



Η ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ ΓΥΝΑΙΚΟΣ

ΖΑΧ. ΙΩΑΝ. ΒΛΥΣΙΔΟΥ

Υφηγητοῦ, Μαιευτῆρος - Γυναικολόγου
πρ. Διευθυντοῦ Μαιευτ.-Γυναικολ. Κλινικῆς
Ἀρεταιείου Νοσοκομείου Ἀθηνῶν

«Οἱ ἔγκυες γυναῖκες πρέπει νὰ τρῶνε γιὰ δύο» συνιστοῦσαν τὰ παλῆα χρόνια οἱ μητέρες των καὶ κάποτε τὸ ἐπανελάμβαναν καὶ μερικοὶ γιατροί. Καὶ τοῦτο φυσικὰ κατέληγε στὴν ὑπερλίπωση τῆς ἐγκύου πού, πέραν τινὸς ὁρίου ἀποβαίνει δυσάρεστος καὶ γι' αὐτὴν καὶ γιὰ τὸ κύημα. Δυσάρεστος διότι ὄχι μόνον αὐξάνεται μὲ τὸ πολὺ φαγητὸ τὸ βάρος τοῦ σώματός της ὡς καὶ τοῦ ἐμβρύου, ἀλλὰ καὶ διότι παρουσιάζονται σ' αὐτὴν ποικίλες πεπτικές ἀδιαθεσίες καὶ διαταραχὲς πὺν μποροῦν μὲ τὴν κατάλληλη διατροφή νὰ προληφθοῦν.

Γιὰ τοὺς ἀνωτέρω λόγους πρέπει νὰ ἔχουμε ὑπ' ὄψιν ὅτι μόνον 150 — 300 θερμίδες τὴν ἡμέρα ἐπὶ πλέον τῶν ὄσων ἐχρειάζετο πρὸ τῆς κήσεως, ἀρκοῦν στὴν ἐγκυο γυναῖκα, κατὰ τοὺς διαιτολόγους γιὰ νὰ διατηρηθῆται τὸ βάρος σὲ φυσιολογικὰ ὅρια καὶ νὰ μὴν παχαίνει ὑπερβολικά. Ἐπίσης δὲ νὰ αὐξάνεται τὸ βάρος τοῦ ἐμβρύου κανονικά καὶ νὰ προλαμβάνονται μερικὲς δυστοκίες πὺν προέρχονται ἀπὸ τὴ μεγάλη ἀνάπτυξί του.

Ποιό εἶναι, ὅμως, τὸ ἐπιτρεπόμενον ὅριο βάρους στὴν ἐγκυο γυναῖκα; Ἐδῶ πρέπει νὰ ἔχουμε ὑπ' ὄψιν μας ὅτι ἡ αὐξήσει αὐτοῦ δὲν πρέπει στὸ τέρας τῆς κήσεως νὰ ὑπερβαίνει τὰ 10 — 12 κιλά συγκριτικὰ πρὸς τὸ βάρος πὺν εἶχε πρὸ

τῆς ἐγκυμοσύνης. Τὰ περισσότερα κιλά εἶναι περιττὰ καὶ ἐπικίνδυνα.

Ἀπὸ αὐτὰ τὰ κιλά τὰ 5 — 6 ἀντιστοιχοῦν στὸ βάρος τῆς ἐγκύου μήτρας, τοῦ ἐμβρύου, τοῦ πλακοῦντος καὶ τοῦ ἐναμνίου ὑγροῦ. Τὰ ὑπόλοιπα 5 — 6 κιλά προστίθενται στὸ σῶμα τῆς ἐγκύου καὶ παραμένουν σχεδὸν πάντοτε μετὰ τὸν τοκετό, ἐκτὸς ἐὰν λάβουν ἐγκαίρως τὰ κατάλληλα μέτρα. Ποῖες τροφές, λοιπόν, πρέπει νὰ καταναλίσκουν οἱ ἔγκυες καὶ εἰς ποῖο ποσὸν ὥστε νὰ μὴ βλάπτουν οἱ ἴδιες τὸν ἑαυτό τους μὲ τὴν ἀκατάλληλη διατροφή καὶ μὲ τὸν ὑπερσιτισμό;

Οἱ τροφές αὐτὲς φυσικὰ εἶναι οἱ ἴδιες μὲ ἐκεῖνες πὺν ἐλάμβαναν πρὸ τῆς ἐγκυμοσύνης. Δηλ. λευκώματα, σάκχαρα, λιπαρὲς οὐσίες γενικά, καὶ ἐπὶ πλέον βιταμίνες, ἀνόργανα ἄλατα, διάφορα ὑγρά (δηλ. νερὸ, οἰνόπνευμα, ἀναψυκτικὰ καὶ τὰ ὅμοια).

