АНГЛ-УКР

Pregnancy and the Vegan Diet

[source]

By Reed Mangels, PhD, RD

From Simply Vegan 5th Edition

See also:
Healthy Vegan Pregnancy Tips
by Reed Mangels PhD RD

"My doctor says I have to drink a quart of cow's milk a day; my parents are convinced I'm doing something harmful; and I'm even starting to wonder if my diet is all right." Even the most committed and knowledgeable vegan may face doubts when pregnant. After all, the so-called experts are all questioning her dietary choices.

Actually, it is reasonably simple to follow a vegan diet throughout pregnancy while eating foods that meet your needs and the needs of your baby. A series of studies **[1]** **[2]** at The Farm, a community where vegan diets are a part of a socially responsible lifestyle, have shown that vegans can have healthy pregnancies and healthy children. Here are some things to consider.

Weight Gain

How much weight you gain during your pregnancy has a marked impact on the baby's size and health at birth. Table 14 will help you to calculate how much weight you should gain. If you were underweight prior to your pregnancy, you should try to gain 28-40 pounds. Average weight women should aim for a 25-35 pound weight gain, and overweight women should

Вагітність і веганське харчування

Рід Менджелс, PhD, сертифікована дієтологиня

Веганство – це просто, Видання 5.

Також дивіться:
Поради щодо здоров'я та веганства під час вагітності
авторка – Рід Менджелс, PhD, сертифікована дієтологиня

«Мій лікар стверджує, що я маю випивати літр коров'ячого молока в день, батьки переконані, що я роблю щось шкідливе, та і в мене самої починають закрадатися сумніви щодо правильності свого харчування». Навіть найвідданіший і найобізнаніший веган може мати сумніви під час вагітності. Зрештою, так звані експерти завжди висловлюють сумнів щодо такого вибору дієти.

Насправді розумно просто дотримуватись веганського харчування під час вагітності, вживаючи продукти, які відповідають вашим потребам і потребам вашої дитини. Серія досліджень **[1]** **[2]**, проведених у межах The Farm – спільноти, де веганський раціон є частиною соціально відповідального способу життя, показала, що вегани можуть проходити здорову вагітність і мати здорових дітей. Нижче – деякі моменти, варті до врахування.

Збільшення ваги

Те, яку вигу ви набираєте під час вагітності, суттєво впливає на розміри й здоров'я дитини при народженні. Таблиця 14 допоможе вам розрахувати, яку вагу треба набрати. Якщо у вас була недостатня вага до вагітності, ви повинні намагатись збільшити її на 13-18 кілограмів. Жінки середньої вагової категорії повинні набрати 10-15

strive to gain 15-25 pounds. Adolescents may need to gain 30-45 pounds. A general trend is to have little weight gain for the first 12 weeks. Then, in the second and third trimesters, a weight gain of a pound a week is common [3].

Many vegans begin pregnancy on the slim side and may gain weight very slowly. If this sounds like you, you will need to eat more food. Perhaps eating more often or eating foods higher in fat and lower in bulk will help. I found it easiest to drink extra calories and treated myself to a soy milk shake (soy milk blended with fruit and tofu or soy yogurt) in the evening for a few weeks when weight gain was low.

Other concentrated sources of calories include nuts and nut butters, dried fruits, soy products, and bean dips. Table 15 shows some ways of getting some extra calories — you need about 340 extra calories per day in the second and 450 calories per day in the third trimester. If, on the other hand, your weight gain seems too high to you and your health care provider, look at the types of food you are eating. Simply replacing sweets and fatty foods with fruits, vegetables, grains, and legumes can lead to more moderate weight gain. Daily exercise, as approved by your healthcare provider, can also help.

Table 14: Body Mass Index

Step 1. Take your prepregnant weight (in pounds) and divide it by your height (in inches) squared; then multiply by 700. BMI = lb/in2 x 700. For example, if I weigh 110 pounds and am 60 inches tall, my BMI is 110/3600 x 700 = 21.4.

Step 2. Use your BMI to find your pre-pregnancy weight-for-height status and the amount of weight you should try to gain in pregnancy.

Pre-pregnancy BMI	Weight-for-height status	Recommended weight gain
<18.5	Underweight	28-40 pounds
18.5 to 24.9	Normal weight	25-35 pounds
25 to 29.9	Overweight	15-25 pounds
>30	Obese	11-20 pounds

Adapted from reference [3].

