

## Заглянуть в тарелку беременной женщины | Que mangent les futures mamans?

Author: Лейла Бабаева, [Женева](#), 06.06.2018.



Правильное питание – залог здоровья ребенка с первых дней внутриутробной жизни (24heures.ch)

По результатам исследования Университетского госпиталя Женевы (HUG), беспорядочное питание во время беременности может привести к чрезмерной полноте будущего ребенка.

|  
Selon les résultats de l'étude récente des HUG, l'alimentation incorrecte pendant la grossesse peut augmenter le risque d'obésité chez le futur enfant.  
Que mangent les futures mamans?

«Наше исследование впервые показывает прямую связь в долгосрочной перспективе между неправильным питанием во время беременности и здоровьем будущего ребенка», приводятся в коммюнике HUG слова главы отделения детской и подростковой психиатрии HUG, профессора Нади Микали.

Исследование проводилось на протяжении 15 лет совместно с Университетским колледжем Лондона, результаты опубликованы в журнале «American Journal of Clinical Nutrition». Медики проанализировали данные о 11 132 женщинах и их детях. 36,3% участниц исследования сообщили, что во время беременности переставали следить за своим питанием, часто ели шоколад, пирожные или соленые закуски. Кроме лишних килограммов, которые неизбежно набирает будущая мама, такое питание вдвое увеличивает риск ожирения у ее ребенка.



Настало время подружиться с овощами и фруктами (doctissimo.ch)

Надя Микали отметила, что женщины из этой категории в ожидании счастливого события хотели упорядочить свое питание, но не смогли остановиться. Этот синдром особенно остро проявился у 5% участниц исследования. Они набрали в среднем 3,5 кг лишнего веса и родили более тяжелых младенцев. 15 лет спустя их дети подвергались вдвое большему риску развития ожирения и лишнего веса.

Кроме лишних калорий, ученые подчеркивают низкое качество потребляемой пищи. Проблема, возможно, заключается в том, что такие продукты содержат мало витаминов, столь необходимых для нормального развития плода, пояснила Надя Микали. Не исключено, что подобное питание может отрицательно повлиять на формирование метаболизма младенца.

Добавим, что эта проблема потенциально касается всех женщин. К сожалению, здесь не помогут ни социальное положение, ни число предыдущих беременностей, ни режим питания до беременности. Беременная женщина – словно Мадонна, королева, которой можно все... Но не стоит забывать, что отныне женщина живет не для себя, а для будущего человечества. Здоровье – прежде всего!

[беременность в швейцарии](#)

[женщины Швейцарии](#)

Статьи по теме

[Материнству все возрасты покорны](#)

[Как совместить беременность и работу?](#)

[Где рожать в Швейцарии?](#)

---

**Source URL:**

<http://nashgazeta.ch/news/sante/zaglyanut-v-tarelku-beremennoy-zhenshchiny>