

КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

«ЗДОРОВОЕ И СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ»



- КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЫТНЫХ
ВРАЧЕЙ ТЕРАПЕВТОВ-ДИЕТОЛОГОВ
- ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЙ
ПИЩЕВОГО СТАТУСА
- РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПИТАНИЯ

Сбалансированное питание повышает функциональные резервы организма, позволяет продлить период физической активности, снизить общую утомляемость и повысить работоспособность.

8 (903) 120 -11-11,
8 (495) 916 -10-61

г. Москва, Устьинский пр-д, д.2/14
www.ion.ru lzh.ion@yandex.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ПИТАНИЕ В НАЧАЛЕ ЖИЗНИ

ОТ БЕРЕМЕННОСТИ
ДО ТРЕХ ЛЕТ



МОСКВА
2017

УДК 613.952
ББК 57.32
П35

Под редакцией
В.А. Тутельяна, Д.Б. Никитюка, А.В. Погожевой, И.Я. Коня

Литературный редактор *О. Игомонова*

В книге содержатся результаты научно-практической
деятельности лаборатории возрастной нутриологии
ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

В оформлении макета и обложки использованы
иллюстрации *Г. Мурадяна*

Художественное оформление *Е. Вергузовой*

Координатор проекта *С. Лавриненко*

Питание в начале жизни. От беременности до 3 лет. —
П35 Москва : Издательство «Э», 2017. — 288 с. — (НИИ питания РАМН. Эксперты рекомендуют).

ISBN 978-5-699-98599-9

Эта книга станет верной советчицей как для молодых мам, так и для тех женщин, которые еще только планируют рождение ребенка. В этой книге диетологи, научные сотрудники и профессора ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (бывш. НИИ питания РАМН) рассказывают об особенностях питания женщин в период беременности и кормления грудью, а также о питании детей первых трех лет жизни. Здесь вы найдете индивидуальные практические советы по питанию для вас и вашего ребенка.

В издании представлена полная, основанная на лабораторных тестированиях информация о современных продуктах детского питания, которые помогают молодой маме с первых дней жизни ребенка обеспечить ему полноценный рацион и существенно облегчают труд женщины по вскармливанию малыша.

Рекомендовано ведущими экспертами по питанию в России.

УДК 613.952
ББК 57.32

ISBN 978-5-699-98599-9

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017
© ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», 2017

