

# Современные подходы к рационализации питания кормящих матерей

И.Я.Конь, Е.М.Фатеева, М.В.Гмошинская, И.В.Алешина, Л.И.Басова

НИИ питания РАМН, Москва

Статья посвящена актуальному вопросу – рационализации питания кормящих матерей. В ней представлены данные по нормам потребности в пищевых веществах и энергии для данного контингента женщин, а также основные принципы рационализации питания кормящих матерей и профилактики пищевой сенсibilизации при грудном вскармливании. Кроме того, представлены набор продуктов питания для кормящих матерей в условиях ЛПУ родовспоможения и детства и ассортимент продуктов питания для передачи из дома. Основные подходы к организации питания могут быть использованы кормящими женщинами, находящимися под наблюдением врачей-педиатров детских поликлиник и в домашних условиях.

*Ключевые слова:* питание, кормящие матери, грудное вскармливание

## Modern approaches to the rational diet for feeding mothers

I.Ya.Kon', E.M.Fateeva, M.V.Gmoshinskaya, I.V.Alyoshina, L.I.Basova

Research Institution of Nutrition, Russian Academy of Medical Sciences, Moscow

The article deals with the topical issue of rationalisation of diets for feeding mothers. The authors consider the data about the norms of required foodstuffs and energy for this contingent of women, and the basic principles of composing rational diets for feeding women and of preventing food sensibilisation in breast feeding. Besides, a set of foodstuffs to be given to feeding mothers in specialised medical institutions for labouring women and children is discussed, and a possible assortment of foodstuffs to be received from their families. The basic approaches to the organisation of dietary regimens can be used by feeding mothers under observation of paediatricians of children's out-patient clinics and in their home settings.

*Key words:* diet, feeding mothers, breast feeding

**К**ормление грудью сопряжено с секрецией грудными железами женщины значительных количеств молока, содержащего большие количества пищевых веществ – белков, жиров, углеводов и др. Для восполнения этих «потерь» пищевые рационы кормящих матерей должны в среднем дополнительно включать 30–40 г белка, 15 г жира, 40 г углеводов, что соответствует 450–500 ккал (табл. 1). Это особенно важно в первые месяцы лактации, когда его объем может достигать одного литра и более. По мере увеличения в рационе младенца квоты продуктов прикорма (пятый–шестой месяц жизни ребенка и старше) объем необходимого ему женского молока снижается, и, соответственно, уменьшается потребность матери в дополнительных количествах энергии и пищевых веществ.

Наряду с необходимостью обеспечения достаточной лактации пищевые рационы кормящей женщины должны обеспечивать абсолютную безопасность секретируемого молока и отсутствие в нем алиментарных факторов, способных оказать неблагоприятное влияние на органы желудочно-кишечного тракта, а также другие органы и системы младенцев.

### Для корреспонденции:

Конь Игорь Яковлевич, доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН, руководитель отдела детского питания НИИ питания РАМН  
Адрес: 109240, Москва, Устьинский пр-д, 2/14  
Телефон: (095) 298-1865  
E-mail: kon@ion.ru

Статья поступила 12.05.2003 г., принята к печати 15.08.2003 г.

Питание кормящей женщины должно, таким образом, обеспечивать:

1. Удовлетворение всех физиологических потребностей матери в энергии и основных пищевых веществах.
2. Дополнительное снабжение энергией и пищевыми веществами, необходимое для продукции достаточного количества молока с высокой пищевой ценностью.
3. Предотвращение поступления с молоком матери в организм младенцев аллергенов и соединений, способных вызвать раздражение слизистой пищеварительного тракта.

В соответствии с указанными принципами рационы кормящих женщин должны быть полноценными, разнообразными и так же, как рационы беременных женщин, включать все основные группы продуктов, потребление которых позволяет удовлетворять физиологические потребности данного контингента в энергии и основных пищевых веществах и в первую очередь в незаменимых факторах питания. К числу таких продуктов относятся мясо и мясопродукты (включая птицу), рыба и рыбные продукты, яйца (источники белка, жира, витаминов А, В<sub>12</sub>, железа, цинка и др.), молоко и молочные продукты (источники белка, кальция, витаминов А, В<sub>2</sub>), хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия (носители белка, сложных углеводов как источника энергии, пищевых волокон, витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, железа, магния, селена), растительные масла и сливочное масло (источники жира, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов А и Е; овощи, фрукты, ягоды, плодово-овощные соки и нектары (основные источники витамина С, Р, бета-

