

Отзиви за „Пълноценна храна преди бременност“

Тъй като съм се посветил на осигуряването на възможности жените да получават практически знания за своето тяло, изключително много ценя приноса на Лили и Лиса към сферата на женското здраве и забременяването. Изобщо не съм изненадан, че отново са достигнали такива висоти. Макар зад книгата да стоят резултати от научни изследвания и солидни теоретични обосновки, тя е изключително достъпно практическо ръководство за всяка жена, която иска съзнателно да подготви тялото си за възможно най-здравословната бременност и добър старт за бъдещото си дете.

Тони Уешлър, магистър по обществено здраве, автор на „Вие определяте шансовете си за забременяване“ (*Taking Charge of Your Fertility*) и „На „ти“ с менструалния цикъл“ (*Cycle Savvy*)

„Пълноценна храна преди бременност“ е задължително четиво за всяка двойка, която се готви за бременност. Лили и Лиса имат задълбочени знания по темата за храненето и менструалния цикъл, които достигат отвъд традиционните съвети по темата. Тази книга наистина има стойност!

Лара Брайдън, лекар натуропат, автор на „Ръководство за възстановяване на цикъла“ (*Period Repair Manual*) и „Ръководство за хормонално възстановяване“ (*Hormone Repair Manual*)

„Пълноценна храна преди бременност“ ще ви помогне да разберете защо е изключително важно чрез своето хранене да повлиявате положително цикъла и хормоналното си здраве още преди да сте започнали да правите опити за бебе. Научно доказаните съвети в книгата са не просто от първостепенно значение за жените, които искат да заченат, но трябва задължително да се знаят и от специалистите, подкрепящи жените по пътя към майчинството.

Алиса Вити, автор на „Код – жена“ (*WomanCode*) и „В зоната“ (*In the FLO*), създател на системата *Cycle Syncing*®

От позицията си на дипломиран диетолог с над две десетилетия опит в подкрепа на хора с репродуктивни затруднения мога да кажа, че храненето и начинът на живот са от първостепенно значение за качеството на яйцеклетките и сперматозоидите. „Пълноценна храна преди бременност“ предлага внимателно подбрани, научно доказани и приложими стъпки за увеличаване на шансовете за забременя-

ване. Тази всеобхватна книга е задължително четиво – както за бъдещи родители, така и за експерти.

Айла Бармър, магистър в областта на природните науки,
регистриран диетолог, основател на ФулУел (FullWell) и
Бостънско функционално хранене (Boston Functional Nutrition)

„Пълноценна храна преди бременност“ е така дългоочакваната от всички ни книга! Най-сетне надежден и актуален източник на информация за храненето през периода преди зачеване с ясни отговори и конкретни съвети. Това безценно ръководство носи опора и увереност във време, в което пациентите често са под стрес – горещо препоръчвам!

Д-р Фиона Макълък, бакалавър в областта на природните науки,
лекар натуропат, автор на „8 стъпки за преодоляване на синдрома
на поликистозните яйчници“ (*8 Steps to Reverse Your PCOS*)

Лили е силен и честен глас в защита на истината във време, когато дезинформацията за храненето, особено по теми, свързани с бременността, е навсякъде. Проницателна и с впечатляваща професионална биография, тя споделя знанията си открито и без заобикалки. Подходът ѝ може не просто да промени живота ви, а дори да го спаси – и да увеличи шансовете ви за зачеване! Слушайте внимателно какво има да ви каже.

Макс Лугавеър, журналист в сферата на здравето и науката, автор
на бестселъра на „Ню Йорк Таймс“ „Гениални храни“ (*Genius Foods*)

В книгата си „Пълноценна храна преди бременност“ водещите експертки Лиса Хендриксън-Джак и Лили Никълс разкриват ключовата връзка между здравословния менструален цикъл и успешната бременност. Въз основа на богат научен материал и дългогодишен опит авторките предлагат изчерпателно ръководство за ролята на храненето в хормоналния баланс и забременяването. Книгата не само изяснява процеса на зачеване, но предлага и всеобхватна научно обоснована пътна карта, която покрива набор от теми от противозачатъчни средства до справяне със стреса и дава действителни примери от практиката, така че пътят към оптималното репродуктивно здраве да стане достъпно и вкусно преживяване.

