

توصیه‌های تغذیه‌ای برای زنان باردار لاغر



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده

تهیه و تنظیم :
* دکتر سوسن محمودی-رئیس گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده
* سعیده معانی- کارشناس مسئول تغذیه
* لادن امیر اصلانی- کارشناس بهداشت امور پرستاری و مامایی

روشهای افزودن انواع جوانه غلات به غذا

- استفاده از جوانه غلات در تهیه انواع سالاد
- استفاده از پودر جوانه غلات در تهیه انواع سوپ‌ها و آش‌ها.
- اضافه نمودن پودر جوانه غلات در انواع سالادها، ماست و ماست و خیار
- استفاده از پودر جوانه غلات در انواع کوکو، کتلت و خوراکیها

راههای افزایش اشتها و کاهش انرژی مصرفی خانم‌های باردار لاغر

- کشیدن غذا در بشقاب بزرگتر
- استفاده از سبزیهای رنگی (هویج ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای و ...) در غذا به منظور زیبا نمودن غذا و در نهایت افزایش اشتها
- استراحت کافی در طول روز.
- خانم‌های باردار لاغر باید حتماً در طول روز ساعاتی را استراحت نمایند به ویژه استراحت پس از صرف غذا توصیه می‌شود.
- جلب حمایت همسر و اعضای خانواده برای ایجاد محیطی توأم با آرامش و کمک به او در انجام کارهای روزمره به منظور کاهش حجم کارهای خانم باردار. باید در این زمینه با همسر و سایر اعضای خانواده مشاوره انجام شود.

طراحی: صفری صفری

۳- افزایش دریافت گروه میوه و سبزی

- استفاده از سبزی هایی نظیر گوجه فرنگی ، هویج و گل کلم به عنوان میان وعده
- استفاده بیشتر از غذاهای تهیه شده با سبزی ها (انواع آش ، سوپ ، برخی از خورش ها ، کوکوها و ...)
- استفاده بیشتر از میوه ها به عنوان میان وعده



توجه:

یکی از بهترین توصیه ها برای مقوی و مغذی کردن غذا ، اضافه کردن غلات جوانه زده (جوانه گندم ، ماش یا عدس) و یا پودر غلات جوانه زده در برنامه غذایی آنان می باشد. مصرف جوانه غلات همزمان انرژی و پروتئین غذا را افزایش می دهد .



راههای افزایش دریافت پروتئین ، ویتامین ها و املاح (مغذی کردن)

۱- افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات

- استفاده از شیر ، ماست ، پنیر و بستنی به عنوان میان وعده (بیسکویت و شیر ، ماست ، نان و پنیر ، شیر برنج ، فرنی و ...) خانم های باردار لاغر می توانند روزانه تا ۴ سهم از مواد این گروه مصرف کنند .
- مصرف دوغ کم نمک و غلیظ در وعده های غذایی
- استفاده از غذاهایی نظیر آش ، کشک ، آش دوغ ، کشک بادنجان در برنامه غذایی روزانه



۲- افزایش دریافت گروه گوشت، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها

- استفاده بیشتر از غذاهای تهیه شده با انواع گوشتها (کتلت ، کباب ، انواع خورش و ...)
- استفاده از تخم مرغ در صبحانه یا میان وعده (آب پز ، نیمرو ، املت)
- استفاده از تخم مرغ همراه با غذا (عدس پلو یا رشته پلو همراه با خاکینه)
- استفاده از غذاهای تهیه شده با انواع حبوبات (برخی از خورشتها ، آشها ، خوراکها ، آبگوشت ، عدسی ، خوراک لوبیا و ...)
- مصرف انواع خشکبار و مغزها (گردو ، پسته ، بادام و ...) به عنوان میان وعده

لیوان شیر و انواع میوه در فواصل وعده های اصلی غذایی - مصرف مقدار بیشتر گروه نان و غلات مثل نان ، برنج و ماکارونی .

خانم های باردار لاغری می توانند روزانه ۱۱ سهم از این گروه را که معادل ۳۳۰ گرم نان یا ۷۷۰ گرم برنج پخته می باشد مصرف کنند .

- استفاده بیشتر از سیب زمینی در انواع غذاها و یا در میان وعده ها .

- مصرف نان همراه با سایر مواد غذایی مانند برنج (کته) ، در وعده ناهار و شام .

- استفاده از بستنی و میوه های شیرین (انگور ، خربزه ، انجیر ، توت ، خرما) ، شیرینی و انواع خشکبار به عنوان میان وعده .



۲- افزایش دریافت چربی

- استفاده از لبنیات پر چرب مانند: شیر و ماست پرچرب ، پنیر خامه ای و ...
- اضافه نمودن مقداری کره به غذا در هر وعده غذایی .
- استفاده از کمی کره در کنار بشقاب برنج به افزایش کالری دریافتی کمک می کند . (در صورت دسترسی نداشتن به کره ، افزودن کمی روغن مایع به برنج توصیه می شود)
- استفاده از سیب زمینی سرخ کرده در کنار غذا
- مصرف سر شیر و یا خامه در وعده صبحانه
- استفاده از قلم گوسفند و یا گاو در طبخ غذاها

توصیه های تغذیه ای برای زنان باردار لاغر

خانم های باردار لاغر به افزایش وزنی بیش از آن خانم های باردار با وزن طبیعی نیاز دارند . لذا لازم است با بکار بردن توصیه های تغذیه ای مناسب میزان کالری دریافتی و وزن آنان را افزایش داد . خانم باردار لاغر همزمان با کاهش دریافت انرژی با کاهش دریافت پروتئین نیز مواجه خواهد شد . چون پروتئین مصرفی صرف تولید انرژی خواهد شد . بنابراین با مقوی کردن (اضافه کردن مواد انرژی زا از جمله چربی ها ، شیرینی ها ، نان و غلات) و مغذی کردن غذا (اضافه کردن مواد غذایی حاوی پروتئین مانند : گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی و انواع حبوبات که منابع غنی از ویتامینها و املاح هستند مانند انواع میوه ، سبزی و لبنیات و ...) می توان به افزایش وزن آنان کمک نمود .



راههای افزایش دریافت انرژی (مغذی کردن)

۱- افزایش دریافت شیرینی و مواد قندی

- استفاده از مربا ، عسل ، خرما ، شیره انگور ، شیره خرما همراه با صبحانه
- استفاده از حداقل دو میان وعده شامل بیسکویت (ترجیحاً سبوس دار) ، کیک ، کلوچه ، نان و پنیر ، نان و سیب زمینی و تخم مرغ ، نان و خرما ، نان روغنی ، نان شیرمال همراه با یک