Таблица 1. **Нормы физиологической потребности в основных пищевых веществах и энергии для кормящих матерей<sup>1</sup>**

Пищевые вещества	Базовая потребность, женщины 18–29 лет	Дополнительно в первые 6 месяцев лактации	Дополнительно после 6 месяцев лактации
Энергия, ккал	2200	500	450
Белок, г	66	40	30
в том числе животного происхождения	36	26	20
Жиры, г	73	15	15
Углеводы, г	318	40	40
Кальций, мг	800	400	400
Фосфор, мг	1200	600	600
Магний, мг	400	50	50
Железо, мг	18	15	15
Цинк, мг	15	10	10
Йод, мг	0,15	0,05	0,05
<b>Витамины</b>			
С, мг	70	40	40
А, мкг ретинол. экв.	800	400	400
Е, мг	8	4	4
В <sub>1</sub> , мг	2,5	10	10
В <sub>2</sub> , мг	1,1	0,6	0,6
В <sub>3</sub> , мг	1,3	0,5	0,5
В <sub>6</sub> , мг	1,8	0,5	0,5
РР, мг ниацин. экв.	14	5	5
Фолат, мкг	200	100	100
В <sub>12</sub> , мкг	3	1	1

<sup>1</sup> Нормы потребности в пищевых веществах и энергии утв. Главным санитарным врачом СССР 28 мая 1991 г. №5786-91.

каротина, флавоноидов, калия, пищевых волокон, органических кислот); сахар и кондитерские изделия (источники легкоусвояемых углеводов).

Ниже представлен ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемый для использования в питании кормящих женщин в ЛПУ родовспоможения. Предлагаемый перечень не является исчерпывающим и включает лишь основные продукты питания. По мере изменения ассортимента продуктов, присутствующих на рынке, он также может изменяться. Все продукты, используемые в ЛПУ родовспоможения, должны пройти гигиеническую экспертизу в установленном порядке и иметь соответствующие разрешительные документы (ТУ, гигиенический сертификат или санитарно-гигиеническое заключение, качественные удостоверения и др.).

#### **Мясо и мясопродукты**

- Говядина 1 и 2 категории, в том числе в виде блоков.
- Свиная и баранина, нежирные.
- Мясо птицы – цыплята, в том числе нежирные окорочка, курица, индейка.
- Сосиски и сардельки (говяжьи) – не чаще, чем два раза в неделю.
- Колбасы вареные – не чаще двух раз в неделю.
- Субпродукты – сердце, язык.
- Ветчина из говядины, индейки, кур, нежирных сортов свинины – не чаще 1–2 раз в неделю.

#### **Рыба и рыбопродукты**

- Треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, окунь, горбуша, форель, сельдь (вымоченная) и другие.

#### **Яйца**

- Куриные в виде омлетов с толщиной слоя не более 2 см, после отваривания в течение 10 минут.

#### **Молоко и молочные продукты**

- Молоко 0,5, 1, 2,5, 3,2% жирности, пастеризованное, стерилизованное, сухое.

- Творог весомой только после термической обработки; творог промышленного выпуска в герметичной упаковке по 0,20–0,25 кг жирностью 0; 5,5–12%.

- Твердые сыры неострые.
- Сметана 10–15% жирности, только после термической обработки.
- Кефир 1,5–3,2% жирности.
- Йогурты молочные, не содержащие цитрусовых и других фруктов с высокой сенсibilизирующей активностью.
- Ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные продукты промышленного выпуска.

#### **Пищевые жиры**

- Сливочное масло.
- Рафинированные растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое).
- Маргарин – сливочные сорта (ограниченно).

#### **Кондитерские изделия**

- Зефир, пастила, мармелад, карамель.
- Галеты, печенье, крекеры, вафли, кексы.
- Джем, варенье, повидло, мед (по индивидуальным показаниям).

#### **Овощи**

- Картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, кабачки, патиссоны, петрушка, укроп, сельдерей, томаты (ограниченно).

#### **Фрукты**

- Яблоки, груши, сливы, вишни, черешня, абрикосы, персики; ограниченно: бананы, цитрусовые, тропические плоды.

#### **Сухофрукты.**

#### **Соки и напитки**

- Натуральные соки, нектары и фруктовые напитки промышленного выпуска (осветленные и с мякотью) из яблок, груш, слив, абрикосов, персиков, вишни, черешни.