кілограмів, із зайвою вагою – 7-10. Підлітки, ймовірно, мають набирати 13-20 кілограмів. Загальна тенденція полягає в невеликому збільшенні ваги за перші 12 тижнів. Потім, у другому і третьому триместрі, збільшення ваги на 500 грамів на тиждень вважається типовим. [3]

Багато веганок вагітніють худими і можуть набирати вагу дуже повільно. Якщо це стосується і вас, необхідно буде збільшити кількість їжі. Можливо, частіше їсти чи вживати продукти з високим вмістом жиру й меншим вмістом клітковини. Для мене найпростішим шляхом виявилось випивати додаткові калорії – я пила соєві молочні коктейлі (соєве молоко, змішане з фруктами й тофу, чи соєвий йогурт) ввечері протягом кількох тижнів, коли вага набиралась повільно.

Інші концентровані джерела калорій включають горіхи й горіхові масла, сухофрукти, соєві продукти й соуси з бобових. У таблиці 15 показані окремі способи отримання додаткових калорій – потрібно близько 340 додаткових калорій у день в другому і 450 – в третьому триместрі. З іншого боку, якщо збільшення ваги здається занадто великим вам і вашому лікарю, зверніть увагу на їжу, яку ви споживаєте. Проста заміна солодкого й жирних продуктів на фрукти, овочі, злаки й бобові може призвести до більш поміркованого набирання ваги. Щоденні вправи, одобрені вашим лікарем, також можуть допомогти.

Таблиця 14: Індекс Маси Тіла (ІМТ)

Крок 1. Виміряйте вагу до вагітності (у фунтах) і розділіть на зріст (у дюймах) у квадраті; потім помножте на 700. ІМТ = фунт / дюйм^2 x 700. Наприклад, якщо моя вага – 110 фунтів, зріст – 60 дюймів, то мій ІМТ дорівнює 110 / 3600 x 700 = 21,4.

Для метричної системи:

Індекс маси тіла розраховується діленням маси тіла (в кілограмах) на квадрат зросту (в метрах). Наприклад, ІДМ людини, що важить 65 кг при зрості 170 см = 65 / 1,7×1,7 = 22,5.

Крок 2. Використовуйте ваш ІМТ, щоб знайти співвідношення ваги й зросту до вагітності із кількістю ваги, яку потрібно набрати під час вагітності.

ІМТ до вагітності	Співвідношення ваги й зросту	Рекомендоване збільшення ваги
<18.5	Недобір ваги	28-40 фунтів (13-18 кг)

18.5 to 24.9	Нормальна вага	25-35 фунтів(10-15 кг)
25 to 29.9	Надлишкова вага	15-25 фунтів (7-10 кг)
>30	Ожиріння	11-20 фунтів (5-9 кг)
Адаптовано з посилання [3].		

Protein

You will probably get lots of questions about whether or not you are getting enough protein. Current recommendations for protein in pregnancy call for 25 grams more of protein per day in the second and third trimesters for a total of 71 grams of protein. [4] One study showed that the average non-pregnant vegan woman was eating 65 grams of protein daily [5], almost enough to meet the needs during pregnancy.

If your diet is varied and contains good protein sources such as soy products, beans, and grains, and you are gaining weight, you can relax and not worry about getting enough protein. Many women simply get the extra protein they need by eating more of the foods they usually eat. As an example, you can add 25 grams of protein to your usual diet by adding 1-1/2 cups of lentils or tofu, 3-1/2 cups of soy milk, or 2 large bagels.

Calcium and Vitamin D

Vegans also get lots of questions about calcium. Both calcium and vitamin D are needed for the development of the baby's bones and teeth. There is some evidence that pregnant women adapt to low calcium intakes and increased needs by increasing calcium absorption and reducing calcium losses [6]. This certainly is worthy of additional study and may be pertinent to vegans whose diets may be low in calcium. However, for the time being, calcium intakes of 1300 milligrams daily are recommended for women 18 and younger and of 1000 milligrams daily for women 19 through 50. [7] Pregnant vegans should make a special effort to have 8 or more servings of calcium-rich foods daily.

Pregnant women who have regular sunlight exposure do not need any extra vitamin D [7] [8]. However, if there is any question as to whether or

Білок

Вірогідно, у вас буде багато питань щодо того, чи вистачає вам білка. Наявні рекомендації стосовно білка під час вагітності потребують на 25 грамів більше білка на день у другому й третьому триместрі – загалом це 71 грам [4]. Одне дослідження показало, що середньостатистична невагітна веганка споживала 65 грамів білка щодня [5], цього майже цілком достатньо і для періоду вагітності.

