

Haurdunaldiko eta edoskitze-garaiko elikadura

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Ez haurdunaldian eta ez edoskitze-garaian, ez da bikoitza jan behar, gure aurrekoek uste zuten bezala. Elikadura egokiaren kinoa janariak duten kalitate nutritiboan oinarritzen da. Horregatik, energia-kantitate bera izan eta osagai nutritibo gehien duten janariak dira osasungarrienak. Adituen iritziz, haurdun gelditu aurretik elikadura-ohiturak egokitzea oso gomendagarria da etorkizuneko beharrak ahal den ondoen asetzeko.

EMAKUMEAK, BATEZ BESTE, 2.300 KILOKALORIA BEHAR DITU EGUNEAN, eta, haurdunaldian, bereziki bigarren zatian, egunean 250-300 kilokaloria gehiago hartzea gomendatzen da jaiotzear dagoen haurraren beharrak asetzeko. Edoskitze-garaian, berriz, behar energetikoak handiagoak dira, eta 500 kilokaloria gehiago behar dira egunean.

Emakumearen gorputzak, litro bat esne sortu ahal izateko, 700 kilokaloria behar ditu, baina haurdunaldian koipea metatu egiten denez, ez da hainbeste hartu behar. Energia-kantitatea handitzeaz gain, proteinak dituzten janariak

- Folatoak: horien gabeziaren ondorioz, enbrioaren bizkarrezurra eta burmuina ez dira behar bezala osatzen. Gabezia azido folikoa edo B6 eta B12 bitaminak gutxiegi hartu direlako ager daiteke. Beraz, bereziki haurdun gelditu aurretik eta haurdunaldiaren lehenengo hiru hilabeteetan, azido folikoa duten janariak hartu behar dira: espinakak, ilarrak, esparragoak, brokolia eta ondoak, esaterako.

- Burdina: odol-kantitatea gehitzean, burdin beharrak handitu egiten dira. Haurdun gelditu aurretik biltegiak ondo aseta egonez gero, ordea, ziur ez dela inongo arazorik izango. Hala ere, haurdunaldian hemo mota-

“edoskitze-garaian emakumearen behar energetikoak handiagoak dira: ohi baino 500 kilokaloria gehiago behar ditu egunean”

ere gehiago kontsumitu behar ditu amak. Gainera, horiez gain beste substantzia nutritibo batzuk ere oso garrantzitsuak dira eta bereziki zaindu behar dira:



ARTXIBOKOA

ARTXIBOKOA



ko burdina (animalia-jatorriko elikagaiek dutena) duten janariak kontsumitzea ona da: haragi gorria, muskuiluak, almejak... Pistatxoek, lekaleek, espinakek eta abarrek ere burdina ugari dute.

- Kaltzioa: nabarmen handitzen da kaltzio-beharrak haurdunaldian eta edoskitze-garaian. Alde bate-tik, haurraren hezur-erak behar bezala osatzeko behar da eta, bestetik, amaren beharrak egoe-ra normal batean bezala ase behar dira.

Egoera arruntean, emakumeak 800 mg kaltzio behar ditu, baina haurdunaldian horri 600 mg kaltzio gehitu behar zaizkio egunean eta edoskitze-garaian, berriz, 700 mg. Haurdunaldiaren hirugarren hiru hilabetekoan, 300 mg kaltzio behar ditu haurrak bere hezurak osatzeko.

Giza gorputza oso jakintsua denez, bizitzako une garrantzitsu horietan, gorputza egokitu egiten da janariak eskaintzen dituen baliabide guztiak aprobetxatu ahal izateko eta horrela gabeziak saihesteko.

Adibidez, hesteek kaltzio gehiago xurgatzen dute, estrogenoen eta D bitaminaren eragina areagotu egiten delako.

Haurdunaldian, elikadura-arloko zainketa gehienak digestio-aparatuaren giharrak erlaxatzean sortzen diren arazoak saihestera zuzentzen dira, batik bat goragaleak eta idorreria. Goizeko goragaleak saihesteko, jaiki aurretik zerbait jatea eta janari solidoak hartzea gomendatzen da; hala ere, batzuetan neurri horiek ere ez dira nahikoa izaten. Idorreria-arazorik ez izateko, berriz, zuntza duten janari gehiago hartzea eta egunean bi litro ur edatea gomendatzen da.