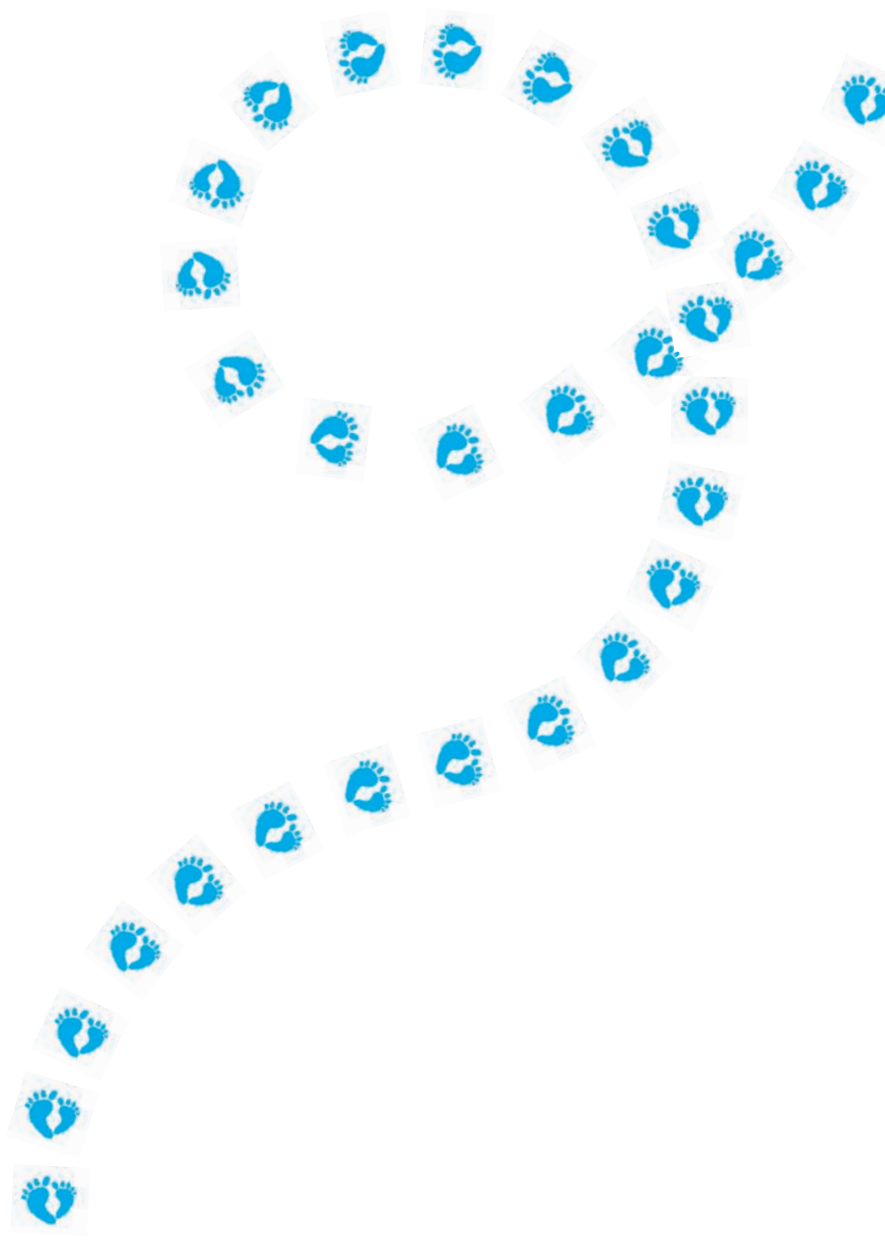
Содержание

Предисловие	9
ГЛАВА 1. Питание беременных женщин и кормящих матерей	13
1.1. Основные принципы оптимального питания беременных женщин	15
1.2 Основные принципы оптимального питания кормящих матерей.	40
1.3 Специализированные продукты для беременных женщин и кормящих матерей	46
ГЛАВА 2. Естественное вскармливание	49
2.1 Значение естественного вскармливания для здоровья и развития детей	51
2.2 Физиология грудного вскармливания.	61
2.3 Психология грудного вскармливания.	69
2.4 Техника грудного вскармливания	93
2.5 Техника вскармливания из бутылочки.	99
2.6 Сцеживание грудного молока	102
2.7 Профилактика образования трещин сосков.	107
2.8 Профилактика гипогалактии.	111
ГЛАВА 3. Искусственное вскармливание	123
3.1 Классификация молочных смесей для вскармливания детей первого года жизни . .	125
3.2 Обоснование состава молочных смесей.	128
3.3 Виды смесей.	134
3.4 Правила выбора смеси	137



ГЛАВА 4. Прикорм: принципы и методы организации	139
4.1 Для чего нужен прикорм?	141
4.2 Кисломолочные продукты в питании детей первого года жизни	150
4.3 Продукты промышленного выпуска в питании детей раннего возраста	160
ГЛАВА 5. Особенности питания детей от 1 года до 3 лет	201
5.1 Особенности строения органов пищеварения детей в возрасте от одного года до трех лет.	203
5.2 Принципы питания детей в возрасте от года до трех лет.	206
5.3 Характеристика основных групп продуктов детского питания.	207
5.4 Характеристика основных блюд, используемых в питании детей раннего возраста	217
5.5 Кулинарная обработка продуктов для детского питания	223
5.6 Режим питания детей раннего возраста	226
5.7 Продукты промышленного производства в питании детей раннего возраста	228
Таблицы	235





Предисловие

Книга посвящена вопросам питания беременных и кормящих женщин и детей в возрасте до трех лет.

Проблема правильного питания беременных и кормящих женщин является чрезвычайно актуальной, ведь в этот период жизни надо думать не только о себе, но и о будущем или уже родившемся ребенке. Ответственность женщины за свое питание возрастает вдвойне. Важно, с каким диетическим багажом подходит женщина к такому ответственному периоду, как беременность и кормление ребенка грудью.

По данным эпидемиологических исследований, питание женщин в нашей стране в настоящее время нельзя назвать сбалансированным. На фоне снижения физической активности, обусловленной в том числе и техническим прогрессом, большинство женского населения употребляет в пищу высококалорийные и рафинированные продукты питания: сладкие кондитерские изделия, мучные изделия из муки высших сортов, жирное мясо и птицу, в то время как содержание в рационе зерновых продуктов, овощей, фруктов и молочных продуктов явно недостаточно.

Этот дисбаланс приводит к тому, что женская половина населения нашей страны испытывает существенный дефицит как полноценного белка, так и многих важнейших микронутриентов, в частности витаминов, макро- и микроэлементов. По данным ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», у городских и сельских женщин отмечается недостаточное потребление витаминов С, В₂, кальция, железа, селена. Немного лучше обстоит ситуация и с потреблением белка, особенно полноценного, который содержит необходимый набор незаменимых аминокислот в оптимальной пропорции.





В свою очередь, неправильное питание приводит к увеличению частоты и тяжести ранних и поздних гестозов, невынашиванию беременности, гипотрофии и гипоксии плода, а в послеродовом периоде при грудном вскармливании — к снижению в материнском молоке важнейших аминокислот (лейцина, изолейцина, валина, метионина и других) и микроэлементов (цинка, меди, кобальта и других).

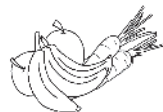
В связи с этим женщине крайне важно следить за своим питанием, стараться сделать его рациональным не только во время беременности и лактации, но и при подготовке к этим непростым периодам своей жизни.

Под рациональным питанием подразумевается полноценный набор разнообразных пищевых продуктов, который соответствует сроку беременности, и правильное распределение рациона в течение дня. Рацион питания беременной и кормящей женщины строится индивидуально в зависимости от состояния здоровья, массы тела, роста, вида трудовой деятельности, энерготрат, климатических условий, времени года и срока беременности.

