

O dietă de proastă calitate în sarcină este asociată cu anemia, cu oboseala și poate duce la forme deosebit de periculoase de depresie post-partum, a afirmat marți medicul specialist în diabet, nutriție și boli metabolice Ruxandra Pleșea.

"După ce toate resursele au mers către bebe, mama poate să rămână cu deficit de micronutrienți și atunci, dacă îți așterni bine încă de timpuriu, din pre-sarcină, sarcină și alăptare pe mai târziu, cu un ecou de câțiva ani, poți să te simți bine în continuare. Altfel, o dietă de proastă calitate este asociată cu depresia post-partum, cu anemia, cu oboseala, depresia post-partum putând merge până la forme deosebit de periculoase. Dieta potrivită dar și suplimentarea s-a dovedit prin studii că are un impact deosebit de benefic pentru a preîntâmpina sau ameliora gravitatea acestui lucru", a declarat medicul, în cadrul evenimentului "O mamă sănătoasă, un bebe sănătos", desfășurat în "Săptămâna internațională a alăptării".

Ruxandra Pleșea a explicat că mamele, atunci când alăptează, au nevoie de o suplimentare calorică, "dar numai 500 de kilocalorii în plus față de linia de bază a unei diete echilibrate din pre-sarcină, practic un sandwich în plus".

"Dieta trebuie să fie foarte echilibrată, atât din punct de vedere al macronutrienților - proteine, glucide, lipide, dar și din punct de vedere al micronutrienților - vitamine, minerale și alți fitonutrienți, pentru că toate împreună o fac pe mamă să se simtă mai bine, să poată să facă față efortului de a produce lapte și al stresului care apare în acele zile imediat post-partum. Sunt anumiți nutrienți cheie care, dacă există în dieta mamei, prin alăptare ajung și la nivel de bebeluș. Este vorba despre acizii grași, de tip Omega 3, ca sursă fiind peștele gras, oceanic, crescut în libertate, oul ecologic, dar și un supliment de bună calitate - luteina și zeaxantina, doi fitonutrienți care s-a dovedit că au un aspect foarte important în dezvoltarea cerebrală, vizuală a bebelușului. (...) Dacă mama are un nivel bun de vitamina D, acesta va ajunge și la făt. Prin dieta mamei se poate influența practic dezvoltarea bebelușului, toate resursele mamei ducând spre fabricarea unui lapte de calitate", a arătat specialistul.

Medicul a precizat că dieta mamei trebuie să cuprindă cele trei mese principale ale zilei, cu una - două gustări între mese, din care să fie cât mai mult excluse dulciurile.

"Capcana este mare atunci când treci la dulciuri. Sunt și alimente nocive, care afectează și impactează negativ nutrițional, este vorba de mâncarea prăjită, pane, procesată. (...) O dietă trebuie să fie echilibrată, fără exces de dulce, nu hiperproteică. (...) Mai este vorba și despre calitatea alimentelor - uneori degeaba mănânci caloric dacă nutrițional, informația nutrițională din acele alimente nu este la standarde înalte", a subliniat Ruxandra Pleșea.

Ea a susținut că, pe lângă dieta pe care o are o mamă, trebuie să existe și "o suplimentare, cu o formulă basic de multivitamine și multiminerale". "Acest lucru poate conferi o pavăză împotriva unor probleme care apar și care sunt asociate cu această etapă delicată", a spus medicul nutriționist. AGERPRES