινής διατροφής διαφέρει επίσης από την προπαγάνδα, γιατί η προπαγάνδα δεν αναλύει το περιεχόμενο του θέματος και δεν εξηγεί τους λόγους που υπαγορεύουν μια στάση. Η αγωγή υγιεινής διατροφής στοχεύει στην προαγωγή της ικανότητας των ατόμων να παίρνουν ελεύθερες αποφάσεις με βάση τη γνώση.

Για την έγκυο η αγωγή υγιεινής διατροφής έχει σαν σκοπό να υιοθετήσει μια σωστή συμπεριφορά και θα είναι ικανή από κάποιο στάδιο και πέρα να παίρνει μόνη της τις αποφάσεις, έχοντας βέβαια γνώση των τροφών που πρέπει να πάρει, καθώς και ποιές τροφές θα απορρίπτει σαν ακατάλληλες.

Επίλογος

Φτάνοντας στο τέλος αυτού του θέματος πρέπει να μας προβληματίζει το γεγονός ότι ο κόσμος και ιδιαίτερα οι έγκυες έχουν άγνοια, για το τι πρέπει να περιλαμβάνει το διαιτολόγιό τους, τι πρέπει να προσέχουν, σε ποιές περιπτώσεις χρειάζεται να δώσουν κάποια ιδιαίτερη προσοχή, σε τυχόν προβλήματα που θα τους παρουσιαστούν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Αν υπήρχε η σχετική ενημέρωση, σίγουρα θα αποφεύγονταν τα προβλήματα που παρουσιάζονται, λόγω έλλειψης γνώσεων σχετικά με τη διατροφή.

Γι' αυτό οπουδήποτε μας δίνεται η ευκαιρία να δίνουμε τις ανάλογες συμβουλές, και να επισημαίνουμε τους κινδύνους μιας κακής διατροφής.

Πέρα όμως από την προσωπική συμβολή, χρειάζεται να παρθούν συνολικά μέτρα για την αντιμετώπιση του ζητήματος.

Η αρχή πρέπει να γίνει από τα σχολεία, όπου θα διδάσκεται σχετικό μάθημα, έτσι το παιδί θα παίρνει τις απαραίτητες γνώσεις για τον εαυτό του, ταυτόχρονα όμως πηγαίνοντας σπίτι του, θα το κουβεντιάζει με τη μητέρα του και έτσι η ενημέρωση θα είναι διπλή.

Σ' όλους τους χώρους δουλειάς να γίνονται σχετικά μαθήματα ώστε η εργαζόμενη, που δεν έχει το χρόνο αλλά και την άνεση να διαβάσει κάτι σχετικό να της δίνεται η ευκαιρία στο χώρο της δουλειάς της.

Δεν πρέπει όμως να παραμεληθεί και η μικρή κοινότητα του χωριού, γιατί εδώ το πρόβλημα της εγκυμοσύνης είναι πιο εμφανές και οι ευκαιρίες ελάχιστες για να το αντιμετωπίσουν.

Η πρωτοβουλία εδώ θα πρέπει να παίρνεται από τους αρμόδιους εκεί για ιατρικά ζητήματα, τη Νοσηλεύτρια, τη Μαία, το γιατρό του χωριού ή της περιφέρειας.

Πρέπει ακόμα να ενημερώνονται στις εξελίξεις της επιστήμης της διατροφής και στο ρόλο που παίζει μια καλή και ισορροπημένη διατροφή, για τη διατήρηση της υγείας μιας υγιούς εγκύου και η συμβολή της στην αντιμετώπιση παθήσεων.

Αλλά και η πολιτεία, από την πλευρά της, πρέπει να δώσει ιδιαίτερη έμφαση στη βελτίωση της διατροφής της εγκύου και γενικότερα του λαού, με:

- α) τη δημιουργία επιστημονικών οργανώσεων, κέντρων ερευνών, θέσεων διαιτητικών στα Νοσοκομεία, τα κέντρα μητρότητας, τους υγειονομικούς σταθμούς κ.α.
- β) τη σύνταξη και διανομή επιμορφωτικού υλικού (πίνακες διατροφής, ενημερωτικά φυλλάδια) την καθιέρωση ειδικών προγραμμάτων στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, την οργάνωση σεμιναρίων διατροφής, σε διάφορες ομάδες, και
- γ) την ποιοτική και ποσοτική βελτίωση των ειδών διατροφής: καλύτερη ποιότητα, υγιεινότερη συντήρηση, αυστηρότερος έλεγχος τροφίμων.