Никол Жардим, сертифициран консултант по женско здраве,
автор на „Излекувайте цикъла си“ (*Fix Your Period*)

Винаги препоръчвам книгите на Лили на всяка млада жена, която иска да забременее и да роди здраво бебе. Въпреки широкоразпространеното мнение, че

най-подходящи преди забременяване са бедните на мазнини режими на хранене или средиземноморската и растителната диета, тази добре проучена и задълбочена книга ще ви убеди, че най-добрият избор всъщност е хранене, богато на разнообразни вещества, което включва пълноценни храни с животински произход.

Нина Тайхолц, доктор на философските науки, научен журналист
и автор на „Голямата мазна изненада“ (*The Big Fat Surprise*)

Още от древността хората знаят колко голямо значение има храната за репродуктивното здраве на родителите и за здравето на бъдещите поколения. Често ме питат какво хранене препоръчвам при подготовка за бременност, а доскоро нямаше изчерпателна книга по темата. „Пълноценна храна преди бременност“ представя научното обяснение на подход, заимстван от храненето на нашите предци. Като диетолог, застъпващ се за истинска, пълноценна храна, с радост препоръчвам тази книга както на жени, така и на мъже, които се подготвят за бебе.

Даяна Роджърс, регистриран диетолог,
автор, изпълнителен директор на Глобалния
алианс за справедливост по отношение на храната

Без съмнение, оптималното репродуктивно здраве изисква адекватен прием на хранителни вещества. Лили и Лиса съчетават хилядолетна мъдрост с най-новите научни данни, за да предложат лесно изпълним примерен план, който ще ви помогне да съхраните или възстановите репродуктивното си здраве.

Роб Улф, автор на бестселърите на „Ню Йорк Таймс“ „Създадени
да ядем“ (*Wired to Eat*) и „Палеорешението“ (*The Paleo Solution*)

„Пълноценна храна преди бременност“ ще стане основно справочно ръководство за двойките, които планират бременност, и за здравните специалисти, които ги подкрепят. Като акушер-гинеколог и специалист по репродуктивно здраве с 36-годишен опит мога да потвърдя, че храненето е най-големият съюзник на успешната бременност. Тази изключително четивна и добре документирана книга поставя акцент върху храните, богати на хранителни вещества, които попълват запасите от макро- и микронутриенти и минерали – нужни не само за зачеване, но и за пълноценно износване и кърмене. Авторките развенчават редица остарели митове и създават истински ценен труд, който силно препоръчвам.

д-р Тим О’Дауд, акушер-гинеколог и специалист
по репродуктивно здраве в пенсионна възраст, автор на
„Нашите деца, нашето наследство“ (*Our Children, Our Legacy*)

Това е най-изчерпателната и добре проучена книга за репродуктивно здраве, която съм чела – без конкуренция! Работя като акушерка и отдавна препоръчвам на всички свои пациентки предишните книги на Лили и Лиса. Ето защо не съм изненадана, че тези две невероятни жени са обединили знанията си в такъв неповторим източник на информация, който стига много по-далеч от стандартното обучение в областта на репродуктивното здраве. „Пълноценна храна преди бременност“ е книга, от която имаме нужда сега повече от всякога. Можем да поемем глътка свеж въздух със задълбочената информация за женското и мъжкото репродуктивно здраве, събрана на едно място. Вярвам, че книгата може коренно да промени посоката на развитие на проблемите с репродуктивното здраве – и го казвам с ръка на сърце.

Кейт Мартин, регистрирана акушерка и медицинска сестра

„Пълноценна храна преди бременност“ е една от най-добрите книги за хранене и репродуктивно здраве, които съм чела. Тя не се изчерпва само с примерни менюта, а ви помага да нагодите храненето си към вашите индивидуални нужди, дефицити и предизвикателства по отношение на забременяването. Книгата е строго основана на научни доказателства и включва проследяване на начина на живот преди зачеване наред с други помощни средства за по-добро репродуктивно здраве (включително за мъже, което рядко се среща в подобни книги!). Горещо я препоръчвам на пациентите си с хранителни дефицити в периода на зачеване, бременност или след раждане – както и заради чудесните рецепти в нея!

