detkityumen.ru

Почему беременных тянет на странные продукты

Почему беременную женщину вдруг начинает тянуть на сладкое, соленое, кислое и другие продукты, к которым раньше она была равнодушна? Отвечает эксперт.

Наверняка вам не раз приходилось слышать о том, что во время беременности у женщины резко меняются потребности в еде. После родов мамы вспоминают, как всю жизнь ненавидели свеклу и вдруг на 10-й неделе они поняли, что только это и поможет им сейчас почувствовать себя хорошо. Или им никак не удается уснуть, пока они не съедят пучок укропа, закусят его соленым огурцом и, наконец, не запьют все это гранатовым соком вприкуску с горьким шоколадом.

О том, на что чаще всего тянет женщин во время беременности и как объяснить столь резкое изменение вкусов, «Летидору» рассказал **Сергей Владимирович Акопян**, врач акушер-гинеколог Центра медицины плода «МЕДИКА» (Санкт-Петербург), эксперт сервиса НаПоправку.

Почему меняется пищевое поведение во время беременности

Далеко не у всех будущих мам меняются вкусовые пристрастия. У многих пищевое поведение вопреки стереотипам остается тем же. Но если изменения все же происходят, их можно разделить на две условные группы.

В первую группу попадают пристрастия, связанные с физиологическим состоянием, биохимией организма, дефицитом витаминов или микроэлементов.

Ко второй группе относятся желания, обусловленные не нехваткой элементов, а другими причинами, прежде всего токсикозом. Сюда же входят и экзотичные желания: понюхать бензин, откусить детское мыло, любовь к жидкости для снятия лака. Они объясняются перестройкой рецепторов, которые по-новому реагируют на привычные раздражители.

Но часто желаниям второй группы следовать не стоит.

На что тянет при дефиците веществ

Рассмотрим желания, обусловленные нехваткой витаминов и микроэлементов.

Если женщину тянет **на сладкое** (шоколад, сахар, конфеты, мучное), то это может говорить о нехватке калорий.

Организм будущей мамы нуждается в энергии больше обычного, и сахар — самый быстрый ее источник. Будущая мама, которая в обычной жизни потребляет мало энергии, сидит на диете и усиленно занимается спортом, может столкнуться с повышенным аппетитом, желанием съесть шоколадку, которое тяжело

контролировать.

Во время беременности тело настойчиво требует энергии для процессов развития новой жизни, для обеспечения всех изменений в теле женщины, и организм не готов мириться с хроническим дефицитом калорий.

Часто вегетарианки во время беременности испытывают сильный **«мясной» голод** по той же причине. Организму нужны белки, плод растет, телу нужен «строительный материал».

В таких случаях даже могут начать сниться котлеты и стейки.

Любовь **к кислому** (апельсины, лимоны, помидоры, кислая капуста) может говорить о нехватке витамина С. Если хочется свеклы, яблок, гранатового сока, ягод, то, возможно, есть дефицит железа.

Опять же есть вероятность, что дефицит был и до беременности, но теперь он проявился ярче.

Тяга **к зелени** (укроп, салаты, спаржа, петрушка, щавель) обусловлена потребностью в фолиевой кислоте. Она необходима для формирования нервной трубки плода, быстро расходуется, поэтому организм ее так требует.

Тяга **к соленому** может говорить о недостатке некоторых минералов (калия, натрия, магния и др.). Но здесь стоит быть особенно аккуратной, сразу обратиться к врачу, а не налегать на соленое. Соль может приводить к задержке жидкости в организме и отечности, что на определенном сроке опасно.

Некоторым даже прописывают бессолевую диету начиная с 20-й недели.

Стереотипное желание **погрызть мел** тоже может говорить о недостатке минералов. Не стоит стачивать зубы, нужно обратиться к врачу, чтобы подобрать правильный комплекс.

Тягу **к острому и горькому** обосновать сложнее. Как вариант — острое стимулирует работу пищеварительного тракта, а при беременности его активность снижается. Многие беременные сталкиваются с запорами, так что это может быть неосознанной попыткой облегчить состояние.

Что нельзя употреблять во время беременности

На время беременности точно исключите алкоголь и никотин.

Я бы еще не рекомендовал крепкозаваренный чай, особенно травяной, если не знаете, что в составе.

Сырая рыба в суши или стейки с кровью сами по себе вреда не несут, но, если вы не знаете, как они были приготовлены, лучше их не есть. Это высокий риск отравления и заражения паразитами, что крайне нежелательно во время беременности.

О чем говорят неадекватные пристрастия будущей мамы

Если у женщины начинаются неадекватные потребности (съесть мыло, понюхать бензин), то надо идти к врачу. Возможно, это проявление токсикоза, который надо лечить.

Врач должен назначить анализы, биохимию крови и найти причину.

Каждый случай нужно рассматривать индивидуально и принимать решения можно только по результатам анализов.

Как надо питаться во время беременности

Тут хороша золотая середина: не стоит есть за двоих, но и ограничивать себя неправильно.

Патологическая прибавка веса чаще объясняется не повышенным потреблением еды, а обменом жидкости. В целом стоит питаться, как вы питаетесь обычно, регулярно, разнообразно и полноценно.

Беременность не болезнь, и поэтому не стоит принципиально перестраивать свою жизнь.

https://letidor.ru/zdorove

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/4241/