Όλα αυτά δεν πιστεύω πως είναι δύσκολο να γίνουν, αρκεί να υπάρχει προγραμματισμός και φυσικά οι ανάλογες δαπάνες.

ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Θρεπτικά συστατικά	Γιατί τα χρειαζόμαστε	Πηγές
Πρωτεΐνες	Δουούν και επιδιορθώνουν τους ιστούς. Συνθέτουν οσμόνες, αντισώματα και ένζυμα. Παρέχουν πηγές ενέργειας.	Φυτικές: Όσπρια, καρύδια, προϊόντα από άλευρα. Ζωικές: Κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.
Λίπη	Παρέχουν συγκεντρωμένες πηγές ενέργειας. Περιέχουν λιποδιαλυτές βιταμίνες (Α, D, Ε και Κ) και απαραίτητα λιπαρά οξέα.	Φυτικές: Φυτικό λάδι, μαργαρίνη, σάλτσες για σαλάτα. Ζωικές: Βούτυρο, παχιά κρέατα, κρέμα.
Υδατάνθρακες	Παρέχουν οικονομικές και επαρκείς πηγές ενέργειας και ίνες.	Φυτικές: Προϊόντα από άλευρα, αμυλώδη λαχανικά, ζάχαρη, φρούτα. Ζωικές: Καμία
Σημαντικά Μέταλλα		
Ασβέστιο	Σχηματίζει τα οστά και τα δόντια. Πήζει το αίμα. Βοηθά τη συστολή των μυών.	Φυτικές: Λαχανίδες, όσπρια. Ζωικές: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι κονοσόβα.
Σίδηρος	Σχηματίζει αιμοσφαιρίνη. Τροφοδοτεί συστήματα ενζύμων που παράγουν ενέργεια.	Φυτικές: Όσπρια, χυμός δαμάσκων, λαχανικά. Ζωικές: Σικώτι, κόκκινα κρέατα.
Ψευδάργυρος	Βοηθά τις αναπνευστικές και αναπαραγωγικές λειτουργίες. Παράγει κύτταρο του αίματος. Ενισχύει τις αντιδράσεις των ενζύμων.	Φυτικές: Άκατέργαστα σπασσι δημητριακών. Ζωικές: Θαλασσινό, κρέας, σικώτι, αυγά.
Σημαντικές Βιταμίνες / Λιποδιαλυτές		
Βιταμίνη Α	Συντηρεί τους βλεννογόνους υμένες και τα εσωτερικά όργανα. Αυξάνει την αντίσταση του οργανισμού σε μολύνσεις. Ενισχύει την ανάπτυξη των νεύρων και των ματιών.	Φυτικές: Βαθυπράσινα και πορτοκαλοκίτρινα φρούτα και λαχανικά, μαργαρίνη. Ζωικές: Σικώτι, κρόκος αυγού, βούτυρο.
Βιταμίνη D	Διευκολύνει την απορρόφηση ασβεστίου για γερά δόντια και οστά.	Έκθεση απ' ευθείας στο ηλιακό φως. Ζωικές: Ευπλουτισμένο γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, ψάσια.
Βιταμίνη Ε	Ευποδίζει την οξείδωση των απαραίτητων βιταμινών και λιπών οξέων.	Φυτικές: Φυτικό λάδι, πράσινα φύλλα λαχανικών. Ζωικές: Καμία
Βιταμίνη Κ	Διατηρεί την κανονική πήξη του αίματος και ευποδίζει την αιμορραγία.	Φυτικές: Φύλλα λαχανικών, σπόροι δημητριακών. Ζωικές: Καμία
Σημαντικές Βιταμίνες / υδατοδιαλυτές		
Θειαμίνη (B1)	Προάγει τη χρησιμοποίηση των υδατανθράκων. Παρέχει ενέργεια, καλήν όρεξη και πέψη.	Φυτικές: Σπόροι δημητριακών, καρύδια, όσπρια. Ζωικές: Κρέας γάλα.
Ριβοφλαβίνη (B2)	Διατηρεί υγιές το δέρμα και τον ιστό των ματιών, παράγει ενέργεια στα κύτταρα.	Φυτικές: Σπόροι δημητριακών. Ζωικές: Γάλα, ψάρι, αυγά, κρέας.
Νιασίνη	Προάγει τη χρήση των υδατανθράκων. Συνθέτει λιπαρά οξέα. Διατηρεί υγιές το νευρικό σύστημα. Βοηθάει την πέψη και την όρεξη.	Φυτικές: Φιστικοβούτυρο, σπόροι δημητριακών, εμπλουτισμένα δημητριακά, φύλλα λαχανικών. Ζωικές: Κρέας, πουλερικά, ψάρι.
Πυριδοξίνη (B6)	Μεταβολίζει τις πρωτεΐνες. Συνθέτει αιμοσφαιρίνη.	Φυτικές: Δημητριακά, πράσινα φύλλα λαχανικών. Ζωικές: Κρέας
Φολικό Οξύ (βιταμίνη B9)	Παράγει αιματοκύτταρα. Βοηθά την ανάπτυξη.	Φυτικές: Φύλλα λαχανικών, φρούτα, σόγια. Ζωικές: Σικώτι, αυγά.
Βιταμίνη Β12	Παράγει αιματοκύτταρα. Μεταβολίζει ενέργεια. Συντηρεί τη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος.	Φυτικές: Καμία. Ζωικές: Κρέας
Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ)	Σχηματίζει συνδετικούς ιστούς. Βοηθά στην επούλωση τραυμάτων και συνκάλυψη κατενυμάτων. Μεταβολίζει άλλες σημαντικές βιταμίνες (φολικό οξύ). Διατηρεί την ελαστικότητα και την αντοχή των αιμοφόρων αγγείων.	Φυτικές: Ευπειριδοειδή, σκουροπράσινα φύλλα λαχανικών, πατάτες, μπρόκολα, λάχανο, ντοματес, σσασουλες, πιπεριές. Ζωικές: Καμία