Якщо ваша дієта різноманітна й містить надійні джерела білка, такі як соєві продукти, бобові й злаки, і ви набираєте вагу, то можете не хвилюватись з приводу отримання достатньої кількості білка. Багато жінок отримують додатковий білок, просто споживаючи більше звичної для себе їжі. Наприклад, ви можете додати 25 грамів білка у звичайний раціон завдяки 1,5 чашки сочевиці чи тофу, 3,5 чашки соєвого молока або 2 крупних рогалики.

Кальцій і вітамін D

Веганам задають багато питань і щодо кальцію. Як кальцій, так і вітамін D необхідні для розвитку кісток і зубів дитини. Є певні свідчення, що організми вагітних жінок пристосовуються до низького споживання кальцію і збільшених потреб, збільшуючи абсорбцію кальцію і зменшуючи його втрати [6]. Це потребує детальнішого вивчення і може стосуватись веганів, чий раціон може мати низький вміст кальцію. Утім, наразі споживання кальцію в межах 1300 міліграмів на день рекомендоване жінкам до 18 років і 100 міліграмів – жінкам віком від 19 до 50 років [7]. Вагітним веганкам варто докладати особливих зусиль, щоб з'їдати щодня 8 чи більше порцій їжі, багатої на кальцій.

Вагітні жінки, які регулярно перебувають на сонячному світлі, не

not your sun exposure is adequate, 15 micrograms (600 IU) of dietary and/or supplemental vitamin D [7]. Supplements of vitamin D should only be used with the approval of your health care provider since high doses of vitamin D can be toxic. Fortified foods like some brands of soy or other plant milks are another way to meet vitamin D needs.

Iron

Iron deficiency anemia is not uncommon during pregnancy, whether vegan or non-vegetarian. Iron needs are much higher than usual in pregnancy because of the increase in the amount of the mother's blood and because of blood formed for the baby. Iron supplements during the second and third trimester are commonly recommended along with iron-rich foods. Additional iron may be needed in case of iron deficiency.

Iron supplements should not be taken with calcium supplements and should be taken between meals in order to maximize absorption. Even when iron supplements are used, pregnant vegans should choose high iron foods like whole grains, dried beans, tofu, and green leafy vegetables daily.

Vitamin B12

The regular use of vitamin B12 supplements or fortified foods is recommended for all pregnant vegans. Vitamin B12 plays an important role in the developing fetus. Fortified foods include some breakfast cereals, some soy milks, and Red Star Vegetarian Support Formula nutritional yeast.

Folate

Folate has been in the news because of its connection with a type of birth defect called neural tube defect. Studies have shown that women who have infants with neural tube defects have lower intakes of folate and

потребують додаткового вітаміну D [7] [8]. Проте якщо є якісь питання щодо того, чи достатньо вашого перебування на сонці, приймайте 15 мг (600 МЕ) харчового вітаміну D чи його добавок [7]. Добавки вітаміну D варто використовувати тільки з дозволу вашого лікаря, адже високе дозування вітаміну D може бути токсичним. Збагачені продукти – деякі види соєвого чи іншого рослинного молока – є ще одним способом задоволення потреб у вітаміні D.

Залізо

Залізодефіцитна анемія не є рідкістю під час вагітності – як для веганок, так і для жінок із невегаріанським харчування. Під час вагітності потреби в залізі набагато вищі, ніж зазвичай, через збільшення кількості материнської крові та крові, виробленої організмом для дитини. Добавки заліза в другому й третьому триместрі зазвичай рекомендуються разом з продуктами, багатими на залізо. Додаткове залізо може знадобитися у випадку дефіциту заліза.

Залізовмісні добавки не варто приймати з добавками кальцію. Їх треба додавати між прийомами їжі, щоб максимізувати засвоєння. Навіть коли використовуються добавки заліза, вагітним веганкам варто щодня включати в раціон продукти з високим вмістом заліза – цільні злаки, бобові, тофу й зелені листові овочі.

Вітамін B12

Регулярне використання добавок вітаміну B12 чи збагачених продуктів рекомендується для всіх вагітних веганок. Вітамін B12 грає важливу роль у розвитку плоду. Серед збагачених ним продуктів є деякі сухі сніданки, певні марки соєвого молока і харчові дріжджі Red Vegetarian Support Formula.