- Витаминизированные напитки промышленного выпуска (Золотой шар, Цедевита).

#### **Кофе, чай.**

#### **Консервы**

- Говядина тушеная в виде исключения при отсутствии мяса.
- Компоты из яблок, груш, слив, вишен и др.
- Зеленый горошек.
- Кабачковая, баклажанная икра.

#### **Хлеб, крупы, макаронные изделия – все виды.**

#### **Специализированные продукты для беременных и кормящих женщин**

- Каши инстантные, обогащенные витаминами и минеральными веществами, предназначенные для беременных и кормящих женщин.

- Сухие белково-витаминно-минеральные молочные или соевые смеси для беременных и кормящих женщин.

- Чай гранулированные для стимуляции лактации.

#### **Не рекомендуется:**

- мясо утки и гуся;
- шашлык, бифштексы, люля-кебаб, копченые и варено-копченые колбасы, закусочные консервы;
- крепкие бульоны;
- рыбные деликатесы;
- бараний жир, сало, майонез, кулинарные жиры, продукты, приготовленные во фритюре;

Таблица 2. Рекомендуемый набор продуктов питания для кормящих матерей, г, брутто

Продукты	Количество
Хлеб	
пшеничный	150
ржаной	100
Мука пшеничная	20
Крупы, макаронные изделия	70
Картофель	200
Овощи	500
Фрукты	300
Соки	150
Сухофрукты	18
Сахар	60
Кондитерские изделия	20
Мясо, птица	165
Рыба	70
Молоко <sup>1</sup> , кефир и другие кисломолочные продукты 2,5% жирности	600
Творог 9% жирности	50
Сметана 10% жирности	15
Масло	
сливочное <sup>2</sup>	25
растительное	15
Яйцо, шт.	1/2
Сыр	15
Чай	1
Кофе	3
Соль	8
Белок	104
в том числе животный	60
Жир, г	93
в том числе растительный, г	25
Углеводы, г	370
Энергетическая ценность, ккал	2735

<sup>1</sup> При непереносимости возможна замена на кисло-молочные продукты.  
<sup>2</sup> При необходимости возможна его частичная замена на маргарин.

- пончики, блины;
- торты, пирожные, содержащие большое количество крема; шоколад, какао, продукты, содержащие арахис;
- чипсы, специи, хрен, горчица, лук, чеснок, соусы, содержащие уксус и соль (кетчуп), маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки);
- вино, пиво и другие алкогольные напитки, крепкий кофе, газированные напитки, кумыс.

Предпочтительнее использовать различные виды мяса (говядина, нежирные сорта свинины, баранины, курица, индейка, кролик), но не колбасы, сосиски или сардельки; нежирные сорта рыбы (судак, карп, треска, хек и др.). Следует широко использовать творог и сыр, за счет которых наиболее целесообразно увеличивать квоту белка в рационе. Цельное коровье молоко, избыток которого в рационе кормящих матерей может вызывать у их детей при грудном вскармливании аллергические реакции, предпочтительнее частично заменять различными кисломолочными продуктами (кефиром, йогуртом, ряженкой и др.).

Очень важно, чтобы рационы кормящих матерей содержали достаточно пищевых волокон, стимулирующих двигательную активность кишечника. С этой целью рационы должны включать значительное количество (не менее 400 г) свежих или подвергнутых тепловой обработке овощей (морковь, свеклу, капусту, кабачки, тыкву и др.), фруктов и ягод (300 г), включая яблоки, груши, сливы, абрикосы, персики, вишню, малину и др., соков (200–300 мл), особенно с мякотью (как свежеприготовленных, так и консервированных, лучше «для детского питания»). Пищевыми волокнами богаты также пшеница, греч-

невая и овсяная крупы, хлеб грубого помола и, особенно, сухофрукты (чернослив, курага).

Рационы кормящих женщин должны содержать 25 г сливочного масла, 15 г растительных масел (подсолнечного, кукурузного, соевого, оливкового), которые при необходимости могут быть частично заменены на сливочные сорта маргарина. Сахар и кондитерские изделия (лучше зефир, пастилу, мармелад, нежирные торты и пирожные) следует потреблять в ограниченном количестве, поскольку они обладают проаллергенным действием и способствуют отложению жира.

