

GEBELİKTE BESLENME

Op. Dr. Nihan Güneri Doğan

Dr. Sami Ulus Kadın Doğum ve Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Sağlıklı bir diyet anne karnındaki bebeğin büyümesi ve gelişmesi için yeterli miktarda enerji ve besinlere sahip olmalıdır, aynı zamanda anne sağlığının devamı için de esastır. Orta miktarda süt ve ürünlerini, yağsız et, balık, yumurta ve baklagiller gibi protein içeren yiyecekleri ve sınırlı miktarda yağ ve şekeri, sebze ve meyveyi içermesi gerekir.

Gebelikte beslenme; normal seyirde sorunsuz bir gebelik sürecini, zamanında gelişimini tamamlamış bir bebek doğumunu, başarılı bir emzirme dönemini ve doğum sonrası azalmış obezite riskini amaçlar.

Gebelikte artan besin gereksinimine paralel olarak kan miktarında değişiklikler oluşur. Bu değişiklikler ek demir alımını gerektirir. Lipidler, yağda eriyen vitaminler, belirli taşıyıcı proteinler genellikle gebelikte artarken; suda eriyen vitaminler, birçok aminoasit ve mineral seviyeleri ise düşer.

Gebelikte ideal kilo alımı; anne ve bebek açısından iyi gebelik sonuçlarıyla uyumlu kilo alımlarıdır. Gebelikte vücut kitle indeksine (VKI)(kg/m²) göre uygun kilo artışı önerilmiştir. Buna göre VKI normal olan gebelerde önerilen kilo alımı 12,5-18 kg arasındadır. Gebelik esnasında aşırı kilo alımı ve şişmanlık durumlarında; yüksek tansiyona daha sık rastlanır, gebelikte ve doğumda daha sık sorunlara ve doğum sonu annede aşırı kilo retansiyonu ve obeziteye sebep olur. Ayrıca iri bebek doğum riskini ve bu da daha fazla doğum travmasına yol açarak yenidoğanda bir takım prolemlere, hatta ölüme neden olabilir.

Annenin ileri derecede yetersiz beslendiği durumlarda da kötü gebelik sonuçları artmaktadır(düşük,ölü doğum,erken doğum,düşük doğum ağırlığı,erken yenidoğan ölümleri vb.). Düşük doğum ağırlıklı bebeklerde; akciğer hastalığı, diyabet, kalp hastalığı ve daha ileriki yıllarda büyüme ve zihinsel fonksiyonlarda bozukluk görülebilir. DDA bebek için gebelik öncesi düşük VKI, kötü diyet, sigara, gebelik esnasında alkol ve ilaç kullanımı gibi birçok risk faktörü vardır.

Gebeliğin ilk üç ayında besin gereksinimi gebelik öncesi ile aynıdır veya hafif artmıştır. Sonraki dönemde ise yaklaşık 200-300 kcal ek enerji gerekir. Ama asıl önemli olan besinlerin kalitesidir.

Protein depolanması ve gereksinimi gebelik ilerledikçe artar. Ortalama günlük 6 gr'lık bir ek proteine ihtiyaç vardır. Protein ihtiyacının; ideal kombinasyonlarda aminoasit içermelerinden dolayı; et, süt, süt ürünleri, yumurta, kümes hayvanları ve balık gibi hayvansal gıdalardan karşılanması önerilir.

Omega 3 ve 6 doymamış yağ asitleri sağlıklı diyet için gereklidir. Balık yağında, sebze yağlarında, tüm tahıl ekmeklerinde, yumurta ve hububatta bulunur. Doymamış yağ asitleri beyin dokusunun esansiyel komponentleridir. Gebeliğin son dönemlerinde bebekte beyin ve retina gelişimi için gereklidir, kalp hastalıklarına karşı koruyucudur. Gebelik süresince haftada 2 kez balık tüketilmelidir. Yapılan çalışmalarda balık yağının anne karnındaki bebeğin zihinsel ve bedensel gelişimi üzerine olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür.

Gebelikte kanda demir, kalsiyum, magnezyum ve çinko düzeylerinde bir miktar azalma gözlenir. Folik asit, vitamin B6 ve vitamin B12'de yarıya yakın azalma oluşur. Bakır ve D vitamini düzeyi ise artar. Gebelikte beslenme için yeterli kalori ve protein içeren, uygun kilo artışını sağlayacak tüm dengeli diyetler, genellikle demir hariç gerekli tüm mineral ve vitaminleri içerirler. Gebeliğin ilk 4 ayında demir ihtiyacı hafiftir ve ek desteğe gerek yoktur, daha sonra ihtiyaç artar. Gereksinim özellikle 20. haftadan sonra belirgindir ve günde 27-30 mg elementer demir alımı önerilmiştir. Demir en çok kırmızı et, ton balığı ve karaciğerde bulunur. Demir iki öğün arasında boş mide ve C vitamini ile birlikte alınmalıdır. Son yıllarda gereğinden fazla demir desteğinin gebelikte istenmeyen bazı etkilere sebep olabileceği bildirilmiştir.