Фолат

Фолат постійно обговорювалась у новинах через зв'язок із типом вродженого дефекту нервової трубки. Дослідження показали, що жінки, в яких є діти з дефектом нервової трубки, мають нижчий рівень

lower blood folate levels than other women. Folate is needed early in pregnancy (before many women know they are pregnant) for normal neural tube development.

Many vegan foods including enriched bread, pasta, and cold cereal; dried beans; green leafy vegetables; and orange juice are good sources of folate. Vegan diets tend to be high in folate, however, to be on the safe side, women capable of becoming pregnant should take a supplement or use fortified foods that provide 400 micrograms of folate daily.

Docosahexaenoic Acid (DHA)

DHA is a type of fat that is mainly found in fatty fish. It seems to be important in the development of the brain and the retina, a part of the eye. Some DHA can be made from another fat called linolenic acid that is found in flaxseed, flaxseed oil, canola oil, walnuts, and soybeans. Choosing these foods regularly and avoiding foods containing trans fats that can interfere with DHA production, can help to enhance DHA production. Some women may opt to use a vegan DHA supplement produced from microalgae.

Iodine

Pregnant vegans who use salt should use iodized salt at the table or in cooking. The American Thyroid Association recommends that pregnant women living in the United States and Canada take a prenatal vitamin containing 150 micrograms of iodine daily. [9]

All of this advice to eat a plant-based whole foods diet sounds wonderful to many pregnant women. What are the barriers to eating a healthful vegan diet?

Nausea and vomiting

засвоєння фолату і його вмісту в крові. Фолат необхідний ще на початку вагітності (до того, як більшість жінок дізнається про вагітність) для нормального розвитку нервових трубок.

Багато веганських продуктів, включаючи збагачений хліб, макаронні вироби, каші швидкого приготування, бобові, зелені листові овочі й апельсиновий сік є надійними джерелами фолату. Хоча веганський раціон зазвичай містить велику кількість фолату, все-таки щоб забезпечити достатній рівень, жінки, спроможні завагітніти, повинні щодня приймати добавки чи споживати збагачені продукти, що містять 400 мкг фолату **(фолат в добавках - це фолієва кислота - ред.).**

Докозагексаєнова кислота (ДГК)

ДГК – це тип жиру, який в основному міститься в жирній рибі. ДГК видається важливою для розвитку мозку й сітківки ока. Певна кількість ДГК може бути перетворена з іншого жиру – лінолевої кислоти, що міститься у насінні льону, лляній олії, ріпаковій олії, грецьких горіхах і соєвих бобах. Регулярне вживання цих продуктів і уникання продуктів, що містять транс-жири, які можуть впливати на вироблення ДГК, може допомогти покращити вироблення ДГК. Деякі жінки надають перевагу веганській добавці ДГК, отриманій із мікроводоростей.

Йод

Вагітні веганки, що використовують сіль, повинні використовувати йодовану сіль за столом або при приготуванні страв. Американська асоціація вивчення щитовидної залози рекомендує вагітним жінкам, що проживають у США і Канаді, щодня приймати пренатальний вітамін, що містить 150 мкг йоду. [9]

Усі поради щодо харчування, базованого на органічних рослинних продуктах, звучать чудово для багатьох вагітних. Та які існують перешкоди на шляху до здорового веганського харчування?

Нудота і блювота

Nausea and vomiting, also called morning sickness, is a concern of many pregnant women, vegans included. Many women are repulsed by foods that used to make up the bulk of their diet such as salads, dried beans, and soy milk. These aversions are extremely common in early pregnancy and are believed to be due to a heightened sense of smell, possibly due to hormonal changes [10]. While every woman and every pregnancy will vary in terms of coping with nausea and vomiting, some things to try appear below.