ΠΡΩΙΝΟ Α Λ' ΑΝΓΚΛΑΙ, 710 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Φρέσκα φρούτα (200 γρ.) ή ένα ποτήρι χυμό ...	50
Ένα μπώλ κουάκερ ...	200
Ένα αυγό μελάτο ...	80
Δυό φέτες λευκό ψωμί ...	100
Μαρμελάδα (35 γρ.) ...	100
Βούτυρο (25 γρ.) ...	180

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ, 820 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Σαλάτα με ώμα χόρτα ...	100
Ένα μπιφιέκι (100 γρ.) ...	175
Ρύζι (30 γρ.) ...	135
Ροκφόρ (25 γρ.) ...	80
Τρείς φέτες ψωμί τύπου χωριάτικου ...	160
Ένα ποτήρι κρασί ...	100
Ένα φρούτο ...	70

ΒΡΑΔΥΝΟ ΓΕΥΜΑ, 680 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Όμελέττα με δυό αυγά ...	150
Σπανάκι με τηγανιτά ψωμάκια ...	50
Τυρί (τύπου Έλβετίας) ...	40
Τάρτα φρούτου ...	180
Τρείς φέτες ψωμί (τύπου χωριάτικου) ...	160
Ένα ποτήρι κρασί ...	100
Για όλη την ημέρα λιπαρές ουσίες και ζάχαρη ...	410

ΑΘΡΟΙΣΜΑ : 2.620 ΘΕΡΜΙΔΕΣ



Πρότυπα γεύματα



ΠΡΩΙΝΟ, 640 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Θερμίδες

Φρέσκα φρούτα (200 γρ.), ή ένα ποτήρι χυμό ...	50
Καφέ με γάλα, δυο φλυτζάνια ...	150
Τρεις φέτες ψωμί (τύπου χωριάτικου) ...	160
Μαρμελάδα (35 γρ.) ...	100
Βούτυρο (25 γρ.) ...	180
Εάν θέλετε ένα αυγό μελάτο επί πλέον, προσθέσετε	80

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ, 750 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Ένα πιάτο σαλάτα, με ώμα χόρτα εποχής (τομάτα, ραπανάκια, καρόττα, λάχανο), ψιλοκομμένα, με ελαιόλαδο και λεμόνι ...	100
Μιά φέτα σουβίτι με μαϊντανό (100 γρ.) ...	145
Σπαγγέττο με παρμιτζάνα ...	140
Τρεις φέτες ψωμί (τύπου χωριάτικου) ...	160
Κατσικίσιο τυρί (35 γρ.) ...	35
Ένα άχλαδι ...	70
Ένα ποτήρι κρασί ...	100

