

Wellness With Elina

Raskausajan ravitsemus



Raskausaika on hyvää ja tärkeää aikaa tarkastella omia ruokatottumuksia

Monipuolinen ja riittävä ruokavalio ovat erityisen tärkeitä raskausaikana. Ravinnolla on monta tärkeää tehtävää niin oman hyvinvointisi takia, kuin myös vauvasi kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Oikeanlainen ravinto myös nopeuttaa synnytyksestä toipumista ja tukee imetyksen onnistumista. Terveellinen ruokavalio auttaa myös ehkäisemään ylipainoa sekä muita raskausajan komplikaatioita (mm. raskausajan diabetes). Se miten syöt raskausaikana vaikuttaa myös lapsesi terveyteen vuosien ajan ja ennaltaehkäisee mm. lihavuutta, allergioita ja sydän sekä verisuonisairauksia. Vauvasi makutottumukset myös alkavat kehittyä jo kohdussa ollessaan.

Ruokahalun lisääntyminen on myös normaalia raskausaikana ja kertoo siitä, että ravintoaineiden tarve kasvaa noin 10 %. Energiantarve sen sijaan ei kasva paljoa. **Ei tarvitse syödä kahden edestä, vaan pikemminkin kahta varten.** Energiantarve kasvaa noin yhden voileivän & jogurtin verran verran eli 300 kcal. Kannattaa siis panostaa ravinnon laatuun. Syö paljon värikkäitä kasviksia, täysjyväviljatuotteita, laadukasta proteiinia sekä pehmeitä rasvoja. Annan sinulle käytännön ideoita ruokailuihin raskausajan **ruokavinkit pdf:llä!**

Säännöllinen ateriaritmi on hyvän ravitsemuksen kulmakiviä

Säännöllisyys ruokailussa on kaiken A ja O. Pyri siis syömään säännöllisesti 2-4 tunnin välein. Tasainen ateriaväli auttaa sinua jaksamaan ja pitämään verensokerin tasaisena. Tiheä syöminen myös hillitsee pahoinvointia. Lisäksi syömisen hallinta on helpompaa, kun ateriaritmi on säännöllinen. **Suunnittele ja varaudu!** Ota käsilaukkuusi mukaan pieniä välipaloja, kuten pähkinöitä, hedelmä, eväsleipä tai kasviksia valmiiksi pilkottuna pieneen rasiaan. Voit myös valmistaa mukaan smoothien. Kiireisessä arjessa kannattaa myös tehdä useamman päivän ruoat kerralla, jolloin jääkaapista löytyy valmista lounasta ja illallista.

VINKKI: Jos et muista syödä tasaisesti, niin laita herätyskello hälyttämään vaikka 3 h välein. Lähde rytmittämään ruokailua heti heräämisen jälkeen, kun nautit aamupalan.

Kokonaisuus ratkaisee

Ruokailu on ravitsemuksellisten seikkojen lisäksi myös tärkeä nautinto. Ruokailusta saa ja pitää voida nauttia. Herkuttelu ei ole kiellettyä. Yksittäiset herkkuhetket siellä täällä eivät pilaa kokonaisuutta. Sallivuus ja rentous ovat avainasioita mielekkäässä syömisessä ja elämässä ylipäänsä. Liiallinen ehdottomuus tuottaa stressiä. Hyvä nyrkkisääntö on 80/20 suhde eli elämään mahtuu 20 % herkuttelua.



Vinkit pahoinvoinnin helpottamiseksi

Pahoinvointi on yleinen, mutta ärsyttävä vaiva. Pahoinvointi ja useasti tapahtuva oksentelu voivat myös huolettua odottavaa äitiä, mutta meidän keho on onneksi niin viisas, että kasvava sikiö ottaa kyllä omansa. Pahoinvoinnin aikana kannattaa syödä sitä mitä tekee mieli ja mitä pystyy syömään.

- Syö parin tunnin välein (verensokerin laskeminen voi lisätä pahoinvointia)
- Muista raikkaat hedelmät ja kasvikset (dippailu!)
- Lepo auttaa
- Raitis ilma (ihän vain seisokelu pihalla jos ei pysty kävelemään)
- Myötätunto itseä kohtaan. Tätä aikaa ei kestä ikuisesti.

Muista juoda vettä riittävästi

Meidän vireystilaan ja nälkäviesteihin vaikuttaa elimistömme nestetasapaino. Nesteen tarve on yksilöllinen ja siihen vaikuttaa eniten se kuinka paljon hikoilemme päivän mittaan. Naisilla keskimääräinen tarve on noin 2,5 litraa /päivä, mutta liikkumisen ja raskauden myötä määrää voi hieman nostaa. Raskaus siis jo itsessään lisää nesteen tarvetta, koska verivolyymi kasvaa.

Nestetasapaino vaikuttaa myös kohdun supistusherkkyyteen eli jos odottavan äidin keho on kuiva, niin supistelua voi tulla herkemmin. **Hyvä ja helppo käytännön mittari seurata juomisen määrää on virtsan väri.** Vaalea väri ja runsas virtsan määrä kertoo hyvästä nestetasapainosta, kun taas niukka ja omenamehun värinen virtsa nestevajeesta. Lapsivedestä valtaosa on myös vettä, joten senkin vuoksi on tärkeää pitää huolta nesteytyksestä ja nimenomaan veden juomisesta.



Muista nämä:

- Ateriaväli sopiva noin 3h
- Monipuolisuus ja laatu takaa vitamiinit ja muut tärkeät ravinteet. Raskausajan vitamiinilisä kannattaa ottaa käyttöön, kysy neuvoa apteekista.
- Suosi aterioilla kasviksia ja täysjyväviljatuotteita (kuitujen saanti)
- Vähärasvaiset kasvimaito- ja maitotuotteet