Table 15: 300 Calorie Snacks
These snacks can help to provide some of the extra calories that are needed in pregnancy. During the second trimester you need about 340 calories more per day and during the third trimester you need about 450 calories daily (compared to your pre-pregnant needs).
1 serving Fruit Whiz (p. 17) 1 serving Pita Chips (p. 36)
2 Apple Raisin Spice Muffins (p. 20) 1/2 cup Soy Milk
1 serving Hummus Spread (p. 27) on 2 slices Whole Wheat Bread
1 serving Cheesy Pita Toast (p. 37) 1 cup Apple Juice
Double serving Tofu Dip (p. 99) with Fresh Vegetables
3 Ginger Cookies (p. 109) 1 cup Soy Milk
1 serving Karen's Creamy Rice Pudding (p. 115) 1 large Apple
1 cup Soy Yogurt with 2 Tbsp Nuts and Dried Fruit
1 Bagel with 1 Tbsp Almond Butter
1 serving Thick Shake (p. 18)
1 serving Easy Pasta Salad (p. 44) 1 Banana
Double serving Split Pea Dip (p. 36) with Double serving Pita Chips (p. 36)
1 Mini Pizza (p. 34)

Coping with nausea and vomiting:

Нудота і блювота, так звана ранкова нудота, викликають занепокоєння в багатьох вагітних, веганок теж. Багатьох жінок відштовхують продукти, які зазвичай складають основну частину їхнього раціону, – салати, бобові, соєве молоко. Це відчуття відрази надзвичайно поширене на ранніх термінах вагітності – вважається, воно пов'язане із загостренням нюху, ймовірно, через гормональні зміни [10]. Хоча кожна історія спроб вагітної жінки впоратися з нудотою буде несхожою на інші, є певні речі, які варто спробувати.

Таблиця 15: Перекуси на 300 калорій
Ці перекуси можуть допомогти забезпечити певну кількість додаткових калорій, необхідних під час вагітності. Під час другого триместру вам потрібно десь на 340 калорій на день більше, а під час третього триместру – на 450 калорій на день більше (порівняно з потребами до вагітності).
1 порція заморожених фруктів Whiz (сторінка 17) 1 порція чіпсів з лаваша (сторінка 36)
2 пряних яблучних кекси з родзинками (сторінка 20) ½ чашки соєвого молока
1 порція хумусу (сторінка 27), намазаного на 2 скибки цільнозернового хліба
1 порція сирних тостів із піти (сторінка 37) 1 чашка яблучного соку
подвійна порція соусу тофу (сторінка 99) зі свіжими овочами
3 імбирних печива (сторінка 109) 1 чашка соєвого молока
1 порція вершкового рисового пудинга (сторінка 115) 1 велике яблуко
1 чашка соєвого йогурту з 2 столовими ложками арахісового масла
1 бублик зі 1 столовими ложками арахісового масла
1 порція молочного коктейлю (сторінка 18)
1 порція легкого салату з пастою (сторінка 44) 1 банан
подвійна порція горіхового соусу (сторінка 36) із подвійною порцією тонких скибок лаваша (сторінка 36)
1 міні-піца (сторінка 24)

Як впоратися з нудотою і блювотою:

- If it tastes good, eat it! I can remember wanting nothing but saltines and ginger ale for days at a time. Then, one day when my husband was warming up some left-over pasta, it smelled wonderful. I ate 3 bowls full and never regretted it.
- Try eating low fat, high carbohydrate foods. These are digested more quickly and stay in the stomach for less time giving less time for queasiness.
- Eat often. Sometimes nausea is really due to hunger.
- Avoid foods that have strong smells. Sometimes cold foods are better tolerated because they don't smell as much. Have someone else do the cooking if possible and go away from the house while cooking is being done.
- Be sure to drink juice, water, soy milk, or miso broth if you can't eat solid food. Keep trying to eat whatever you can.
- Contact your health care provider if you are unable to eat or drink adequate amounts of fluids for 24 hours.

Lack of Time

Whether you're working full time outside the home or at home full time (or some variation), the thought of preparing elaborate meals and snacks will probably seem daunting. Meals do not have to be elaborate. A meal can be as simple as a bowl of cereal and fruit with soy milk, peanut butter and crackers, or a baked potato and a salad. Use convenience foods like canned beans, frozen vegetables, mixes, pre-chopped vegetables, and frozen entrées to reduce preparation time. Use time-saving appliances like crockpots, pressure cookers, and microwave ovens. Plan to have leftovers. Check out some quick and easy vegan cookbooks for ideas.