Ὅλες αὐτὲς οἱ τροφὲς πρέπει νὰ λαμβάνονται μὲ μέτρο καὶ νὰ ἀποφεύγεται ἡ γνωστὴ βουλμία τῶν ἐγκύων, πὺν εἶναι ψυχικὸ φαινόμενο καὶ ὄχι ὀργανικό.

Ἐξ ἄλλου πρέπει νὰ ἔχουμε ὑπ' ὄψιν ὅτι ὅλες αὐτὲς οἱ θεραπευτικὲς οὐσίες δὲν καταναλίσκονται ἐξ ὀλοκλήρου ἀπὸ τὸν ὀργανισμό τῆς ἐγκύου ἀλλὰ παραμένουν ὡς σημαντικὸ πλεόνασμα εἰς αὐτόν.

Γι' αὐτὸ ὁ ἰσολογισμὸς τοῦ ἀζώτου εἶ-

ναι θεικός επί της έγκυου, εκ παραλλήλου δέ ή ούρία αίματος και ούρου είναι έλαττωμένη επ' αυτής. Οντως, λοιπόν, γίνεται κάποια κατακράτησις άζώτου, ή οποία εύνοει την αύξησιν του έμβριου. Εύνόητον ότι το υπερβολικό ποσό του λευκώματος είναι επικίνδυνο για την έγκυο, ή οποία έτσι προσβάλλεται από αυτόδηλητηρίασι με όλες τις συνέπειές της.

Λογική χρῆσι θα κάνη ή έγκυος και των διαφόρων σακχάρων και άκόμη των λιπαρών ουσιών. Ός προς τα σάκχαρα είναι γεγονός ότι ή έλάττωσί τους αύξάνει την παραγωγή της κετόνης, διότι τότε και ή καύσις των λιπών είναι ανεπαρκής λόγω της έλαττώσεως του σακχάρου. Έλαττωμένα, όμως, πρέπει πρωταρχικά να είναι τα υπό της έγκυου καταναλισκόμενα λίπη. Απόδειξι αυτού είναι ότι στον πρώτι παγκόσμιο πόλεμο ό περιορισμός του λίπους από την τροφή έλάττωσε σημαντικώς την νοσηρότητα και θνησιμότητα των έγκυων, που αύξήθηκαν, όμως, πάλι μετά την λήξι του πολέμου και την αύξησι της καταναλώσεως λίπους.

Ενώ, λοιπόν, θα έλαττώση κατά το δυνατό τα λίπη ή έγκυος, θα αύξήση ταυτόχρονα όσο χρειάζεται τα σάκχαρα της τροφής, που έξασκοῦν ρόλο άντιοξειωτικό, πάντοτε μέν, ιδιαίτερα δέ επί αυτόδηλητηρίασεως.

Άς μή λησμονούμε έξ άλλου ότι το περίσσειμα του σακχάρου, αποβάλλεται μετά του ούρου και συνεπώς δέν προκύπτει έξ αυτού καμμία άνωμαλία.

Η έγκυος γυναίκα έχει ανάγκη να παίρνη και έπαρκείς μεταλλικές ούσιες, διότι σε άφθονία τις μεταβιάζει εις το έμβρυο.

Ιδιαίτερη μεταξύ αυτών σημασία έχει το ασβέστιο και ό φωσφόρος. Αυτός είναι ό λόγος δια τον οποίο είναι άξιοσύστατη ή λήψις του γάλακτος και των προϊόντων του, επίσης δέ φρούτων και λαχανικών κατά την έγκυμοσύνη. Διά την προσήλωσι του ασβεστίου εις τον οργανισμό πρέπει να έλαττώνεται παράλληλα το

μαγειρικό άλας. Το ασβέστιο ειδικώς από όλες τις μεταλλικές ούσιες είναι έλαττωμένο εις το αίμα και τους ιστούς της μητέρας, διότι παραλαμβάνεται από το έμβρυο δια τον σχηματισμό του σκελετού του.