Gebelerde 20-30 gr kalsiyum gereksinimi vardır. Anne vücudu bebeğin iskelet gelişimi için günlük 50-330 mg kalsiyum sağlamaktadır. Erişkinler için kalsiyum gereksinimi günde 700 mg'dır. Gebelikte kalsiyum metabolizmasında bir takım değişiklikler gerçekleşerek; kalsiyum emilimi artarken, atılımı azalır. Gebelik esnasında diyetle yeterince kalsiyum alanlara rutin kalsiyum kullanımı önerilmez. Sadece erken yaştaki gebeliklerde destek gerekir.

İyot eksikliği zeka geriliğinin önlenabilir bir nedenidir, eksikliği düşünülen bölgelerde gebelik öncesi dönemden gebelik ortasına kadar destek verilmelidir.

Büyüme ve gelişme için çinkoya gereksinim vardır. Çinko bebeğin bağışıklık sistemi için gereklidir. Yüksek dozlarda demir alan, mide barsak hastalığı olan, sigara veya alkol kullananlarda çinko emilimi azalabilir.

Folik asit; ıspanak, fındık, kepekli ekmek, yer fıstığı ve karnabaharda bol miktarda bulunur. Düşük folik asit düzeyleri artmış erken doğum riski ve bebekte büyüme geriliği ile ilişkilidir. Folik asit desteği nöral tüp defektini, doğumsal kalp hastalıklarını, yarık dudak-damak riskini azaltmaktadır. Nöral tüp defektlerinin çoğunluğu günde 400-600 mcg folik asit alımı ile önlenir. Folik asit kullanımına gebelikten en az bir ay önce başlanmalı (tercihen 3 ay önce) ve gebelikten sonra en az bir ay, mümkünse 12. haftaya kadar devam edilmelidir. Daha önceki gebeliğinde nöral tüp defekti öyküsü mevcut olan gebelerde 4 mg folik asit alımı önerilir. Folik asitin yüksek dozları her gebeye rutin verilmemelidir.

Gebelik boyunca artan vitamin A gereksinimi; gelişimin en fazla olduğu gebeliğin son üç ayında en fazladır. Günlük gereksinim 4000-5000 IU' dır. Aşırı vitamin A alımı gebelikte önerilmemektedir. Vitamin A kaynakları; karaciğer, süt ürünleri, yumurta, havuç ve lifli sebzelerdir. Eksikliği gebede kansızlık ve erken doğumla birlikte. Diyetle alımı yeterlidir, gebelik sırasında rutin destek gereksizdir. Gebeliğin son üç ayında özellikle gebeliğin sonuna doğru annedeki demir depolarının devamı için Vitamin C alımında 10 mg/gün'lük bir artış gereklidir (total 50 mg). Vitamin C demirin barsaklardan emiliminde önemli bir rol oynar. Vitamin D kalsiyumun barsaklardan emiliminde ve iskelet gelişiminde önemlidir. Ancak yapılan çalışmalarda rutin kullanımını destekleyecek bulgu yoktur.

Gebelikte demir dışında rutin vitamin desteğinin gereksiz olduğu yapılan çalışmalarda belirtmekle birlikte her gebe kadının beslenme alışkanlıkları değerlendirilmelidir. Son zamanlarda, multivitamin desteğinin gebelik sonuçlarını düzelttiğini gösteren çalışmaların sayısı artmış olsa da rutin kullanımı ile ilgili bilimsel kanıtlar hala yeterli düzeyde değildir. Gerekli görülürse gebelik bulantı kusmaları bittikten sonra gebeliğe özgün bir multivitamin

başlanabilir. Yine yetersiz besin alımı düşünüldüğünde, erken yaştaki gebeliklerde kullanılması gerektiği belirtilmektedir. Ülkemizin ekonomik şartları göz önüne alındığında ise gebelere multivitamin desteğinin uygun olduğu düşünülmektedir.

Gebelikte bulantı ve kusmalar özellikle gebeliğin ilk üç ayında daha belirgindir. Çok yağlı ve baharatlı yemeklerden, ani hareketlerden kaçınmak gerekir. Sabahları kuru ekmek, bisküvi önerilir. Sık aralıklarla (2-3 saat) bir sandviç veya meyve gibi küçük ve yüksek karbonhidratlı hafif gıdalar rahatlama sağlar. İstirahat ve taze hava önerilir. Yemeklerle değil de yemek aralarında sıvı alınmalıdır. Mide yanması, fetus büyüyüp abdomende basınç oluşturdukça daha çok görülür. Az ve sık yemek önerilir. Gece geç yemekten kaçınmak, yemekten sonra eğilmek ya da yatmak, aşırı çay, kahve veya alkol alımından kaçınılmalıdır. Gebelik esnasında diyet yapmaktan sakınılmasının gerektiği belirtilmektedir. Ayrıca ağır rejimde bebek beyin gelişimi kötü etkilenebilir. Gebelere beslenme hijyenine dikkat etmeleri önerilir. Pastörize süt tüketilmeli, etler tam olarak pişirilmeli ve çiğ sebzeler iyice yıkanmalıdır. Yine haftada 2 porsiyondan daha fazla yağdan zengin balık tüketmemeleri önerilir. Gebelikte alkol kullanımından kaçınılmalıdır. Genel olarak hamile bayanlara neyi ne miktarda istiyorlarsa, küçük porsiyonlar halinde ve sık aralıklarla beslenmesi önerilmektedir.