Your Health Care Provider

While many family practice physicians, obstetricians, and nurse-midwives may be quite knowledgeable about nutrition, many are not familiar with

- Якщо вам подобається щось на смак, з'їжте це! Я пам'ятаю, що протягом кількох днів не хотіла нічого, крім солоних крекерів та імбирного ситро. Потім, коли одного разу мій чоловік розігрівав залишки макаронів, мені сподобався їхній запах, я з'їла три тарілки й не пошкодувала про це.
- Спробуйте їсти знежирені продукти з високим вмістом вуглеводів. Вони переварюються швидше й залишаються в шлунку менше, зменшуючи позиви до нудоти.
- Їжте часто. Іноді нудота насправді викликана голодом.
- Уникайте продуктів із сильним запахом. Іноді холодні продукти краще переносяться, тому що не пахнуть сильно. Попросіть когось приготувати їжу, якщо це можливо, і вийдіть із дому на час приготування.
- Обов'язково пийте сік, воду, соєве молоко чи місо-бульйон, якщо не можете їсти тверду їжу. Старайтесь їсти все, що можете.
- Зверніться до лікаря, якщо не можете їсти чи пити достатню кількість рідини протягом доби.

Нестача часу

Незалежно від того, ви працюєте повний робочий день поза домом чи вдома (чи інші варіанти), думка про приготування складних страв і перекусів, ймовірно, лякатиме. Їжа не має бути складною. Вона може бути простою, як каша з фруктами і соєвим молоком, арахісове масло з крекерами чи картопля із салатом. Використовуйте зручні продукти – консервовані бобові, заморожені овочі, суміші, попередньо нарізані овочі й заморожені страви – щоб скоротити час готування. Використовуйте прилади для економії часу, такі як мультиварки, скороварки й мікрохвильовки. Готуйте так, щоб їжа залишалась на потім. Прогляньте деякі швидкі й прості веганські кулінарні книжки з варіантами страв.

Ваш лікар

Багато сімейних лікарів, акушери й медсестри можуть бути обізнаними щодо харчування, але багато не знайомі з особливостями

vegetarian and especially vegan diets. Your health care provider may have lots of questions about what you are eating and whether or not you will be able to meet your needs. Look on this as an opportunity to educate someone about vegan nutrition. Try sharing this chapter and other materials from the resource list with your health care provider. Keeping a record of what you eat for several days may help convince your health care provider that what you're doing is fine or may highlight areas needing improvement. If you have specific concerns and questions, you may choose to consult a registered dietitian (RD) with expertise in vegetarian nutrition. Remember, a varied vegan diet can meet your needs and the needs of your baby during this exciting time.

It is also important to think about alcohol and smoking. Moderate to large amounts of alcohol during pregnancy can cause fetal alcohol syndrome, which impairs mental and physical development. Even one or two drinks of alcohol daily are associated with greater risk of health and development problems for the baby. Based on what we know, women should avoid alcohol during pregnancy. Cigarette smoking has been clearly linked to low birth weight, which increases the infant's chance of having a variety of health problems. Smoking should also be avoided during pregnancy.

Sample Menu Plan for Pregnant Vegans:	
BREAKFAST	**SNACK**
• 1/2 cup oatmeal with maple syrup • 1 slice whole wheat toast with fruit spread with margarine • 1 cup EdenSoy Extra soy milk • 1/2 cup calcium and vitamin D fortified orange juice	• 1/2 whole wheat bagel • Banana
LUNCH	**SNACK**
• Veggie burger on whole wheat bun with 3/4 cup ready-to-eat mustard and catsup • 1 cup steamed collard greens • Medium apple • 1 cup EdenSoy Extra soy milk	• cereal with 1/2 cup blueberries • 1 cup EdenSoy Extra soy milk
DINNER	**SNACK**

вегетаріанського й веганського харчування. У вашого лікаря може бути багато питань щодо того, що ви їсте і чи зможете задовольнити свої потреби. Подивіться на це як на можливість поділитися з кимось знаннями про веганське харчування. Спробуйте поділитися цим розділом та іншими матеріалами зі списку джерел з вашим лікарем. Ведення записів про те, що ви їсте протягом декількох днів, може допомогти переконати вашого лікаря в тому, що у вас усе в порядку, або він допоможе виділити моменти, що потребують покращення. Якщо у вас є конкретні проблеми й питання, ви можете звернутися до сертифікованого дієтолога **(Registered Dietitian, RD – только для США)** із досвідом роботи з вегетаріанським харчуванням. Пам'ятайте, що різноманітна веганська дієта може задовольнити ваші потреби й потреби вашої дитини в цей захопливий час.