ΒΡΑΔΥΝΟ ΓΕΥΜΑ, 675 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Μιά φέτα ψάρι (τύπου γάδου) ...	180
Πατάτες à l' άνγκλαίζ ...	150
Ένα γιαούρτι ...	45
Μήλο κομπόστα (150 γρ.) ...	90
Τρεις φέτες ψωμί (τύπου χωριάτικου) ...	160
Ένα ποτήρι κρασί ...	100
Για όλη την ημέρα 35 γρ. Λιπαρές ουσίες ...	250
Έξι κομματάκια ζάχαρη ...	160
Σύνολο	410

ΑΘΡΟΙΣΜΑ : 2.475 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Αὐτὸς ὁ πῖνακας θὰ σᾶς δείξει ποιὲς τροφὲς εἶναι φίλες σας

Σ Ε 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ	ΘΕΡΜΙΔΕ Σ	ΒΙΤΑΜΙΝΕ Σ						ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΑΛΑΤΑ		ΠΗΓΕ Σ ΕΝΕΡΓΕΙΑ Σ		
		Α : Ἀνάπτυξη	Β : Νεῦρα, μῦς	Γ : Ἀντίσταση στὰ μικρόβια	Δ : Στοιχοποιεῖ τὸ φερέπιο καὶ τὸν φωσφόρο	Ε : Γονιμότης	Κ : Ἀντιαιμορραγική	Σίδηρο : Ἐρυθρὰ αιμοσφαίρια	Φωσφόρος καὶ Ἀσβέστιο -- Σ κλιετός, δόντια	Σάκχαρο : Ἐνέργεια	Λίπος : Θερμότης	Πρωτεΐνες : Ὑγιονομία τοῦ ὀργανισμοῦ
Κρέατα												
Βοδι, μοσχάρι, ἀρνί	165						▽	▽		▽	▽	
Συκωτι	145	▽	▽	▽		▽	▽	▽				▽
Ψάρια												
Ἀδύνατα (τύπου γάδου)	80							▽				▽
Ἡμίπαχα (τύπου σκουμπριοῦ)	135							▽				▽
Παχιά (τύπου τόνου)	210							▽		▽		▽
Στρεΐδια	80	▽	▽				▽	▽				▽
Αὔγα	150	▽	▽		▽	▽	▽	▽		▽		▽
Γάλα												
Κανονικό	70	▽						▽	▽		▽	▽
Ἀποδουτερωμένο	35							▽	▽			▽
Κανονικό σέ σκόνη	500							▽	◆		▽	▽
Ἀποδουτερωμένο σέ σκόνη	360		▽					◆	◆			◆
Φρέσκια κρέμα	250		▽					▽	▽		▽	▽
Τυριά												
Μαλακά (τύπου μπρι)	290	▽						▽	▽		▽	▽
Σκληρά (τύπου γραφέρας)	390	▽						▽	◆		▽	▽
Γιαούρτι	45							▽	▽			▽
Βούτυρο	760	▽									◆	
Λάδι	900	▽					▽				◆	
Μαυρονόλαδο	670				◆						◆	
Ψωμί												
Λευκό	250							▽		▽		▽
Τύπου χωριάτικου	220		▽				▽	▽		▽		▽
Ρῶξι	340		▽					▽		▽		▽
Σπόρος σιταριοῦ	370	▽	▽				◆	◆	▽	▽		▽