Рекомендуемый набор продуктов питания для кормящих матерей представлен в табл. 2.

Представленные наборы утверждены Комитетом здравоохранения Правительства Москвы в 2002 г. [1]. Разработанный набор продуктов полностью обеспечивает потребность кормящих матерей в белках, жирах, углеводах, витаминах (А, D, E, С, группы В, фолатов, РР) и минеральных веществах, таких как кальций, калий, натрий, фосфор. Вклад белков в энергетическую ценность разработанных рационов составляет около 15%, жиров – 31% от общей калорийности. На основе данных наборов разработано примерное меню для кормящих матерей, утвержденное Департаментом здравоохранения Правительства Москвы в 2003 г. [2].

Наряду с рассмотренной задачей – обеспечением кормящих женщин широким ассортиментом продуктов питания и, следовательно, необходимыми пищевыми веществами, другой задачей является защита младенца от неблагоприятных эффектов, которые могут возникать при поступлении в его организм с молоком матери алиментарных факторов, способных вызывать явления пищевой непереносимости, включая пищевую аллергию. В связи с этим необходимо ограничить употребление в питании кормящих матерей продуктов, содержащих значительные количества экстрактивных веществ, эфирных масел и соли (мясные и рыбные бульоны, лук, чеснок, закусочные консервы, соленья, маринады, соленая и копченая рыба, колбасные изделия); продуктов, вызывающих брожение в кишечнике и, тем самым, нарушение функции желудочно-кишечного тракта (виноград, большие количества сахара и кондитерских изделий, сладкие творожные пасты и сырки, сладкие безалкогольные напитки, сладкие каши и другие продукты, содержащие большое количество сахара). Необходимо также элиминировать из рациона продукты с высокой сенсibiliзирующей активностью: шоколад, какао, арахис, крабы, креветки, раки, цитрусовые, клубнику, а также любые продукты, которые в прошлом вызывали у женщин явления пищевой непереносимости. По этим же соображениям следует ограничить или даже исключить употребление яиц, томатов.

Важным способом обеспечения кормящих женщин всеми необходимыми им пищевыми веществами и в первую очередь белком, витаминами и минеральными веществами служит включение в их рацион специализированных продуктов питания: «Фемилак», «Энфамма», «Думил Мама Плюс», «Олимпик», основой которых служит молоко, к которому добавляют растительные масла, важнейшие витамины и микроэлементы. Женщинам с гипогалактией, а также женщинам из группы риска по этому состоянию целесообразно включать в рацион специализированный продукт питания для кормящих матерей «Млечный путь», содержащий специализированную лактоген-

Таблица 3. Основные группы специализированных продуктов питания для беременных женщин и кормящих матерей

Продукты	Изготовитель	Краткая характеристика
Сухие молочные смеси		
«Млечный путь» *	ООО «Умный выбор» Россия	Сухая витаминизированная смесь на основе коровьего молока, изолята соевого белка, содержит специализированную лактогенную добавку – экстракт травы галеги
«Фемилак»	«Нутритек», Россия	Сухая витаминизированная молочная смесь, обогащенная ПНЖК
«Энфамема»	Mead Johnson, США	То же
«Думил Мама Плюс»	«International Nutrition Co», Дания	То же
«Олимпик»	ОАО «Истра/Нутриция», Россия/Нидерланды	Сухая витаминизированная смесь на основе изолятов белка сои
Соки, напитки и чай		
Фруктовые соки и напитки	ХиПП (Австрия), Нестле (Германия)	Натуральные соки и напитки, обогащенные железом и витаминами
Чай для беременных	ХиПП (Австрия), Крюгер (Польша)	Инстантные травяные чаи с добавлением лекарственных трав, фруктовых порошков и сахаров

\* Для кормящих матерей.

ную добавку, способствующую стимуляции лактации (экстракт травы галеги). Это первый отечественный специализированный продукт для кормящих матерей, содержащий лактогенную добавку галега. При снижении лактации женщинам можно также рекомендовать чай из трав, обладающих лактогенным действием. Перечень специализированных продуктов питания для кормящих женщин представлен в табл. 3.

Чрезвычайно важным для поддержания полноценной лактации является питьевой режим матери. Она должна выпивать дополнительно к обычному объему не менее 1000 мл жидкости (в виде чая, молока, соков, напитков и др.).