В нашей стране всегда уделялось большое внимание вопросам питания детей, особенно первых лет жизни, потому что в детском возрасте формируются основные физиологические, метаболические, иммунологические и другие механизмы, определяющие здоровье человека в течение всей его последующей жизни. В книге подробно рассмотрены все вопросы, касающиеся питания детей с момента их рождения.



Особенно большое внимание в этой книге уделяется питанию детей первого года жизни, включая различные аспекты естественного и искусственного вскармливания. В книге приводятся сведения о биологической роли женского молока, свойствах его заменителей, организации прикорма. Для детей первого года жизни чрезвычайно важно правильно выбрать молочную смесь, поэтому в книге представлена современная классификация молочных смесей, обоснование их состава и правила выбора.



В питании детей первого года жизни (начиная с 4–6 месяцев) возникает проблема введения прикорма, поэтому в книге обоснована необходимость и оптимальные сроки введения прикорма и рассмотрен широкий ассортимент продукции промышленного выпуска, предназначенной для прикорма (плодоовощные соки и нектары, фруктовые и фруктово-овощные пюре, овощные консервы, продукты прикорма на зерновой основе, мясные, мясо-растительные и растительно-мясные консервы, рыбо-растительные и растительно-рыбные консервы).



В книге с физиологических позиций обоснованы принципы питания детей в возрасте от одного года до трех лет, дана характеристика основных продуктов и блюд, особенности их приготовления, режим питания. Особое место уделено продуктам промышленного производства на молочной и зерновой основе, мясным и рыбным консервам, а также плодоовощным сокам и напиткам — такие продукты помогают молодой маме без проблем организовать полноценный и разнообразный рацион детского питания независимо от сезона.

В этой книге женщины найдут ответы на те вопросы, которые наиболее часто возникают у них в период беременности, кормления грудью и при организации питания детей в возрасте до трех лет. Книга станет незаменимым пособием для молодых мам, которые заботятся о своем здоровье и хотят родить и вырастить здорового ребенка.

глава 1

ПИТАНИЕ
БЕРЕМЕННЫХ
ЖЕНЩИН
И КОРМЯЩИХ
МАТЕРЕЙ



В этой главе вы узнаете:

Об основных принципах правильного питания женщин в каждом триместре беременности и в первом и втором полугодиях грудного кормления

Как правильно составлять ежедневный рацион для беременной и кормящей женщины

Какие продукты и в каком количестве рекомендуется употреблять в каждый период беременности и лактации, какие следует ограничить, и какие продукты необходимо полностью исключить из рациона на время ожидания и вскармливания малыша

Как скорректировать рацион питания при токсикозе или нарушениях пищеварения

Как подобрать оптимальный рацион питания с учетом индивидуальных особенностей женщины (ее вкусовых предпочтений, состояния здоровья и т.п.), а также некоторых внешних факторов: возможностей семейного бюджета, сезонной доступности продуктов и т.п.

Как контролировать массу тела в период беременности

Какова роль детского питания в рационе женщины, и какие продукты, предназначенные для детского питания, будут особенно полезны беременной и кормящей женщине

Чем опасно нерациональное, неполноценное, недостаточное или избыточное питание женщины во время беременности и лактации, и к каким негативным последствиям для здоровья ребенка и матери может привести несбалансированная диета женщины в эти периоды

Какие специализированные продукты питания для беременных женщин и кормящих матерей выпускает промышленность, какие виды этой продукции рекомендуются в качестве дополнительного источника питательных веществ, и какие виды этих специализированных продуктов можно использовать при различных нарушениях здоровья женщины или новорожденного ребенка

Какую адресную помощь могут получить от государства беременные и кормящие женщины из малоимущих семей или женщины с нарушениями состояния здоровья

1.1. Основные принципы оптимального питания беременных женщин

Правильное питание женщин во время беременности является важным условием для нормального самочувствия и сохранения здоровья будущей матери, для нормального формирования, развития и роста ребенка и благополучных родов. Неправильное или неполноценное питание во время беременности может привести не только к токсикозам или анемии, но и к различным патологиям внутриутробного развития плода.

По этой причине проблемам питания беременных женщин и кормящих матерей всегда уделяют большое внимание как врачи, так и сами женщины. Но, к сожалению, многочисленные рекомендации и советы по питанию очень часто распространяются путем «народного телеграфа», и зачастую такие советы не имеют ничего общего с современными научными рекомендациями специалистов.

Есть и еще одна проблема. В современной российской научной и научно-популярной литературе подробно обсуждается химический состав и энергетическая ценность рациона питания беременной женщины, но в большинстве случаев такие рекомендации носят универсальный и усредненный характер и не учитывают индивидуальные особенности каждого женского организма. Между тем в такой важный для каждой женщины период ее рацион питания должен четко соответствовать индивидуальным физиологическим и психологическим особенностям организма — иначе говоря, он должен учитывать состояние здоровья женщины, ее вкусовые предпочтения, физическое и психологическое самочувствие и даже ее финансовые возможности.

В этой главе рассказывается об особенностях питания женщины в каждом триместре беременности, о воз-

