

Nėščiosios mityba turi būti tinkama ir gerai subalansuota. Būsimą mamą turi maitintis pakankamai, sveikai, valgyti visavertį ir įvairų maistą, kad su juo gautų reikiamą kiekį visų maistinių medžiagų – baltymų, riebalų, angliavandenių, aprūpinančių organizmą energija, ir organizmui gyvybiškai svarbių vitaminų, mineralinių medžiagų, maisto skaidulų.

**Jokių dietų nėštumo metu!** Besilaukianti moteris ir besivystantis kūdikis turi gauti vertingų medžiagų, jų stygius kenkia ir moters sveikatai, ir kūdikiui.

Nėštumo laikotarpiu padidėja moters energijos poreikis, nėštumui būdinga aktyvi medžiagų apykaita, vaisiaus augimas, todėl nuo 16-tos nėštumo savaitės nėščiajai papildomai reikėtų 200–300 kcal. Reikiamas kalorijų kiekis nėštumo laikotarpiu – 2500 kcal per parą. Per nėštumą moteris turėtų priaugti 11–14 kg svorio.

### **MAISTO PRODUKTŲ GRUPĖS, KURIAS PATARIAMA VARTOTI NĖŠČIAI MOTERIAI :**

**1)** grūdai, duona; **2)** daržovės; **3)** vaisiai; **4)** pieno produktai; **5)** mėsa, žuvis, ankštiniai augalai, kiaušiniai, riešutai; **6)** riebalai, aliejus, cukrus. Nėščioji per parą turi išgerti apie 2 litrus skysčių, maistas turi būti mišrus, iš visų šešių maisto produktų grupių. Nepartina vartoti polivitaminų visą nėštumo laikotarpį, juos vartojant būtina daryti pertraukas. Svarbu maitintis reguliariai, 5–6 kartus per dieną, vengti sotaus maisto vakare, mažiau valgyti riebaus ir saldaus maisto, bent 1–2 kartus per dieną valgyti šiltą maistą, o mėsos ir žuvies produktus valgyti maltus ir troškintus.

**Baltymai** – svarbiausia statybinė ląstelių medžiaga, dalyvauja visuose gyvybiniuose procesuose, yra energijos šaltinis. Jei nėščioji su maistu gauna per mažai baltymų, naujagimis gims per mažos kūno masės. Nėščiosios organizmas geriau įsisavina gyvulinės nei augalinės kilmės baltymus. Daug baltymų turi: kiaušiniai, pienas, sūris, mėsa, ypač jautiena, žuvis, aukščiausios rūšies miltai, kviečiai, avižiniai miltai, kukurūzai, pupelės.

**Riebalai** – pagrindinis nėščiosios energijos šaltinis. Labiau tinkami yra riebalai, turintys daugiau nesočiųjų rūgščių, kurie būtini vaisiaus smegenų vystymosi laikotarpiu, jie būtini ir juose tirpiems vitaminams A, D, E, K įsisavinti. Tokių riebalų šaltiniu yra riešutai, alyvuogių aliejus, žuvies produktai.

**Angliavandeniai** turėtų sudaryti 48 procentus viso nėščiosios vienos dienos maisto davinio, iš kurių svarbiausias yra krakmolai, jo daug turi grūdai, bulvės, ankštiniai augalai bei jų produktai. Su krakmolu gaunama vandenyje tirpių vitaminų ir mineralinių medžiagų. Angliavandeniai sudaro skaidulines maisto medžiagas, kurios padeda išvengti vidurių užkietėjimo ir hemorojaus. Skaidulinių medžiagų yra kviečiuose, kukurūzuose, ryžiuose, avižų, miežių, rugių produktuose.

**Vitaminai.** Reikalingi visi vitaminai – ir tirpūs riebaluose A, D, E, K, ir tirpūs vandenyje B grupės bei C vitaminai.

### **VITAMINAS A**

Būtinai organizmui normaliai augti, kaulams ir dantims formuotis, jis skatina imuninės sistemos veiklą. Vitamino A yra kepenyse, žuvų taukuose, svieste, grietinėje, kiaušinio trynyje, morkose, pomidoruose, kopūstuose, burokėliuose, špinatuose.

### **VITAMINAS D**

Vitaminas D – svarbus kalcio apykaitai ir kaulėjimo procesams. Jo yra žuvų taukuose, ikruose, menkių kepenyse, laišoje, piene, sūriuose, mėsoje.

### **VITAMINAS E**

Vitaminas E pasižymi antioksidacinėmis savybėmis, svarbus ląstelių membranoms. Jo yra nerafinuotame aliejuje, kiaušinio trynyje, salotų lapuose, grikių, avižų kruopose.

### **VITAMINAS K**

Vitaminas K dalyvauja kraujo krešėjimo procesuose. Jo turi kopūstai, salotų lapai, špinatai, šermukšnių uogos, kiaulių kepenys.

### **VITAMINAS B9**

Vitaminas B9 (arba folio rūgštis) yra būtinas organizmui augti ir vystytis, naujoms ląstelėms susidaryti, DNR gamybai. Folio rūgšties poreikis ypač padidėja suaktyvėjus ląstelių augimui nėštumo laikotarpiu, maitinant krūtimi, šis vitaminas svarbus normaliai smegenų funkcijai, protinei ir emocinei sveikatai. Folio rūgšties šaltiniai yra špinatai, brokoliai, petražolės, šparagai, žiediniai kopūstai, pienas, žuvis, lęšiai, avokadai, alaus mielės, apelsinų sultys, kviečių gemalai ir kt.

**Geležis** būtina vaisiui augti, hemoglobiniui sintetinti. Daugiausiai geležies turi kepenys, liesa jautiena, vištiena, žuvis, kiaušinio trynys, pupelės, žirniai, riešutai, aukščiausios rūšies miltai, avižų produktai.

## VITAMINAS C

Vitamino C turi vaisiai ir daržovės.

## VITAMINAS B1, B2, B6, B12

Vitamino **B1** gausu ruginėje ir kvietinėje duonoje.

Vitamino **B2** šaltiniai: mėsa, kepenys, migdolai, griekiai, kviečiai, lapinės daržovės, pienas, žuvis, kiaušiniai.

Vitamino **B6** šaltiniai: kviečių gemalai, rupi duona, špinatai, žaliosios pupelės, bananai, alaus mielės, morkos, vištiena, kiaušiniai, saulėgrąžos.

Vitamino **B12** gausu kepenyse, žuvyje, varškėje, sūriuose.

**Kalcis** yra svarbus formuotis vaisiaus kaulams. Jo šaltinis – pienas ir jo produktai.

**Jodas** – reikšmingas vaisiaus raidai. Jo apstu jūrinėse žuvyse, joduotoje druskoje, geriamajame vandenyje, sūryje, mėsoje, bulvėse, svogūnuose.

**Vaisius gauna maisto medžiagų iš moters kraujo, todėl svarbu, kad nėščiosios mityba patenkintų visus vaisiaus poreikius. Nėščioji, pasirinkdama maistą, privalo galvoti ne tik apie save, bet ir apie būsimą kūdikį.**

*Tinkama mityba nėštumo metu padeda moteriai išlikti sveikai, energingai, kartu užtikrinamas ir vaisiaus vystymasis.*

## MAISTO PIRAMIDĖ



# NĖŠČIOSIOS MITYBA