Для кормящих матерей рекомендуются шесть приемов пищи (желательно за 30–40 минут до кормления ребенка): кисломолочные продукты до завтрака или на ночь, завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

На завтрак лучше использовать различные молочные каши, яичные блюда, бутерброды с сыром, блюда из творога, а на ужин – овощные блюда, запеканки и котлеты из круп или овощей, отварные мясо, рыбу или блюда из творога. Из напитков на завтрак злаковый кофе на цельном молоке, чай с молоком; на ужин – чай, чай с молоком. Рекомендуются кефир, бифидокефир, биокефир, ряженка 2,5%. Второй завтрак включает сок или фрукты, обед – закуску, первое, второе и третье блюда. В качестве закуски целесообразно подавать салат (из огурцов, помидоров, свежей капусты, моркови, свеклы и др.) с добавлением свежей зелени. Салат следует заправлять растительным маслом (кукурузным, подсолнечным и др.). Ассортимент первых блюд может быть весьма широким и включать щи, борщи, супы вегетарианские, рыбные. Вторые блюда могут быть из мяса или рыбы в виде котлет, биточков, гуляша, в отварном, тушеном виде и пр. Гарнир готовить из картофеля, овощей, из круп и макаронных изделий. В качестве третьего блюда на обед рекомендуется компот или кисель из свежих или сухих фруктов.

Полдник обычно состоит из двух блюд – молочного продукта (кефир, йогурт и др.) или сока, а также выпечки (булочки

Таблица 4. Рекомендуемый ассортимент продуктов питания для передач из дома родильницам

Кисломолочные продукты промышленного выпуска (кефир, йогурты, простокваша, ряженка и др.), расфасованные в герметичные упаковки массой не более 200 г со сроком годности не менее 5 сут.
Сок фруктовый (яблочный, грушевый, сливовый и др.) промышленного выпуска в упаковке не более 1,0 л
Свежие фрукты (яблоки, сливы, абрикосы, груши и др.) до 400 г
Чернослив, курага – 50 г
Сыры твердых сортов

или кондитерских изделий (печенье, сухари, вафли). Желательно в состав полдника включать различные свежие фрукты или ягоды.

Необходимо разнообразить блюда в течение дня и всей недели и сочетать продукты животного и растительного происхождения. В питании кормящих матерей желательно широко использовать овощи в качестве гарниров ко вторым блюдам.

Включение в рацион максимально широкого ассортимента продуктов является гарантией того, что кормящие матери получат достаточное количество всех необходимых им пищевых веществ.

Предлагаемый рацион может изменяться в зависимости от времени года и наличия продуктов. Однако основным критерием правильно составленного меню являются его энергетическая ценность (калорийность) и оптимальный уровень основных пищевых веществ, соответствующий физиологическим потребностям данного контингента женщин.

Такие продукты как молоко (или кисломолочные напитки), сливочное масло, хлеб, сахар, мясо, крупы, овощи, фрукты, необходимо включать в рацион питания ежедневно. Однако их количество при этом может колебаться, так как блюда, входящие в рацион разных дней недели, различаются по рецептуре.

Замену продуктов надо проводить с таким расчетом, чтобы общее количество белка и жира в суточном рационе не менялось. Так, блюда из рыбы, яиц, творога могут служить для замены мясных блюд, равных им по пищевой ценности. В то же время мясо или молоко нельзя заменять крупой, а овощи – мясом или маслом.

Основными приемами кулинарной обработки являются отваривание, тушение, запекание, обеспечивающие щадящее питание женщин.

С учетом ограниченных ассигнований на питание в учреждениях ЛПУ родовспоможения для улучшения питания кормящих матерей можно использовать передачи продуктов из дома. Обязательным условием при этом является обеспечение полной санитарной безопасности этих продуктов с учетом необходимости их транспортировки и хранения. В связи с этим использование в передачах скоропортящихся продуктов питания (вареных колбас, паштетов, пирожных, тортов и т.п.) исключено. Рекомендуемый набор продуктов для передач родильницам в условиях родильного дома приведен в табл. 4.

## Литература

1. Современные подходы к организации рационального питания беременных женщин и кормящих матерей (Методические рекомендации). Правительство Москвы: Комитет здравоохранения. М.; 2002; 23.
2. Рекомендуемые наборы продуктов и меню для питания беременных женщин и кормящих матерей. Методические рекомендации №9. Правительство Москвы: Департамент здравоохранения. М.; 2003; 31.