“haurdunaldian, elikadura-arloko zainketa gehienak digestio-aparatuaren giharrak erlaxatzean sortzen diren arazoak saihestera zuzentzen dira”

Edoskitze-garaian, elikadura orekatuak ziurtatuko du esne-ekoizpen egokia; ez dago formula magikorik, nahiz eta zenbait jarraibide badauden. Garrantzitsua da egunean zehar nahiko likido edatea (ura, zumoak, esnea eta abar). Bestalde, zenbait janarik esne-ekoizpena handitu egiten dute, adibidez, garagardo-legamiak eta artatxikiak. Beste janari batzuek, berriz, esnearen kolorea eta zaporea aldatu egiten dituzte: horien artean daude tipula, porrua, alkatxofa, esparragoak, berakatzak, azalorea, aza eta lekaleak; hala ere, horrek ez du esan nahi ezin direnik jan.

Haurdunaldiko diabetesa

Haurdunaldian ohikoa da odoleko glukosa-maila igotzea: haurdun dauden emakumeen % 8-10ek eduki ohi dute arazo hori. Garaiz antzemateko, haurdunaldiko 24. astetik 28. astera bitartean odoleko glukosa-maila neurtzen da, lehendabizi baraurik eta gero 50 g glukosa dituen disoluzio bat hartu eta ordubetera. 140 mg baino altuagoa izanez gero, proba berriz egiten da: ordubetera, bi ordura eta hiru ordura azaltzen den glukosa-maila aztertzen da. Askotan, emakume horrek ez du aurretik diabete-arazorik izan eta ziurrenik haurdunaldia amaitzerakoan bere kasa itzuliko da glukosa-maila bere onera. Hala ere, egia da haurdunaldiko diabetesa edukitzeko aukera gehiago dituela familian obesitate-arazoak eta diabetesa dituenak.

Haurdunaldiko diabetesa duen emakumearen haurra ohi baino handiagoa izan ohi da eta haurdunaldiko 40. astea baino lehen jaio ez bada erditzea eragin egiten da.

Arazo hori dagoela detektatuz gero, emakumeak egokitu egin behar ditu jateko ohiturak eta, aldi berean, ariketa fisikoa maizago egitea gomendatzen da odoleko glukosa-maila hobeto kontrolatzeko. Orokorrean, dietaren ezaugarriak hauek izan behar dute:

- Karbohidratoak dietaren % 45-60a izan behar dute eta erabat deuseztatu behar dira xurgatze azkarreko karbohidratoak: azukrea, goxokiak, edari freskagarriak... Xurgatze moteleko karbohidratoak, berriz, egunean sei aldiz hartzea gomendatzen da, odoleko glukosa-maila berdin mantentzeko. Bereziki zaindu beharrekoak dira gosaria eta hamaiketakoak, goizean hipogluzemia edo odoleko glukosa-mailaren jaitsierarik ez izateko. Aldi berean, xurgatze moteleko karbohidratoak otordu guztietan hartzea gomendatzen da, jan ondoren glukosa-mailaren igoera handirik ez izateko eta gorputz zetonikoak ez sortzeko. Zuntza ezinbestekoa da, egunean 30 g, odoleko glukosa-maila neurri egokian mantentzen laguntzen duelako.
- Proteinak dietaren % 13-15 izan behar du, haurdun dagoen edozein emakumerenak bezala.
- Koipeak dietaren % 30-35 izatea gomendatzen da, mota hauetakoak: koipe aseak % 10 edo gutxiago, koipe monoasegabeak % 15-20 eta poliasegabeak % 7.

Jarraibide horiek abiapuntu hartuz, emakume bakoitzaren ohituretara egokitutako asteko menuak egin behar dira. Betiere, dieta pertsonalizatua izan behar du. Aholku horiei jarraituz, odoleko glukosa-maila kontrolatzea posible da, betiere egoerari egokitutako ariketa fisikoa eginez. Bi neurri horiek hartuz gaitza kontrolatzen ez bada, intsulinarren tratamendua jartzeko garaia izango da, baina betiere medikuak hala erabakita.