

Татьяна Буцкая

## **ЕШЬ ДЛЯ ДВОИХ!**

Всё о питании для беременных



Издательство «АСТ»  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Б94

**Буцкая, Татьяна.**

Б94 Ешь для двоих! Всё о питании для беременных / Татьяна Буцкая. — Москва : Издательство «АСТ», 2018. — 288 с. — (Мама инстаграма).

ISBN 978-5-17-106779-3.

Как родить здорового ребенка? Вот вопрос, который волнует каждую ответственную будущую маму. В последнее время многие ученые утверждают — за все отвечает генетика. И частично это действительно так, но «включение» или «выключение» наследственности напрямую зависит от внешних факторов — вашего питания!

Эта книга — кладезь самых современных и проверенных данных о питании во время беременности. Никакой лишней информации и непроверенных материалов — только доказанные факты и действенные диеты и методики.

С чего нужно начать ревизию вашего холодильника? Как организовать питание таким образом, чтобы не срывать «на сладенькое»? Какие витамины и минералы необходимы вам и будущему ребенку, а какие станут «якорем» в виде отеков и растяжек? Как облегчить токсикоз, а затем создать свой «банк» грудного молока? В книге подробно разобраны основные группы продуктов, обозначены их полезные качества и даны рекомендации по формированию ежедневного меню и рациона.

Питайтесь правильно, полезно и разнообразно!

УДК 159.9  
ББК 88.5

*Издание для досуга*

16+

Татьяна Буцкая  
**ЕШЬ ДЛЯ ДВОИХ!**

Всё о питании для беременных

Ответственный редактор *А. Амеликина*; корректор *О. Ковальчук*  
Технический редактор *Т. Тимошина*; дизайн макета *А. Якуниной*  
Компьютерная верстка *А. Грених*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 29.06.2018. Формат 70×108/32. Усл. печ. л. 12,6.

Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»  
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 39  
Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

ISBN 978-5-17-106779-3.

© Буцкая Т.  
© Елистратов И., иллюстрации  
© ООО «Издательство АСТ»

ТЗ

## для УМНОГО ЧИТАТЕЛЯ

---



Как читать эту книгу? Не «запóем»! Ее невозможно прочитать на одном дыхании. Я собрала много полезной информации, которая должна укладываться пластами, как слоеный пирог, как «Наполеон», от которого, кстати, лучше беременным держаться подальше.

В начале книги идет важная информация о витаминах, микроэлементах и пирамиде полезных продуктов. Сначала просто «пробегите глазами». Ваш взгляд точно остановится на том, что вам сейчас необходимо. Может быть, вам назначили фолиевую кислоту или убедительно попросили

«закончить» с витамином А? Почему вас тянет на бананы и как добиться нормы потребления белка, если от мяса тошнит? Читайте и найдете ответы на все вопросы! Кстати, даже в энциклопедическую часть я внесла «полезности», которые опустят вас с научных высот к домашнему холодильнику.

Вторая часть книги — самые частые вопросы о питании: от правильной подготовки к беременности, через токсикоз и отеки, к питанию в родах и первые недели после родов. Поговорим обо всем! Если останутся вопросы, то вы знаете, где меня искать! На всякий случай в конце книги еще раз дам все мои контакты.

С любовью,  
Татьяна Буцкая

*<http://instagram.com/tanya.butskaya>*

# ПРЕДИСЛОВИЕ



Как родить здорового ребенка? Этот вопрос интересует каждую будущую маму. Большинство уверено, что прежде всего надо полагаться на генетику. И это действительно так. Однако то, какие наследственные признаки дадут о себе знать, зависит от вас. По мнению специалистов, в 80% случаев на «включение» и «выключение» генов влияют внешние факторы. И в первую очередь это питание!

Вы когда-нибудь слышали о мышках Джертла? Американский биолог Рэнди Джертл провел интересный эксперимент на грызунах, которым был искусственно вживлен ген «агути», из-за

которого мыши стали желтыми, толстыми и склонными к онкологическим заболеваниям. Казалось бы, их потомство ожидает то же самое. Но все не так просто. Джертл разделил своих генетически идентичных подопечных на две группы и апробировал один из универсальных методов управления наследственными признаками. Одних мышей во время беременности и на этапе подготовки к ней он кормил обычным кормом, а других — продуктами, богатыми «донорами» метильных групп (фолиевой кислотой, холином и витаминами  $B_{12}$ ). И что вы думаете?! Пища, богатая метильными группами, «отключила» «плохие» гены. В результате у желтых и толстых грызунов родилось абсолютно здоровое потомство: обычные серые мышки. Вывод прост: генетику можно улучшить с помощью питания, реализация или выключение наследственных признаков у будущего ребенка зависит во многом от нас самих!

# ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

## Вот в чем ВОПРОС!



Эпигенетика доказывает, что мы ответственны за целостность нашего генома. Раньше мы думали, что только гены определяют, кто мы. Сегодня мы точно знаем: все, что мы делаем, все, что мы едим, пьем или курим, оказывает воздействие на экспрессию наших генов и генов будущих поколений. Эпигенетика предлагает нам новую концепцию свободного выбора

Рэнди Джиртл,  
журнал *Discover*,  
статья «ДНК — это не судьба»

По роду моей деятельности предполагается, что я должна большую часть времени приема посвящать обсуждению нарушений менструального

цикла или вопросам планирования беременности. Ежедневно ко мне обращаются десятки женщин, и сейчас я понимаю, что более половины времени приема мы обсуждаем изменения массы тела или проблемы питания.