а-р Джесика Дръмънд, доктор по клинично хранене,
клиничен нутриционист, физиотерапевт и сертифициран
здравен коуч, основател и изпълнителен директор
на Института за интегративно женско здраве

Лили и Лиса го направиха отново! „Пълноценна храна преди бременност“ вече е „библията“ по репродуктивно здраве в моята практика редом с „Пълноценна храна за бременност“ и „Петият жизнен показател“. Книгата развенчава всички псевдонаучни твърдения и остарели хранителни препоръки за репродуктивно здраве. Страниците на моя екземпляр са изпълнени с подчертавания и личи, че са многократно прелиствани. Задължително четиво за всички, които се стремят към по-добро репродуктивно здраве и за специалистите, които ги подкрепят.

Челси Лийч, магистър в областта на природните науки,
регистриран диетолог, специалист по спортна диететика

Лили Никълс, Лиса Хендриксън-Джак

ПЪЛНОЦЕННА ХРАНА ПРЕДИ БРЕМЕННОСТ

*Подгответе тялото си за бременност с подходящо хранене
преди зачеване и с осведоменост по отношение
на вашето репродуктивно здраве*

Преводът е направен по изданието:

Lily Nichols, Lisa Hendrickson-Jack

REAL FOOD FOR FERTILITY

PREPARE YOUR BODY FOR PREGNANCY

WITH PRECONCEPTION NUTRITION AND FERTILITY AWARENESS

Copyright © 2024 by Lily Nichols and Lisa Hendrickson-Jack

Fertility Food Publishing

All rights reserved.

„Пълноценна храна преди бременност“ има единствено информативна и образователна цел и не съдържа индивидуални медицински препоръки. Винаги се консултирайте с лекар при въпроси, свързани със здравословното ви състояние, както и преди да се подложите на даден режим на хранене, физическа активност или друг оздравителен подход.

Информацията в тази книга не е предназначена за диагностика, лечение и профилактика на заболявания или излекуване от тях. Нито авторите, нито издателят носят отговорност за каквито и да било вреди, нанесени или приписани, пряко или косвено, на използването на информацията в тази книга.

© Издателство „Изток-Запад“, 2025

Всички права запазени. Нито една част от книгата не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Яна Донева, превод, 2025

© Авива Ром, предговор, 2025

ISBN 978-619-01-1658-5

Лили Никълс
Лиса Хендриксън-Джак

ПЪЛНОЦЕННА ХРАНА ПРЕДИ БРЕМЕННОСТ

*Подгответе тялото си за бременност
с подходящо хранене преди зачеване
и с осведоменост по отношение
на вашето репродуктивно здраве*

Превод от английски
Яна Донева



Съдържание

Предговор	15
Увод	18
Как се вписва начинът на хранене в цялостната картина?	20
Как да използвате „Пълноценна храна преди бременност“ като ресурс по време на вашето пътешествие към желаната бременност?	20
ПЪРВА ГЛАВА	
ЗАЩО ЗАПАСИТЕ ОТ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА СА ВАЖНИ ПРЕДИ ЗАЧЕВАНЕ	22
Затруднения при зачеване	23
Репродуктивно здраве и традиционни култури	24
Има ли несъответствия между съвременното хранене и начина на живот и доброто репродуктивно здраве?	28
Хормонални противозачатъчни	31
Качество на яйцеклетката, ранна бременност и плацента	33
Как храненето преди забременяване поддържа качеството на яйцеклетките и ранната бременност	34
Да обединим всичко	35
ВТОРА ГЛАВА	
ОСНОВИ НА ХРАНЕНОТО ЗА РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ	37
Какво представлява истинската храна?	37
Макронутриенти	38
Планиране на балансирано хранения	68