Також важливо подумати про алкоголь і куріння. Помірна чи велика кількість алкоголю під час вагітності може викликати ембріональний алкогольний синдром, що погіршує розумовий і фізичний розвиток. Навіть один чи два алкогольні напої, випиті щодня, пов'язані з великим ризиком проблем зі здоров'ям і розвитком дитини. Виходячи з того, що ми знаємо, жінкам варто уникати алкоголю під час вагітності. Куріння сигарет явно пов'язане з низькою вагою при народженні, що збільшує для дитини вірогідність отримати безліч проблем зі здоров'ям. Варто уникати куріння під час вагітності.

Просте меню для вагітних веганок	
СНІДАНОК	**ПЕРЕКУС**
• ½ чашки вівсянки з кленовим сиропом • 1 цільнозерновий тост із джемом і маргарином • 1 чашка соєвого молока EdenSoy Extra • ½ чашки апельсинового соку, збагаченого кальцієм і вітаміном D	• ½ цільнозерновий пшеничний бублик • банан
ОБІД	**ПЕРЕКУС**
• овочеві бургери з цільнозерновими булочками з ¾ чашки готової гірчиці й кетчупу • 1 чашка відвареної на парі листової капусти • середнє яблуко	• каша з ½ чашки чорниці • 1 чашка соєвого молока EdenSoy Extra

• 3/4 cup tofu stir-fried with 1 cup vegetables • 1 cup brown rice • Medium orange	• Whole grain crackers with 2 Tbsp peanut butter • 4 ounces apple juice

Nutritional analysis of sample menu (2240 calories)	
RDA	**AI**
100 grams protein (18% of calories)	71 grams
55 grams fat (22% of calories)	
336 grams carbohydrate (60% of calories)	
1688 mg calcium	1000 mg
32.5 mg iron	27 mg
11.2 mg zinc	11 mg
2.1 mg thiamin	1.4 mg
1.4 mg riboflavin	1.4 mg
23.1 mg niacin	18 mg
9 mcg vitamin B12	2.6 mcg
4.2 mcg vitamin D	15 mcg (supplement/sun exposure indicated)
850 mcg folate	600 mcg

References

1. Carter JP, Furman T, Hutcheson HR. Preeclampsia and reproductive performance in a community of vegans. Southern Med J 1987;80:692-697.

2. O'Connell JM, Dibley MJ, Sierra J, et al. Growth of vegetarian children: The Farm study. Pediatrics 1989;84:475-481.

3. Rasumssen KM, Yaktine AL. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Washington, DC: Institute of Medicine, National Research Council, 2009.

• 1 чашка соєвого молока EdenSoy Extra	
ВЕЧЕРЯ	**ПЕРЕКУС**
• ¾ чашки тофу, обсмаженого з чашкою овочів • 1 чашка коричневого рису • середній апельсин	• крекери із цільного зерна з 2 столовими ложками арахісового масла • 120 мл апельсинового соку

Харчовий аналіз прикладів меню (2240 калорій)	
РДН (Рекомендована денна норма)	**АРС (Адекватний рівень споживання)**
100 г білка (18% калорій)	71 г
55 г жиру (22% калорій)	
336 г вуглеводів (60% калорій)	
1688 мг кальцію	1000 мг
32.5 мг заліза	27 мг
11.2 мг цинку	11 мг
2.1 мг тіаміну	1.4 мг
1.4 мг рибофлавіну	1.4 мг
23.1 мг ніацину	18 мг
9 мкг вітаміну B12	2.6 мкг
4.2 мкг вітаміну D	15 мкг (враховуючи добавки/перебування на сонці)
850 мкг фолата	600 мкг

Література

4. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington, DC: National Academy Press, 2002.

5. Carlson E, et al. A comparative evaluation of vegan, vegetarian, and omnivore diets. J Plant Foods 1985; 6:89-100.

6. Prentice A. Maternal calcium metabolism and bone mineral status. Am J Clin Nutr 2000;71(suppl):1312S-16S.

7. IOM (Institute of Medicine). Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington, DC: The National Academies Press; 2011.

8. Specker BL. Do North American women need supplemental vitamin D during pregnancy or lactation? Am J Clin Nutr 1994;59(suppl):484S-91S.

9. Becker DV, Braverman LE, Delange F, et al. Iodine supplements for pregnancy and lactation — United States and Canada: recommendations of the American Thyroid Association. Thyroid 2006;16:949-51.

10. Erick M. Hyperolfaction as a factor in hyperemesis gravidarum. Considerations for nutritional management. Perspectives in Applied Nutrition 1994;2:3-9.