▽ ἰσχετὲ πλούσιο

▽ πολὺ πλούσιο

◆ ἐξαιρετικὰ πλούσιο

Ο πίνακας αυτός δεν περιέχει την πλήρη σύνθεση των τροφών, αλλά τα κυριώτα-
τα, από άποψως αξίας, ουσιαστικά τους. Έκαστο γρ. βυδινό π.χ. δεν περιέχει μόνο
18 γρ. πρωτεΐνες και 10 γρ. λίπος, αλλά επίσης 0,5 γρ. σάκχαρο και 15 χιλιοστόγραμμα
βιταμίνες Β. Οι ποσότητες όμως αυτές είναι πολύ μικρές για να θεωρηθῆ το βυδινό
ὡς πηγή σακχάρου και βιταμινών Β. Καταρτίσαμε αὐτὸν τὸν πίνακα γιὰ νὰ σῆς ἐπι-
τρέψουμε νὰ δῆτε μὲ μιὰ ματιά, ποιές εἶναι οἱ καλύτερες πηγές βιταμινών C, πρωτεΐ-
νῶν, σιδήρου κ.λ. Σκόπιμα παραλείψαμε ὅλες τῆς τροφές πού δὲν συνιστῶνται κατὰ τὴν
ἐγκυμοσύνη, ὡπως π.χ. τὰ ἀλλαντικά, τὰ ὀστρομαζόδεμα κ.λ. Ὅρισμένα μεταλλικά ἄ-
λατα δὲν ἀναγράφονται σ' αὐτὸν τὸν πίνακα, παρ' ὅλο πὺ εἶναι ἀναγκαῖα, ὡπως π.χ.
τὸ μαγνήσιο, τὸ θρεῖο, τὸ ἰωδίο, γιατί ἐπάρχουν διανεμημένα σὲ μικρὴ ποσότητα σὲ με-
γάλο ἀριθμὸ τροφῶν. Μια ἐξισορροπημένη καὶ ποικίλη διατροφή θὰ σῆς τὴ δώσει.

Σ Ε 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ					ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΑΛΑΤΑ		ΠΗΓΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ			
		A: Ἀνάπτυξη	B: Νεύρα, μύς	C: Ἀντίσταση σὲ μικρόβια	D: Σ τὰ ὀστέα καὶ τὸ φάθος καὶ τὸν φωσφόρο	E: Γονιμότης	K: Ἀντιαιμορραγική	Σ ἰόνιο: Ἐρυθρὰ αἱμοσφαίρια	Φωσφόρος καὶ Ἀσβέστιο — Σ κελύκος, δόντια	Σ σάκχαρο: Ἐνέργεια	Λίπος: Θερμότης	Πρωτεΐνες: Ὑγι-κὸ τοῦ ὄργανισμοῦ
Ζυμαρικά	350											
Πατάτες	90			▽				▽				▽
Φρέσκα χόρτα												
Βρασμένα	40			▽								▽
Ἄεραστα	40			▽								▽
Καρόττα	45	▽										▽
Λάχανο	40	▽										▽
Κουρουτίδι	40	▽					▽					▽
Καρδαμο	30	▽		◆			▽					▽
Σπανακι	40	▽	▽				▽					▽
Μαρούλι	30	▽		▽			▽					▽
Μαιντανός	40	◆		◆			▽					▽
Ὄσπρια	340		▽									▽
Φρέσκα φρούτα							▽	▽				
Βρασμένα	45-70											▽
Ἄεραστα	45-70		▽									▽
Ἐσπεριδοειδῆ: πορτοκάλια λεμόνια κ.λ.π.	45			◆								▽
Πυρηφοροὶ καρποὶ	65	▽	▽									▽
Ἐηροὶ καρποὶ	285											▽
Ἐηρα θερμόκακα	285	▽					▽					▽
Ἐλαιόγανοι καρποὶ												▽
Ἀμύδαλα, καρύδια κ.λ.	670	▽	▽				▽					▽
Ζάχαρι	400						▽	▽				▽
Μέλι	300											▽
Μαρμελάδες	285			▽								▽
Σκευάτα	500						▽	▽				▽

1) Τα βιβλία:

ΠΛΕΣΣΑΣ Τ. ΣΤ. "Διαιτητική του ανθρώπου"

Αθήνα 1984

Πέπης Τζάκου, "Διατροφή και Υγεία"

Έκδοση 5η Αθήνα 1985

ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΤ.-ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ.

"Προληπτική Ιατρική-Αγωγή υγείας-Κοινωνική Ιατρική-
Δημόσια Υγιεινή" Αθήνα 1986

EDWIN KIESTER JR και SALLY VALENTE KIESTER

"Το βιβλίο του παιδιού"

Εκδόσεις Τερζόπουλου 1984

Πέρνου Λωράνης, "Περιμένω παιδί" Βραβείο Γαλλικής Ακαδημίας

2) Η Εγκυκλοπαίδεια

Εγκυκλοπαίδεια της Γυναίκας

Εκδόσεις: "Παλμός" Αθήνα: Μαυρομιχάλη 84, Τ.Τ. 706, 1976

Σοβιετική Ιατρική Εγκυκλοπαίδεια

Έκδοση της Ακαδημίας της ΕΣΣΔ