Време и интервали между храненията	73
Какво да правите в началото?	77

ТРЕТА ГЛАВА

ХРАНИ И ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА

ЗА ПО-ДОБРО РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ	79
Яйца	80
Черен дроб и други вътрешности	83
Месо с кост, месо на бавен огън и костен бульон	89
Мазни риби и морски дарове	94
Минимално преработени пълномаслени млечни продукти	99
Ферментирани храни	105
Зеленчуци и плодове	108
Електролити и сол	110
Какво ще кажете за средиземноморския режим на хранене?	112

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

ХРАНИ, КОИТО НЕ СА В ПОМОЩ

НА РЕПРОДУКТИВНОТО ЗДРАВЕ	119
Алкохол	119
Кофеин	121
Рафинирани въглехидрати	123
Захар	127
Изкуствени подсладители	129
Растителни масла (масла от семена)	132
Трансмазнини	135
Соя.....	136

ПЕТА ГЛАВА

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

ПРЕД РЕПРОДУКТИВНОТО ЗДРАВЕ,

ПРОИЗТИЧАЩИ ОТ ВЕГЕТАРИАНСКО ХРАНЕНЕ	140
Поглед върху предците ни	141
Микронутриенти	142
Други съображения	152

Насоки за оптимизиране на вегетарианското хранене	164
Хора споделят за успеха си	170

ШЕСТА ГЛАВА

РЕПРОДУКТИВНОТО ЗДРАВЕ	
И ВАШИЯТ МЕНСТРУАЛЕН ЦИКЪЛ	175
Популярни митове за менструалния цикъл	175
Цикълът на половите хормони	176
Фази на менструалния цикъл	180
Петият жизнен показател	185

СЕДМА ГЛАВА

ХАПЧЕТО ЗА СПЕШНА КОНТРАЦЕПЦИЯ	
И ВАШЕТО РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ	189
Кратка история на хапчето за спешна контрацепция	189
Как действат ХП?	191
Странични ефекти	193
ХП и яйчниците ви	197
ХП и менструалният ви цикъл	198
Кога да спра приема на ХП?	199
Нехормонални противозачатъчни средства	202
Попълване на хранителните запаси	
след спиране на противозачатъчните хапчета	209

ОСМА ГЛАВА

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ ТЕХНИКИТЕ ЗА ОСЪЗНАТО ЗАЧЕВАНЕ	212
Какво представлява осъзнатото зачеване?	212
Проследяване на цервикалната слуз	214
Проследяване на базалната телесна температура	218
Проследяване на позицията на шийката на матката	221
Колко често и кога да правите секс	223
Най-добрите стратегии за забременяване чрез осъзнато зачеване	226
Как да използваме осъзнатото зачеване,	
за да пресметнем термина на раждане	226
Как да използваме осъзнатото зачеване, за да преодолеем	
предизвикателствата пред забременяването	228

ДЕВЕТА ГЛАВА

ПОСТИГАНЕ НА ВИСОКОКАЧЕСТВЕНА СЕМЕННА ТЕЧНОСТ	235
Проблемът с настоящите критерии	
за качество на семенната течност	238
Кога партньорът ви трябва да изследва семенната си течност?	246
Фактори, които влияят върху качеството	
на сперматозоидите или увреждат тяхната ДНК	246
Основни хранителни вещества за	
по-добри параметри на сперматозоидите	258
Хранене за здрави сперматозоиди	262
Техники на осъзнато зачеване в помощ	
при ниски показатели на семенната течност	262

ДЕСЕТА ГЛАВА

ПОСТИГАНЕ НА ВИСОКОКАЧЕСТВЕНИ ЯЙЦЕКЛЕТКИ	266
Развитие на фоликулите и менструален цикъл	267
Ранна бременност	270
Плацентата	270
Влияние на храненето върху качеството	
на яйцеклетките, имплантацията, ембрионалното развитие,	
образуването на плацентата и други процеси	272
Оценка на качеството на яйцеклетките	274
Фактори, които влияят на качеството на яйцеклетките	280
Качество на яйцеклетките, възраст и резултати	
от процедурите за асистирана репродукция	285
Ключови хранителни вещества	
и добавки за качество на яйцеклетките	289
Хранене за здрави яйцеклетки	291

