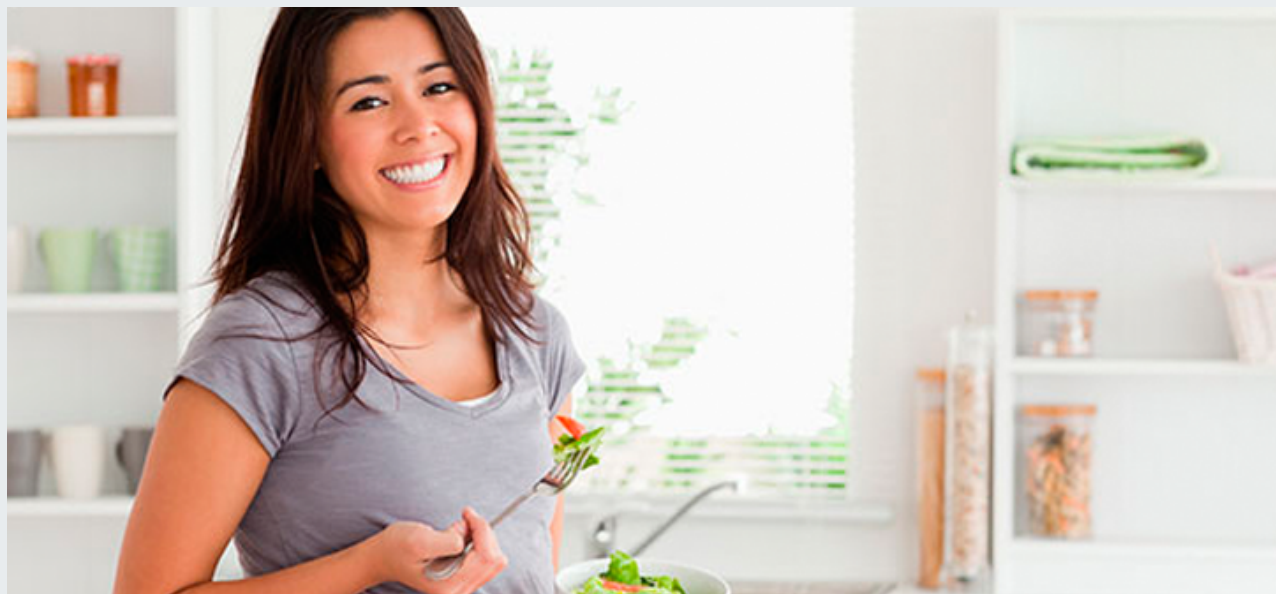




Ce sa mananci in sarcina pentru a nu avea probleme? Alternative alimentare

SARCINA | TRIMESTERE, DEZVOLTARE FETALA

ARTICOL

MAR. 26, 2025

5 MINUTE

Sa mananci pentru doi nu inseamna neaparat sa mananci de doua ori mai multa mancare, ci sa consumi alimente cu valoare nutritiva crescuta. Fiecare calorie trebuie sa fie nutritiva.

Sa mananci pentru doi nu inseamna neaparat sa mananci de doua ori mai multa mancare, ci sa consumi alimente cu valoare nutritiva crescuta. Fiecare calorie trebuie sa fie nutritiva.

Alege alimente bogate in substante nutritive. Cu alte cuvinte, extrage maximum de beneficii din fiecare calorie. Iti poti asigura un regim alimentar bine echilibrat optand pentru alimente variate din toate grupele de alimente. Dar cum procedezi in zilele in care nu ai pofta de mancare, sau cand iti este greata? Nu uita, ceea ce conteaza nu

este fiecare masa in parte, ci este important sa urmezi un regim alimentar de calitate de-a lungul mai multor zile.

Care este cel mai bun plan pentru mine?

Iata cateva recomandari pe grupe de alimente care sa te ajute sa ai o alimentatie sanatoasa in timpul sarcinii. Bineinteles, greutatea de la inceputul sarcinii, inaltimea, varsta, stadiul sarcinii si numarul de copii influenteaza numarul de calorii si cantitatea de alimente de care ai nevoie.

