

Здоровое питание поможет вам сохранить здоровье. Если вы беременны или планируете беременность, здоровое питание также поможет вашему ребенку. Этот контрольный список по питанию предназначен для женщин и девушек. Вы можете заполнить этот список самостоятельно или вместе со своим медицинским работником. Если вы придерживаетесь специальной диеты, отвечаете "нет" или "не знаю" на любой вопрос, имеете повышенный или пониженный вес для своего роста, вам может быть полезно более подробно изучить свой рацион или получить помощь от медицинского работника. Предполагается, что данный документ будет адаптирован к условиям региона, в котором он используется.

## 1. Придерживаетесь ли Вы каких-либо особых диет или пищевых привычек?

---

2a. Съедаете ли Вы в настоящее время три или более порций фруктов или овощей (сушеных, соков, замороженных, консервированных или свежих) каждый день? Да/Нет

2b. Употребляете ли Вы в настоящее время ежедневно не менее одной порции молочных продуктов (молоко/молочные напитки или пудинги, йогурт, сыр)? Да/Нет

2c. Употребляете ли Вы в настоящее время ежедневно не менее одной порции цельнозерновых или "коричневых" продуктов, таких как хлеб, рис, макаронные изделия, крекеры, крупы, овес, просо или пшеница? Да/Нет

2d. Употребляете ли Вы в настоящее время каждую неделю не менее двух-трех порций мяса, птицы (курицы или индейки) или яиц? Да/Нет

2e. Употребляете ли Вы в настоящее время не менее двух-трех порций бобов, фасоли, гороха, чечевицы, орехов или семян в неделю? Да/Нет

2f. Употребляете ли Вы в настоящее время не менее одной порции рыбы в неделю? Да/Нет

2g. Ограничиваете ли Вы в настоящее время употребление упакованных закусок, тортов, пирожных или подслащенных сахаром напитков менее пяти раз в неделю? Да/Нет

3. Принимаете ли Вы в настоящее время фолиевую кислоту? Да/нет/не знаю

4. Получаете ли Вы в настоящее время регулярное солнечное облучение лица, рук и кистей не менее 10-15 минут в день? Да/нет/не знаю

5. Проводился ли у Вас в последнее время анализ крови на анемию? Это может быть анализ крови, который проверяет показатели крови, гемоглобина (Hb) или уровень железа. Да/Нет/Не знаю.

6a. Каков Ваш рост? Укажите, пожалуйста, в сантиметрах или дюймах:

6b. Каков Ваш вес? Пожалуйста, укажите килограммы или стоуны и фунты:

**Дополнительная информация для медицинского работника.** Данная информация не заменяет консультацию врача, медицинского работника или диетолога. Она предназначена только для образовательных и информационных целей.

Q1 - это выявление обычной диетической практики, ограничивающей потребление определенных продуктов или групп продуктов, что может подвергнуть человека пищевому риску. Хорошо спланированная специальная диета может удовлетворить все потребности в питании.

Q2 (a) - оценка потребления питательных веществ, включая антиоксиданты, микроэлементы и клетчатку.

Q2 (b) - оценивается потребление питательных веществ, включая витамин B12, кальций, белок и йод.

Если человек отвечает "нет" на этот вопрос, следует рассмотреть вопрос о необходимости приема добавок кальция.

Q2 (c) - предназначен для оценки потребления питательных веществ, включая клетчатку, витамины группы B и минералы. Если на этот вопрос получен ответ "нет", то это может свидетельствовать о повышенном потреблении обработанных углеводов.

Q2 (d) - предназначен для оценки потребления питательных веществ, включая витамин B12, железо и белок.

Q2 (e) - предназначен для оценки потребления питательных веществ, включая белок, железо и клетчатку.

Q2 (f) - оценка потребления омега-3 / омега-6 жирных кислот, витамина D, белка, витамина B12 и йода.

Q2 (g) - оценка потребления насыщенных жиров, сахара, соли и других факторов при полноценном питании. При определенных обстоятельствах употребление этих продуктов может быть целесообразным, например, в случаях недостаточного перорального приема пищи или при снижении веса.

Q3. Если "нет" или "не знаю", проведите дальнейшую оценку, в том числе выясните, принимал ли человек когда-либо фолиевую кислоту, и при необходимости посоветуйте добавку.

Q4. Если человек мало бывает на солнце, живет в регионе с недостаточным количеством ультрафиолетовых лучей для поддержания уровня витамина D за счет эндогенной выработки, или у него темная кожа, следует рассмотреть возможность приема добавок витамина D.

Q5. Как выявить анемию. Предельные значения гемоглобина могут различаться в зависимости от региона. Если уровень гемоглобина низкий, необходимо оценить уровень железа, B12 или фолатов, а также назначить соответствующие добавки.

Q6. Используйте данные о росте и весе для расчета индекса массы тела (ИМТ). Он рассчитывается путем деления веса в килограммах на квадрат роста в метрах. Обычно считается, что индекс массы тела здорового человека находится в пределах 18,5-25 кг/м<sup>2</sup>, хотя это зависит от возраста и географического региона. Измерение ИМТ является приблизительным показателем того, насколько здоровый вес соответствует росту. Индекс массы тела не отражает состав тела и метаболизм жировой и мышечной ткани. Для небеременных людей следует консультировать по вопросам здорового веса, который необходим человеку до зачатия ребенка. Для беременных - рекомендации по набору веса в период беременности в соответствии с индексом массы тела до беременности. Это может варьироваться в зависимости от местных условий.

Целевые показатели прибавки веса в зависимости от ИМТ до беременности (на основе рекомендаций Института медицины 2009 г.):

	Всего (кг)	В неделю
Низкий вес <18,5 кг/м <sup>2</sup>	12,5 - 18	0,51 (0,44 - 0,58 кг)
Нормальный вес 18,5-24,9 кг/м <sup>2</sup>	11,5 - 16	0,42 (0,35 - 0,50 кг)
Низкий вес <18,5 кг/м <sup>2</sup>	7-11,5	0,28 (0,23 - 0,33 кг)
Ожирение >30 кг/м <sup>2</sup>	5-9	0,22 (0,17 - 0,27 кг)

Дополнительная информация: Медицинские работники должны учитывать все продукты, которые в их регионе считаются небезопасными для беременности. Медицинские работники должны оценить другие потенциально небезопасные аспекты образа жизни, такие как курение, употребление алкоголя, рекреационных наркотиков или отсутствие физических нагрузок.