ЕДИНАЙСЕТА ГЛАВА

СИНДРОМ НА ПОЛИКИСТОЗНИТЕ ЯЙЧНИЦИ (СПКЯ)	293
Фенотипи на СПКЯ	295
Клинични прояви на СПКЯ	295
Влияе ли СПКЯ върху способността за зачеване?	302
Как се проявява СПКЯ в менструалния цикъл?	303
Синхронизиране на половия акт със зачеване при СПКЯ	305
Варианти за стандартно лечение	307

Хранене при СПКЯ	309
Начин на живот	318

ДВАНАЙСЕТА ГЛАВА

ХИПОТАЛАМИЧНА АМЕНОРЕЯ	320
Как се проявява ХА в менструалния цикъл?	321
Пътят към ХА	322
Три основни типа ХА	324
Хранене при ХА	332
Справяне с ХА	336

ТРИНАЙСЕТА ГЛАВА

ФАКТОРИ, СВЪРЗАНИ СЪС ЗДРАВЕТО И НАЧИНА НА ЖИВОТ, КОИТО ВРЕДЯТ НА РЕПРОДУКТИВНОТО ЗДРАВЕ	346
Щитовидна жлеза	346
Чревни проблеми	351
Ендометриоза	353
Миоми	360
Повтарящ се спонтанен аборт	362
Вариации на МТНFR	365
Други проблеми с репродуктивното здраве, които могат да нарушат способността за забременяване	368
Фактори, свързани с начина на живот	370

ЧЕТИРИНАЙСЕТА ГЛАВА

ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ	378
Основни добавки	378
Добавки по желание	387
Хранителни вещества, които е по-добре да се набавят от храната, а не чрез добавки	397
Други добавки	399

ПЕТНАЙСЕТА ГЛАВА

ТОКСИНИ	401
Как влияят токсините върху репродуктивното здраве?	402
Детоксикация	424

ШЕСТНАЙСЕТА ГЛАВА

ЛАБОРАТОРНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ	429
Основни лабораторни изследвания	430
Допълнителни или разширени изследвания при репродуктивни затруднения	438
Скрининг за специфични репродуктивни нарушения	441

СЕДЕМНАЙСЕТА ГЛАВА

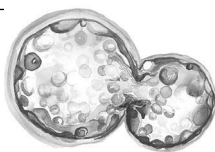
ПЛАНИРАНЕ НА ПЕРИОДА ПРЕДИ ЗАЧАТИЕ	445
Периодът преди зачатие: основа за планиране	445
Списък за планиране на бременност	448

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИМЕРНИ ДНЕВНИ ПЛАНОВЕ НА ХРАНЕНЕ	451
---	------------

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

РЕЦЕПТИ	462
ИЗБРАНИ ИЗТОЧНИЦИ	499
ЗА АВТОРИТЕ	500



Предговор

Отправили сте се на пътешествие, нали? Броите месеците, стискате палци и преживявате емоционалните върхове и спадове на овулацията, последвани от поредната болезнена менструация. Работила съм с хиляди невероятни жени, които споделят една и съща мечта – да дарят живот.

През годините като акушерка, лекар и специалист по женско здраве съм била свидетел на цялата палитра от преживявания – от отчаянието до надеждата. Изключително много жени поемат по пътя на процедурите за лечение на безплодие и преминават през хормонални терапии с надежда за положителна промяна.

Ето какво ще ви кажа: има и други възможности, които понякога са точно пред очите ви. Дори когато *се налага* медицинска намеса, има начини да увеличите шансовете си за зачеване. А и не става дума само да забременеете – важно е и да родите здраво бебе.

Сега е моментът да представим интегративната медицина – съчетание от традиционни медицински подходи и хранене, промени в начина на живот и терапии на растителна основа. Тя разглежда цялостната картина – *жената като цяло*, а не единствено нейната репродуктивна система. През моите четири десетилетия опит в сферата на женското здраве съм виждала да се случват възшебства, когато прилагаме интегративни принципи при проблеми със забременяването.

