

Все лучшее  
в медицине!



**EFQM**  
Leading Excellence



Система  
менеджмента  
информационной  
безопасности  
ISO/IEC 27001:2013

Система  
менеджмента  
качества  
ISO 9001:2015



Информация для пациентов



# Советы по питанию женщинам, планирующим беременность, и беременным

[www.medicina.ru](http://www.medicina.ru)

Лицензия №ЛО-77-01-017705

(495) 995-00-33

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

## Несколько советов по питанию женщинам, планирующим беременность, и беременным

### • Молочные продукты

содержат белки и микроэлементы (кальций). Рекомендуется: до 0,5 л молока в день как в цельном виде, так и в виде молочных продуктов: кефир, простокваша, молочные десерты, йогурты, а также творог.

#### Рекомендации:

в рацион питания полезно включить твердые сорта сыра, например, Чеддер, плавленые сыры и пастеризованный сыр.

### • Мясные продукты

содержат белки, железо и витамины группы «В». В эту группу входят продукты из говядины, свинины, баранины, мяса птицы, рыбы.

#### Рекомендации:

продукты из этой группы нужно употреблять дважды в день. Более целесообразно отдавать предпочтение мясу птицы и рыбе. Старайтесь употреблять только постное мясо, удаляя в процессе приготовления участки, содержащие жир. Особого внимания заслуживают яйца, которые надо варить вкрутую, а в пищу использовать только белок.

### • Хлебные изделия, крупы, картофель

содержат углеводы, витамины, микроэлементы и клетчатку.

К продуктам этой группы относят хлеб, желателно с цельными зернами или из

муки грубого помола, блюда из картофеля, макароны, рис, каши из различных видов круп, мюсли или хлопья.

#### Рекомендации:

блюда из продуктов этой группы следует включать в рацион при каждом приеме пищи.

### • Фрукты и овощи

Содержат различные витамины и микроэлементы, необходимые для поддержания различных функций организма, и клетчатку для улучшения процессов пищеварения.

#### Рекомендации:

овощи и фрукты следует включать в рацион питания не менее четырех раз в день. Старайтесь употреблять овощи и фрукты с кожурой там, где это возможно.

#### Также помните,

что пищу в течение дня желателно употреблять в 5-7 приемов, правильно распределяя продукты на каждый приём. Так мясо, рыба, крупы должны входить в состав блюд завтрака и обеда, так как продукты, богатые белком, повышают обмен веществ и длительное время задерживаются в желудке. Во второй половине дня ближе к вечеру следует отдавать предпочтение молочно-растительной пище. Обильный прием пищи в вечернее время оказывает отрицательное влияние на организм, способствует нарушению нормального отдыха и сна.



## Витамины

Являются незаменимыми пищевыми веществами. Дефицит необходимых микроэлементов и витаминов во время беременности и ее планирования может сказаться отрицательно не только на здоровье самой женщины, но и здоровье будущего ребенка.

**Витамин А** – содержится в моркови, сладком перце, облепихе, шиповнике, зеленом луке, петрушке, щавеле, мясе, печени трески, яичном желтке, сливках, сливочном масле, рыбьем жире.

**Витамин В1** – в дрожжах, хлебе грубого помола, бобовых, овощах, почках, печени, мозге и яичном желтке.

**Витамин В2** – в мясе, печени, молоке, сыре, твороге, курином яйце, зародышах пшеницы, ржи и овса.

**Витамин В12** – в молоке, твороге, сыре, мясе, печени и в рыбе.

**Витамин В6** – в молоке, твороге, сыре, гречневой и овсяной крупе, мясе и субпродуктах, куриных яйцах, рыбе, хлебе из муки грубого помола.

**Витамин С** – в свежих овощах и плодах, особенно в зелени петрушки и укропа, шиповнике, белокочанной капусте, смородине, помидорах, цитрусовых и картофеле.

**Витамин Д** – в яичном желтке, печени рыб, птицы, животных, сливочном масле, рыбьем жире, икре. Витамин Д способен синтезироваться в коже человека под воздействием УФ-спектра солнечных лучей.

**Витамин Е** – в зародышах злаковых культур, зеленых частях овощей и ряда дикорастущих растений, подсолнечном масле, яичном желтке, печени, мясе, сливочном масле, молоке.

**Фолиевая кислота** – в цитрусовых, спарже, шпинате, салате и фенхеле.

**Кальций** – в свежем сквашенном молоке, твороге, сыре, фасоли, сое, хрене, зелени петрушки, репчатом луке, толокне, урюке, кураге, яблоках, сушеных персиках, грушах, сушеном миндале и яичных желтках.

**Железо** – в сушеных белых грибах, печени и почках, персиках, абрикосах, ржи, зелени петрушки, картофеле, репчатом луке, тыкве, свекле, яблоках, грушах, айве, фасоли, чечевице, горохе, толокне, куриных яйцах и шпинате.



## Примерное меню

### Первая половина беременности

Завтрак	Молочная каша с маслом (варианты: вареное яйцо или яичница), хлеб, сыр, чай или кофе с молоком.
Обед	Салат или винегрет, суп вермишелевый на курином бульоне, кусочек отварной курицы с рисом или тушеной морковью, компот из сухофруктов.
Полдник	Свежий творог со сметаной, фрукты, чай.
Ужин	Отварная или жареная рыба с картофельным пюре, салат из свеклы с черносливом, чай с печеньем или вафлями.
На ночь	Стакан кефира, простокваши, ряженки или йогурта.

### Вторая половина беременности

Завтрак	Молочная каша с маслом (варианты: два отварных яйца), хлеб с маслом, сыр, сладкий чай с молоком.
Обед	Салат с мясом, морковью, помидором, зеленью, суп овощной на мясном бульоне, отварной язык с овощным рагу, фруктовый сок.
Полдник	Творожная запеканка со сметаной, фруктовый сок.
Ужин	Винегрет, кусочек отварной рыбы, чай с выпечкой. (варианты: омлет, хлеб с маслом, отвар шиповника).
На ночь	Стакан кефира, простокваши, ряженки или йогурта.



**АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга)**  
**Центр репродуктивных технологий**



125047, Москва  
2-й Тверской-Ямской переулок, дом 10  
+7 (495) 995-00-33, [www.medicina.ru](http://www.medicina.ru)