In general, o femeie nu are nevoie de calorii in plus in primele 3 luni de sarcina, dar are nevoie de aproximativ **300 de calorii** in plus in trimestrul al doilea si **450** in trimestrul al treilea.

Femeile insarcinate au nevoi nutritionale crescute

(trimestrele II si III, aporturi alimentare de referinta in SUA):



* Nivele energetice crescute pentru trimestrele II (+15%) si III (+21%) de sarcina.

Recomandari nutritionale in timpul sarcinii

Fructe si/sau legume

Consuma cele 5 portii de legume si fructe in fiecare zi. Fructele si legumele pot fi consumate:

- Crude, gatite, simple sau procesate;
- Proaspete, inghetate sau din conserva;
- In timpul sarcinii, spala-le bine pentru a indeparta urmele de pamant si evita sucurile nepasteurizate.

Paine, cereale, cartofi, orez si paste

Acestea ar trebui consumate la fiecare masa:

- Opteaza pentru alimente din **cereale integrale**;
- Opteaza pentru carbohidrati variati: orez, paste, gris de grau dur, fulgi de ovaz, porumb, cartofi, fasole uscata, naut, etc.

Lapte si produse lactate

Pentru acestea ar trebui sa optezi pentru varietate, de trei ori pe zi:

- Alege produse fara arome sau indulcitori;
- Cele mai bune surse de calciu cu cea mai mica cantitate de grasime si sare: lapte, iaurt, branza slaba propapata (de vaci, cottage etc).;
- In timpul sarcinii, consuma doar produse lactate pasteurizate;

Carne, peste si oua

Este recomandat consumul de carne, peste si oua o data sau de doua ori pe zi:

- Incearca sa mananci intr-o cantitate mai mica decat garnitura (legume, paste, orez etc.);
- Pentru carne, incearca sa mananci variat si sa alegi bucatile cele mai slabe;
- Consuma peste de cel putin doua ori pe saptamana, proaspat, congelat sau din conserva.



In timpul sarcinii:

- Peste: cel putin de doua ori pe saptamana, inclusiv cel putin un peste bogat in grasimi; incearca sa mananci diverse specii de peste;
- Evita salamurile si ficatul;
- Evita pestele cu continut ridicat de mercur (ton, rechin, peste spada, macrou argintiu si biban cu picatele), pestele afumat si fructe de mare, pestele din rauri contaminate. Se pot consuma 360 g pe saptamana de peste sau fructe de mare cu continut scazut de mercur (somon, creveti, sardine, Pollack si somn);
- Evita carnea cruda, carnea afumata sau marinata si salamurile (daca nu sunt

bine gatite);

- Cand gatesti carne si peste, verifica temperatura pentru a te asigura ca este bine patrunsa.

Alimente care trebuie evitate in timpul sarcinii

			
Peste	Carne	Produse lactate	Fructe/legume
• Peste / fructe de mare crude sau nepreparate termic. • Fructe de mare cu continut mare de mercur (macrou argintiu, biban cu picatele, peste spada). • Peste afumat sau peste oceanic.	• Carne si oua crude sau nepreparate termic. • Carnuri reci gata de consumat. • Pateu refrigerat si paste de carne.	• Lapte / produse lactate crude si nepasteurizate (brie, camembert, branza cu mucegai). • Inghetata moale.	• Fructe si legume nespalate. • Cidru si sucuri de fructe nepasteurizate.

Grasimi si uleiuri

- Se recomanda consumul moderat;
- Incearca sa consumi o gama variata de uleiuri vegetale (ulei de masline, ulei de rapita etc.);
- Limiteaza consumul de grasimi animale (unt, smantana, etc.).

Dulciuri

- Se recomanda consumul limitat;
- Incearca sa limitezi consumul de bauturi indulcite (sucuri acidulate, bauturi din fructe indulcite si nectaruri);
- Limiteaza consumul de alimente cu continut mare de grasime si zahar (patiserie, budinci, inghetata, batoane de ciocolata, etc.).

