

## Χάστε τα κιλά της εγκυμοσύνης



Η περίοδος μετά τη γέννα είναι συνήθως ιδιαίτερα φορτισμένη για μια νέα μανούλα. Η επιθυμία για απώλεια βάρους και η επαναφορά στο βάρος πριν τη σύλληψη δε θα πρέπει να είναι ένας ακόμη στρεσογόνος παράγοντας. Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή που χαρακτηρίζεται από ποικιλία και μέτρο μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους αλλά και στη λήψη όλων των απαραίτητων συστατικών που είναι απαραίτητα για τη θηλάζουσα αλλά και το μωρό.

Όσον αφορά τις ενεργειακές ανάγκες, η επιπλέον ενέργεια που χρειάζεται μια μαμά που θηλάζει κυμαίνεται μεταξύ 400 έως 500 Kcal ημερησίως. Αν η γυναίκα ήταν υπέρβαρη ή παχύσαρκη πριν την εγκυμοσύνη δεν χρειάζονται οι επιπρόσθετες θερμίδες. Στις περιπτώσεις που απαιτείται απώλεια βάρους, η ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη δεν πρέπει να είναι κάτω από 1.800 Kcal την ημέρα για να μην επηρεαστεί ποσοτικά και ποιοτικά η παραγωγή του μητρικού γάλατος.

Καλό θα ήταν να θέσετε ρεαλιστικούς στόχους και μη βιάζεστε να χάσετε όλα τα κιλά που πήρατε καθώς κατά την περίοδο του θηλασμού υπάρχουν καταστάσεις που επιβραδύνουν την απώλεια βάρους όπως είναι για παράδειγμα ο ελλιπής ύπνος. Μελέτες δείχνουν πως οι μαμάδες που κοιμούνται λιγότερο από 5 ώρες τη νύχτα για τους πρώτους 6 μήνες έχαναν δύσκολα βάρος. Αυτό φαίνεται να έχει να κάνει με τη διαταραχή στην παραγωγή δυο ορμονών, της λεπτίνης και της γκρελίνης. Μια άλλη ορμόνη, που φαίνεται να εμποδίζει τη γρήγορη απώλεια βάρους κατά το θηλασμό, είναι η προλακτίνη.

## Συμβουλές για ασφαλή απώλεια βάρους

- Μην ακολουθείτε πολύ αυστηρές και μονοφαγικές δίαιτες και μη χρησιμοποιείτε σκευάσματα για απώλεια βάρους.
- Προτιμήστε άπαχη πρωτεΐνη π.χ. άπαχο μοσχάρι, κοτόπουλο, ψάρι, γαλοπούλα, αυγά.
- Καταναλώστε 2 φορές την εβδομάδα ψάρι. Αποφύγετε την κατανάλωση μεγάλων ψαριών όπως είναι ο ξιφίας, καθώς είναι επιβαρυνμένα με βαρέα μέταλλα.
- Επιλέξτε σαν σνακ, τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες όπως φρούτα, λαχανικά. Οι φυτικές ίνες επιφέρουν γρηγορότερα τον κορεσμό και διατηρούν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σε σταθερά επίπεδα. Προτιμήστε τα φρούτα από τους χυμούς.
- Καταναλώστε 3 μερίδες ημιάπαχων γαλακτοκομικών προϊόντων ημερησίως π.χ. γιαούρτι, γάλα ή τυρί.
- Μειώστε το μέγεθος των μερίδων του φαγητού και χρησιμοποιήστε μικρά πιάτα για να βάζετε το φαγητό σας.
- Επιλέξτε τροφές που δεν περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα και αποφύγετε τις «άδειες» θερμίδες δηλαδή τρόφιμα που δίνουν μόνο θερμίδες χωρίς να προσφέρουν κάποιο άλλο θρεπτικό συστατικό π.χ. αναψυκτικά, καραμέλες.
- Αν πεινάτε, επιλέξτε στικς λαχανικών ή λίγους ωμούς και ανάλατους ξηρούς καρπούς.
- Κάντε συχνά και μικρά γεύματα σε καθορισμένες ώρες για να έχετε ενέργεια. Η πείνα είναι κακός σύμβουλος.
- Προσπαθήστε να αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα.
- Καταναλώστε αρκετό νερό και υγρά χωρίς θερμίδες π.χ. χαμομήλι ή τσάι του βουνού, για να επιτευχθεί επαρκής ενυδάτωση.
- Αν χρειαστεί ζητήστε βοήθεια από έναν πτυχιούχο διαιτολόγο- διατροφολόγο.

Σταματάκη Αστερία, Msc  
Msc στην Κλινική διατροφή  
διαιτολόγος - διατροφολόγος  
[www.astamataki.gr](http://www.astamataki.gr)