Η μεγάλη έλάττωσι του ασβεστίου κατά την κύησι επηρεάζει και την έρεθισμότητα του φυτικού νευρικού συστήματος και γενικά προκαλεί πλείστες όσες διαταραχές στην έγκυο (τερηδόνας των οδόντων, ραχιτισμό, οστεομαλακίαν) που εύντυχώς σήμερα σπανίζουν. Έκτός του ασβεστίου χρησιμώτατος δια το έμβρυο είναι και ό σίδηρος, διότι ή έλάττωσί του κάτω ένός όριου άναστέλλει την ανάπτυξι του, προκαλεί τελικά ένδομήτριο θάνατο. Διά τουτο οι σιδηρούχες τροφές είναι άξιοσύστατες.

Κατά την κύησι πολύ έλαττωμένη πρέπει να είναι ή χρῆσις του μαγειρικού άλατος (μισό κουτάλι του καφέ την ήμερα το πολύ). Έξ άλλου τα φρούτα και οι σαλάτες καλύπτουν τις άνάγκες του οργανισμού σε νερό και βιταμίνες. Των τελευταίων (βιταμινών) ή σημασία είναι μεγίστη δια την έγκυο και το έμβρυο, έφ' όσον ή υποβιταμίνωσι προκαλεί πλείστες διαταραχές και εις τους δύο.

Συχνότερες και σημαντικότερες απ' αυτές επί των ήμερών μας είναι ή αίμορραγική διάθεσις και ή διακοπή της κύησεως.

Ό υπερσιτισμός κατά την κύησι είναι δυσάρεστος και δια την μητέρα και δια το έμβρυο. Τουτο διότι ως και άνωτέρω αναφέραμε αύξάνεται κατά ανεπιθύμητο τρόπο το βάρος του σώματος και των δύο. Έτσι δημιουργούνται υπερτροφικά έμβρυα, επί πλέον δέ, λόγω του υπερσιτισμού, προκαλείται υπερσυμπαθητικοτία που έχει ως αποτέλεσμα διαταραχή της συσταλτικότητος της μήτρας (υπερτονία μυομητρίου) κατά τις ώρες του τοκετού και συνεπώς εμφάνισι δυστοκιών. Αντίθετα, ό υποσιτισμός της έγκυου, τουλάχιστον ό μέτριος, δέν φαίνεται να επηρεά-

ζη τὸ βάρος τοῦ ἐμβρύου. Ἐτσι ἐπίστευαν κατὰ τοὺς δύο παγκοσμίους πολέμους Γερμανοί, Ὀλλανδοὶ καὶ ἄλλοι μαιευτῆρες. Ἴσως διότι ὁ ὑποσιτισμὸς στὶς χώρες τοὺς δὲν ἦταν τόσο ἀπόλυτος. Ἡ ἑλληνική, ὅμως, πείρα εἶναι ἐντελῶς διάφορος. Ἡ μεγάλη πείνα τοῦ πληθυσμοῦ κατὰ τὴν γερμανική κατοχή εἶχε ὡς ἀποτέλεσμα τὴν δημιουργία πολὺ ἀτροφικῶν ἐμβρύων, τὰ ὁποῖα ἐγεννῶντο εὐχερέστατα καὶ συντομώτατα. Φυσικὰ καὶ ἡ ἀγαλακτία τῶν μητέρων ἦταν μόνιμη καὶ γι' αὐτὸ τὰ νεογνὰ ἀναπτύσσονταν ὑπὸ δυσμενεῖς συνθήκες.

Κατ' ἀρχὴν ὅμως πρέπει νὰ ἔχουμε ὑπ' ὄψιν ὅτι ὁ ποιοτικὸς ὑποσιτισμὸς τῆς ἐγκύου, ἰδίως ἀπὸ τὴν ἄποψη βιταμίνης Α, πού εἶναι ἀπαραίτητη γιὰ τὴν αὐξησι τοῦ σώματος τοῦ ἐμβρύου, ἐπιτυγχάνει τὴν ἐλάττωσι τοῦ βάρους του εἰς ὅσες περιπτώσεις ἐνδείκνυται αὐτή. Εἰς τὶς περιπτώσεις αὐτὲς ἐπιβάλλεται ὁ περιορισμὸς τοῦ γάλακτος, τοῦ βουτύρου, τῶν αὐγῶν, τῶν πρασίνων λαχανικῶν. Ἐτσι τὸ ἔμβρυο δὲν διατρέχει κανένα κίνδυνο, διότι προσλαμβάνει ἀπὸ τὴν μητέρα του ὅτι τοῦ χρειάζεται.

