

ГУЗ «Гродненская центральная городская поликлиника»  
***Питание беременной при анемии.***  
Памятка для населения



Гродно 2017

Давайте разберемся, что вызывает анемию:

- дефицит железа или белка,
- витаминов и других соединений, участвующих в кроветворении,
- воспаление: острое или хроническое,
- эндокринные нарушения,
- другие причины.

Восполнить дефицит железа с помощью одной только диеты невозможно.

Всасывание железа из пищевых продуктов ограничено: не более 2,5 мг в сутки даже при сбалансированном рационе и обогащении диеты продуктами с высоким содержанием железа, а при анемии необходимо усвоить 100 мг.

Поэтому употребление препаратов железа – единственный выход при железодефицитной анемии.

Витамины, минералы и другие биологически активные вещества, участвующие в кроветворении, можно получить из продуктов и витаминно – минеральных препаратов.

Белок, один из двух компонентов гемоглобина, можно получить только из продуктов.

Потребность в белке у взрослых – 1 г на 1 кг веса, у детей и беременных -2 г на 1 кг веса.

Самый полноценный белок, имеющий в своем составе все незаменимые аминокислоты, содержится в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, птице, молочных продуктах, яйцах. В растительных продуктах белка меньше, он неполноценный и усваивается труднее. Однако хорошо подобранное вегетарианское меню может содержать белка достаточно, а невегетарианское – иметь явный недостаток белка и избыток жиров и углеводов.

Продукты растительного происхождения



Содержание железа в продуктах (в мг на 100 г)



Суточная норма железа

Мужчины - 8 мг, юноши - 11 мг, девушки - 15 мг, женщины - 18 мг



Итак, конкретные рекомендации по питанию при белковой недостаточности:

1. приемов пищи -5-6 раз в день, небольших по объему.
2. в каждый прием пищи должен быть съеден один из белковых продуктов животного происхождения, достаточный по весу (надо учитывать, что содержание сухого белка в продуктах разное: от 10 до 80 %).
3. в качестве гарнира – немного овощей: морковь, свекла, помидоры, зелень.
4. уменьшить объем менее ценных продуктов: макарон, картофеля, булок, печенья.
5. не употреблять в один прием пищи молочные и другие белковые продукты.
6. хороший растительный белок – орехи (надо съедать горсть в день разных орехов, в т. ч. и подсолнечных семечек, лучше вместе с творогом или кашей) и бобовые (горох, фасоль, чечевица) в сочетании с рисом.



7. в качестве лакомства – гематоген, грильяж, казинаки.

**Лечебное питание при анемии беременных:**

Не увлекайтесь трудоемкими блюдами, готовьте проще. **Помните правило: «Бог дал нам пищу, а дьявол – кулинара».** Главные блюда – мясо, рыба, курица. Способ приготовления: отварные,

тушеные, запеченные в духовке, жаренные без кляра.

На гарнир – немного свежих или отварных овощей, но не макароны, не картофель, не каша.



**1. Ризотто с орехами.**

Пассеровать лук с морковью, добавить предварительно замоченный рис, кубики тыквы или спаржевой фасоли, соль и пряности (полезнее всего-куркуму и хмели-сунели), воду. В готовое блюдо в тарелке добавить горсть орехов: арахиса, миндаля и фундука, подсолнечных и тыквенных семечек, особенно хорошо-пророщенных в течение 1-2 дней.

**2.Ризотто с фасолью.** Пассеровать лук с морковью, добавить предварительно замоченный рис, пряности, за 10 мин. до готовности добавить предварительно

отваренную фасоль.

**3.Гороховый суп.** Предварительно замочить и сварить в разных кастрюлях горох и рис.

Пассеровать лук с морковью. Соединить все, добавить семена укропа, лавровый лист,

**4. Печеночный паштет.** Отварить до готовности



печень кусками (говяжьей, свиную или куриную) и целую морковь. Смешать и измельчить в блендере, добавить соль, пряности, 1 чайную ложку растительного масла. Соотношение печени и моркови -2:1.



**5. Салат «Яркий»** Отварные морковь и мясо, консервированный горошек, зеленые лук и петрушка. Добавить немного майонеза. Мяса на одну порцию должно быть 150-200 г.

**6. Сырники с семечками.** Творог смешать с яйцами, добавить подсолнечные семечки, изюм, корицу, куркуму, ваниль и минимальное количество муки. Можно пожарить сырники или испечь в духовке

запеканку. Кушать с простоквашей или йогуртом.

**7. Яичница с овощами.** В разогретое масло на сковороду положить стружки моркови, кусочки помидоров и сладкого перца, обжарить в течение 1 – 2 минут, вылить яйца, довести до готовности под крышкой.

**8. Морковный омлет.** 1 морковь натереть на мелкой терке, смешать с 2 яйцами, добавить 3-4 ст. л. молока, вылить в разогретое масло на сковороду, готовить под крышкой. Кушать с кисло-сладким соусом.



**9. Орехово - медовая смесь.**

Грецкие, лесные и миндальные орехи подробить, кунжутные зерна измельчить на кофемолке. Смешать с размягченным на водяной бане медом. Кушать по 1 столовой ложке с травяным чаем в виде перекуса между основными приемами пищи.

**10. Овсяное печенье.**

Овсяные хлопья (1 стакан) смешать с 1\4 стакана сметаны, 1 яйцом, подсолнечными семечками, 3 ст. л. растительного масла и минимальным количеством муки. Выкладывать на противень ложкой. Кушать с вареньем или медом.



***И помните правило «Кто правильно питается, тому не нужны лекарства, а кто неправильно питается, тому лекарства не помогут».***



Составила: Терапевт Ж.К. №2 Карась Е.Г.  
10.10.2017