

KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli lahendada probleeme seoses raseda naise toitumisega – kuivõrd erineb see mitteraseda naise toitumisest, kuidas muutub toitude ja toitainete kogus, söödavate portsjonite arv, millistele toiduainetele tasub tähelepanu pöörata, millistest aga loobuda.

Selle jaoks on koostatud 10 päeva menüü, mille energiasisaldus vastab 18-30-aastase raseda naise päevasele soovitusel. Soovitusel vastavad ka põhitoidainete ja rasvhapete osatähtsused energiast, kolesterooli ja kiudainete saamine. Kõikide vitamiinide ja mineraalainete sisaldus 10 päeva näidismenüüs keskmiselt on üle 90% minimaalsest päevasest soovitusel.

Tehtud töö tulemusena selgus kuivõrd tähtsaks faktoriks raseduse ajal on toitumine. Sellest, milliseid toitaineid naine tarvitab raseduse ajal sõltub, milliseid toitaineid saab arenemise ajal loode. Õige toitumisega saab vältida selliseid haiguseid nagu neuraalorüü defekt, aneemia, parandada naise enesetunnet – vähendada toksikoosi, ebamugavustunnet seedetraktis (gaasid, rõhatused), sellega kergendades ka ilma selleta rasket (nii moraalselt kui füüsiliselt) perioodi naise elus.

Töös esitatud menüü tõendas, et üldjuhul ei ole vajadust tarvitada eraldi vitamiine või mineraalaineid kapslites, kuna kõik vajalikud ained on võimalik saada ka toidust. Ainus, mida võib olla vaja juurde võtta, on folaadid raseduse algusjärgus. Menüüd kokku pannes kasutati kergesti kättesaadavaid toite.