Ἐδῶ πρέπει νὰ θυμηθοῦμε τὴν παλαιὰ διαιτητικὴ ἀγωγή τοῦ Prochownick ἐπὶ ἐλαφρᾶς στενώσεως τῆς πύελου, πού ἐπέφερε τὴν σημαντικὴ πρόληψη τῆς αὐξήσεως τοῦ βάρους τοῦ ἐμβρύου καὶ ἄρα τὴν πρόληψη δυστοκιῶν. Σήμερα ἡ ἀγωγή αὐτὴ ἔχει ἀχρηστευθῆ.

Εἰς τὸ σημεῖο τοῦτο ἐπανέρχομαι εἰς τὸ ἐρώτημα ποιὲς τροφὲς πρέπει νὰ προσλαμβάνη καθημερινὰ ἡ ἔγκυος καὶ εἰς ποῖον ποσόν;

Πρέπει λοιπὸν νὰ ἔχουμε ὑπ' ὄψιν ὅτι διὰ κάθε κιλὸ τοῦ σώματός της χρειάζεται καθημερινὰ 1 γρμ. λευκώματος, 1 γρμ. λίπους καὶ 5 — 6 γρμ. σακχάρου (ὕδατανθράκων γενικῶς). Ἄρα μὲ μέτρο θὰ προσλαμβάνη ὅλες τὶς τροφὲς καὶ μεταξὺ αὐτῶν τὸ γάλα πού εἶναι ἐξαιρετο μίγμα λευκώματος, λίπους, σακχάρου καὶ ἄλλων στοιχείων. Ἐπὶ παρατεταμένης γα-

λακτικῆς διαίτης εἶναι ἀπαραίτητη 1 σταγόνα βάμματος ἰωδίου, ἢ ἔλλειψι τοῦ ὁποῖοι μπορεῖ νὰ φέρη ἐνδομήτριο θάνατο.

Τὸ μαγειρικὸ ἄλας θὰ προσλαμβάνη σὲ δόσι 10 γρμ. μόνον ἡμερησίως. Τὸ ἔμβρυο χρειάζεται καὶ ἀσβέστιο, γι' αὐτὸ σὲ μεγάλη ἔλλειψι του προκαλεῖ ἐνδομήτριο θάνατο, ἐνῶ σὲ μετρία ἔλλειψι του προκαλοῦνται συγγενεῖς ὀστεοδυστροφίες. Ἡ ὑπερφόρτωσι τοῦ ὄργανισμοῦ μὲ ἀσβέστιο συντελεῖ εἰς τὴν αὐξησι τῶν διαστάσεων τοῦ ἐμβρύου, συμπαθητικοτονίου τῆς μητέρας καὶ τάσιν πρὸς σπάσεις τῆς μήτρας.

Τὸ ἔμβρυο ἔχει ἀνάγκη μαγνησίου, τὸ ὁποῖο προστατεύει καὶ τὴν μητέρα ἀπὸ τὴν ἐκλαμψία. Ἐχει ἐπίσης ἀνάγκη θείου καὶ φωσφόρου, ὡς καὶ σιδήρου. Γι' αὐτὸ ἡ σιδηροῦχος τροφὲς εἶναι ἀξιόσυστατες.

