

Питание в беременность

В беременность исключить:

- Садковую рыбу (искусственно выращенную)
- Колбасные изделия и т.п. полуфабрикаты
- Плавленные сыры
- Транс-жиры (кондитерский жир, маргарин, пальмовое масло, гидрогенизированные масла)
- Все новые специи (которые не пробовали постоянно до беременности)
- Жень-Шень и имбирь (имбирь аккуратно можно, если регулярно употребляли до беременности)
- Искусственно выращенную клубнику (фрукты и ягоды кушать по сезону)
- Грибы (они накапливают в себе соли тяжелых металлов)
- Никотин, кофеин и алкоголь.

Пить по 35мл H₂O на 1кг массы тела в сутки, пить между приемами пищи!
Обязательна клетчатка как гарнир к белковым продуктам.

В профилактических дозах всем хорошо принимать витамин Д, Омега3 (ДГК - именно докозагексаеновую кислоту!), фолиевую кислоту и йод (запрещен только при гипертиреозе). Дозы должны быть профилактические. Лечебные назначает врач после анализов.

ООВ (основной обмен веществ) повышен до 20-25% в беременность, следовательно, на четверть можно увеличить калорийность суточного рациона, если ваш вес в норме.