Я не диетолог, но всегда любила биохимию. Со времен обучения в вузе и по сей день тонкие вопросы гормональной и биохимической регуляции метаболизма являются предметом моего большого профессионального интереса. Что является причиной набора веса? Почему одни могут контролировать вес, при этом особо не контролируя свое пищевое поведение — «едят, что хотят», а для других это является источником постоянного напряжения? Почему некоторые беременные, набрав 35 кг за беременность, рожают маловесных детей? В то время как другие, имея в плюсе всего 5–6 кг, вынашивают детей весом более 4 кг? Знали ли вы, что более мелкий из двойни, как правило, адаптируется лучше, чем его крупный брат?

Пожалуй, не найдется женщины, которую не волновали бы вопросы ее веса. И конечно, при наступлении беременности вес и питание стано-

вятся чуть ли не самыми важным. Каждая из нас мечтает о здоровом ребенке и готова сделать все, для того чтобы малыш получал все необходимое во время своего внутриутробного развития. И ради своего ребенка мы готовы съесть что угодно (шутка). Но что именно надо сделать, чтобы ребенок ни в чем не нуждался, и как не навредить его развитию?!

В настоящее время вы не встретите ни одной книги, которая бы в доступной форме давала компиляцию современных представлений о правильном питании во время беременности. Поэтому я очень обрадовалась, когда узнала, что Татьяна решила написать такую книгу. Акушеры-гинекологи, которые сопровождают вас на вашем пути к материнству, зачастую и сами не владеют современными представлениями о диетологии, а понятие *weight management* не входит в государственный стандарт наблюдения беременной.

Мировая же наука не стоит на месте, и на рубеже последних 20–30 лет были сделаны колоссальные открытия. И сейчас принято говорить уже не просто о полезном и здоровом питании, а о том, как питание влияет на наши гены!

Наука, изучающая управление генами, называется эпигенетика. Научно доказано, что наше питание способно «отключать» или «включать» «плохие» гены!

Так много разных советов вы услышите во время беременности от своих близких, которые будут противоречить друг другу: «Кушай за двоих! Ребенка надо кормить!», «Не разъедайся!», «Не ешь клубнику, мандарины и шоколад! У ребенка будет аллергия!», «Надо есть больше свежих фруктов и ягод!», «Устраивай разгрузочные кефирно-яблочные дни!», «Разгрузочные дни — это стресс для организма и ведут к перееданию!». А мифы о питании кормящих матерей — вообще предмет отдельного многотомника.

### **Так есть или не есть? Давайте разбираться!**

*Сысолятина Екатерина Вениаминовна,  
акушер-гинеколог, заведующая отделением  
гинекологии клиники «Мать и Дитя. Кунцево»,  
научный консультант книги*



-МЕДЬ

-МАГНИЙ

ОСНОВЫ  
ПИТАНИЯ

-ФТОР

-ВИТАМИН А



## — КАКИЕ

### **продукты желательно исключить ИЗ РАЦИОНА!**



С чего начинается здоровое питание? С холодильника! Пришло время провести ревизию. Без белых перчаток «ревизорро» можно обойтись, а без мусорного ведра — никак. Холодильник нужно освободить от продуктов, которые не только беременным, но и каждому, кто желает правильно питаться, не рекомендуются. Смело выбрасывайте чипсы, сухарики с разными добавками, сухие завтраки, сушеную рыбу, снеки, газированные напитки. Хотя кока-колу можно оставить. О ней я расскажу отдельно.

Это тот минимум продуктов, о которых на ближайшие девять месяцев надо забыть, как о страшном сне. Если вы готовы пойти дальше в вопросе здорового питания, избавьтесь от майонезов и кетчупов. Копченым деликатесам и консервам тоже нет места в рационе беременной женщины. Так, например, 50 граммов копченой колбасы содержат такое же количество канцерогенов, что и пачка сигарет. А банка шпрот — трудно поверить — эквивалентна 60 пачкам сигарет. Обратите внимание на жирность продуктов, которые лежат в вашем холодильнике. Чтобы в ближайшие месяцы не возникли проблемы с весом, следите за тем, чтобы жирность молока не превышала 2,5–3,2%, сметаны — 15–20%, творога — 9%. Если вы настроены еще серьезнее и решили, пользуясь случаем, в корне пересмотреть свое питание, рафинированные масла замените на нерафинированные, муку высшего сорта — на нешлифованные зерновые крупы. И обязательно позаботьтесь о том, чтобы на вашей кухне всегда были овощи, ягоды (например, замороженные) и фрукты. Про алкоголь, думаю, напоминать не стоит. Ведь, как вы понимаете, теперь он точно не для вас.

Алкоголь проникает через плаценту и выводится из крови растущего плода в два раза дольше, чем из крови матери. Этиловый спирт и продукты его переработки, например ацетальдегид, могут привести к мутациям, нарушениям обмена веществ, патологиям нервной системы ребенка. От имени адвоката плода выношу заключение: исключить на девять месяцев!

---

## — КАКИЕ

### **основные ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ необходимо соблюдать во время БЕРЕМЕННОСТИ!**

---



- Питаться правильно — это значит разнообразно! Ни один «самый полезный» продукт не может обеспечить питательными веществами и маму, и плод. Да и продукты нынче не те,