Ὡς πρὸς τὶς βιταμίνες πρέπει νὰ ἔχουμε ὑπ' ὄψιν ὅτι οἱ ἔγκυες γυναῖκες εἶναι ἰδιαίτερα εὐαίσθητες στὴν ἔλλειψι τους. Γι' αὐτὸ ὅταν ἡ διατροφή δὲν περιέχει ἐπαρκῆ ποσότητα ἀπὸ αὐτὲς βλάπεται καὶ ἡ μητέρα καὶ τὸ ἔμβρυο. Ἀπὸ τὶς βιταμίνες ἡ Β₁ εἶναι ἀπαραίτητη διὰ τὴν λειτουργία τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ τὴν θρῆψι τοῦ μυοκαρδίου. Ἡ ἔλλειψι της προκαλεῖ δυσκοιλίτητα, νευραλγίες, μυασθένεια, beri - beri. Ἐπίσης ἐπιβραδύνει τὴν πορεία τοῦ τοκετοῦ καὶ συντελεῖ στὴν ἐμφάνισι αἰμορραγιῶν στὸν τοκετό καὶ ὑποπαλινδρομήσι τῆς μήτρας.

Ἡ βιταμίνη Β₂ ἐπηροεάζει τὶς ὀξυδώσεις καὶ ἡ ἔλλειψι της τὴν ὁμαλὴ διάπλασι τοῦ ἐμβρύου.

Ἡ βιταμίνη C ἐπεμβαίνει στὶς ὀξειδωαναγωγικὰς ἐξεργασίας καὶ τὸν μεταβολισμό τοῦ σιδήρου. Ἡ ἡμερησία ἀνάγκη εἰς βιταμίνη C εἶναι ἓνα κουτάλακι τοῦ καφῆ χυμοῦ λεμονιοῦ. Ἡ ἔλλειψι βιταμίνης C προκαλεῖ αἰμορραγίες, σκορβοῦτο καὶ ἄλλες διαταραχάς. Φέρει ἐπίσης ἐκβολὰς στὸ πρῶτο ἥμισυ τῆς κνήσεως καὶ γι' αὐτὸ χορηγεῖται κατὰ τῶν ἐκβολῶν καθ' ἕξιν.

Ἡ βιταμίνη Α ἐπηρεάζει πολλές λειτουργίες καὶ ἰδιαίτερα ἐμποδίζει τὴν κερρατινοποίηση τῶν βλεννογόνων, ἐπίσης ἐπηρεάζει τὴν λειτουργία τοῦ ἀμφιβληστροειδοῦς. Εἶναι ἀπαραίτητη καὶ διὰ τὴν ἐνδομήτριο αὔξει τοῦ ἐμβρίου. Ἡ ἔλλειψί της προκαλεῖ ποικίλες διαταραχὲς ὡς λ.χ. κολίτιδα, πυελίτιδα, ξηροφθαλμία, φωτοφοβία, ἡμεραλωπίαν, ἐνδομήτριο θάνατο, γέννησιν ἀτροφικῶν ἐμβρύων κ. λπ.

Ἡ βιταμίνη D ἐπεμβαίνει στὴν προσήλωσι τοῦ ἀσβεστίου καὶ γι' αὐτὸ ἡ ἔλλειψί της προκαλεῖ τετανία, ἀπασθέστωσι τῶν ὀδόντων, ὀστικὲς βλάβες καὶ ραχίτισμο τῶν νεογνῶν.

Ἡ βιταμίνη Ε εἶναι ἀπαραίτητη διὰ

τὴν λειτουργία τῶν γεννητικῶν ὀργάνων ἀνδρῶν καὶ γυναικῶν (σπερματογένεσιν καὶ ὠαριογένεσιν) καὶ γι' αὐτὸ ὀνομάζεται ἀντιστερωτική. Ἐπεμβαίνει στὴν παραγωγή διαφόρων ὁρμονῶν, στὸν μεταβολισμὸ τοῦ σιδήρου καὶ ἄλλου. Ἡ ἔλλειψί της προκαλεῖ ἐνδομήτριους θανάτους καὶ ἐκβολὲς καὶ διὰ τοῦτο συνιστᾶται ἡ χορῆσις της γιὰ τὴν πρόληψί τους σὲ συνδυασμὸ ἰδίως μὲ τὴν χορήγησι ἰωδίου, σιδήρου, ἀσβεστίου καὶ ἄλλων βιταμινῶν.

Συμπεραίνουμε ὅτι ἡ λογισμένη μικτὴ διατροφή τῆς ἐγκύου εἶναι ἡ μᾶλλον ἐνδεδειγμένη, ὠφέλιμη καὶ ἀκίνδυνη τόσο διὰ τὴν μητέρα, ὅσο καὶ διὰ τὸ ἔμβρυο.