Bauturi

- Se recomanda consumul limitat;
- In timpul si intre mese, consuma apa de la robinet sau apa imbuteliata;
- Incearca sa limitezi bauturile indulcite (sucuri acidulate, bauturi din fructe

indulcitate & nectaruri);

- Pana la 200mg de cafeina sunt sigure pe zi, dar consulta medicul inainte de a consuma cafea sau alte bauturi cu cafeina;
- In timpul sarcinii si alaptarii nu sunt permise bauturile alcoolice;

Sare

- Se recomanda consumul limitat;
- Foloseste sare iodata;
- Incearca sa limitezi adaosul de sare in timpul gatitului si nu adauga sare fara sa gusti;
- Limiteaza consumul de alimente sarate: chipsuri, aperitive sarate, alune sarate.

Activitati fizice

- Se recomanda plimbari de cel putin 30 de minute in fiecare zi;
- In timpul sarcinii, continua activitatile fizice normale, cu exceptia celor care presupun un risc de cadere sau de ranire. Evita competitile;
- In timpul sarcinii si alaptarii, nu incepe nicio activitate fizica noua.

SURPRIZA!

Grasimile sanatoase, in cantitati moderate, sunt bune pentru tine. Opteaza pentru grasimi nesaturate precum cele din uleiul de masline, nuci, seminte, avocado si somon pentru acizii grasi bogati in omega-3 pe care ii contin.

Ce inseamna o alimentatie materna sanatoasa



Ce pun in farfurie?

Iata mai jos un mic tabel ce contine substantele nutritive cheie, efectele lor si alimentele in care se gasesc:

Substanta nutritiva

Efecte

Surse

Vitamine

Proteine

Importante pentru crestere si dezvoltare

Carne, peste, oua, branza, naut, linte, fasole, nuci si seminte

Substanta nutritiva	Efecte	Surse
Vitamine		
Carbohidrati	Furnizeaza energie	Paste, orez, paine, cartofi, legume, fructe
DHA (acid docosahexaenoic)	important pentru dezvoltarea normala a creierului si a ochilor fetusului	Peste, suplimente
Acid folic	Prevenirea defectelor tubului neural al fatului aflat in dezvoltare	Legume cu frunze verde inchis, fasole uscata, nuci, cereale integrale, portocale
Vitamina B1 (Tiamina)	Contribuie la dezvoltarea normala a sistemului nervos si a inimii	Carne, cartofi, produse din cereale integrale
Vitamina B2 (Riboflavina)	Importanta pentru metabolismul energetic normal	Produse lactate, carne, peste, oua, produse din cereale integrale
Vitamina B12	Importanta pentru functionarea normala a sistemului nervos	Peste, carne, carne de pui, produse lactate
Vitamina C	Importanta pentru functionarea normala a sistemului imunitar, si pentru formarea normala a collagenului	Legume si fructe, mai ales: citrice, ardei, rosii, patrunjel
Vitamina A	Contribuie la procesul de diferentiere celulara si la mentinerea vederii normale	Morcovi, spanac, piersici,caise, etc. (ca beta-caroten)
Vitamina D	Este necesara pentru cresterea si dezvoltarea normala a oaselor la copii	Peste, galbenus de ou, expunerea moderata la soare
Vitamina E	Contribuie la protejarea celulelor impotriva stresului oxidativ	Uleiuri vegetale (ulei de germeni de grau, ulei de floarea soarelui, etc.)
Minerale & oligoelemente		
Calciu	Important pentru cresterea si dezvoltarea normala a oaselor la copii, pentru mentinerea sanatatii sistemului osos si a sanatatii dintilor.	Lapte, branza, produse lactate, broccoli
Magneziu	Regleaza metabolismul energetic normal, contribuie la functionarea normala a sistemului nervos, si la functionarea normala a sistemului muscular.	Nuci, seminte, cereale integrale, legume

Substanta nutritiva**Efecte****Surse****Vitamine**

Fier	Important pentru formarea normala a globulelor rosii si a hemoglobinei si la transportul normal al oxigenului in corp.	Carne, spanac, linte, nuci, seminte de dovleac, tofu
Iod	Contribuie la cresterea normala a copiilor.	Peste, sare iodata
Seleniu	Contribuie la protejarea celulelor impotriva stresului oxidativ.	Carne, peste, oua, linte, sparanghel
Zinc	Contribuie la functionarea normala a sistemului imunitar si are rol in diviziunea celulara.	Carne, produse lactate, peste, nuci si seminte