И знаете ли какво? Науката застава изцяло зад този холистичен подход, който не е запазен само за жени с репродуктивни затруднения. Отдавна знаем, че добрата подготовка преди зачеване е от ключово значение за здравословна бременност и здраво бебе. Акушерското съсловие е наясно с тези неща, но особена промяна не е налице.

Не е за вярване, но много медици, в това число и акушер-гинеколози, не преминават обучение, свързано с храненето. Съветите към бъдещите майки често се изчерпват със следното: „Вземайте витамини за бременни с фолиева киселина, а ако не ви понасят, опитайте детските дъвчащи витамини „Флинтстоунс““. Да, именно това ми казаха по време на специализацията ми по акушерство!

Годините, прекарани в задълбочено изучаване на храненето преди и по време на бременност, са ме убедили, че лекарското съсловие има нужда от повече обучение по темата. Помогнала съм на безброй жени да вземат решения, които не само увеличават шансовете им за зачеване, но създават и основа за по-здравословна бременност.

Бих искала да ви представя Лили Никълс и Лиса Хендриксън-Джак – две изключителни жени, които разбират за какво става дума. Те разполагат с ресурси, на които се доверявам и аз.

„Пълноценна храна преди бременност“ не е обикновен наръчник за зачеване. Мотото на тази разтърсваща представите книга е „Забравете всичко, което са ви казвали досега“. Тя опровергава митовете и поставя истинската храна в центъра на вниманието заедно с ежедневните решения за начина ви на живот.

Лили и Лиса разбират, че менструалният цикъл далеч не е просто месечно неудобство, а *жизненоважен показател*. Погледнете на него като на вътрешна джипиес система – той показва какво е състоянието на вашите хормони и яйчници, както и дали тялото ви е готово за бременност. Тази книга ще ви научи да възприемате цикъла си като пътеводител и да разчитате сигналите, които ви изпраща.

Докато прелиствате страниците, помнете, че не сте сами. Пътят към зачеването понякога наподобява лабиринт. Главата ви кънти от съвети, а в душата ви може би се прокрадва объркване. Но ето я красотата в цялата ситуация – имате избор.

Тези страници не предлагат универсално решение. Те ви помагат да разберете собственото си тяло, да направите информиран избор и да видите как всичко това се преплита в личното ви пътешествие към успешна бременност.

Книгата не само ви дава изобилие от информация, но е и ясен пътеводител към поемането на контрол над собственото ви здраве и над бъдещето ви.

А защо съм толкова развълнувана от „Пълноценна храна преди бременност“? Защото тя отхвърля старите модели, опровергава закостенелите разбирания и поставя истинската храна и осведомеността за репродуктивното здраве в центъра на разговора. Лили и Лиса са тук, за да променят правилата на играта.

„Пълноценна храна преди бременност“ се потапя дълбоко в същността на храненето. Забравете за хората, които ви продават „вълшебни хапчета“ – тази книга разкрива силата на онова, което слагате в чинията си, и на решенията, които вземате всеки ден.

Никълс и Хендриксън-Джак оборват митовете, развенчават заблудите и ви водят по път, който не се изчерпва със зачеването, а продължава със здравословна бременност и грижа за бъдещото ви дете. В основата си тази книга показва как да създадете здраво и щастливо малко човече.

Докато четете, си представете, че сте в компанията на две ваши близки приятелки, които разбират през какво преминавате. За тях е удоволствие да

ви обясняват научните открития по ясен и достъпен начин и да споделят мъдростта, натрупана в дългогодишната им практика като специалисти по женско здраве. Те са тук, за да ви подкрепят и да ви разкрият как истинската храна може да бъде вашият таен коз в това приключение.

Наздраве! Дошло е време да скъсате с шаблоните, да се потопите в непредвидимото и да поемете управлението във вашето пътешествие към успешната бременност. Лили и Лиса ви подават ключовете – време е да седнете зад волана.

Наздраве за вас, за пътя ви и за неограничените възможности, които ви очакват!

Авива Ром,
лекар, акушерка,
автор на бестселърите на „Ню Йорк Таймс“ „Книгата за естествена бременност“ (*The Natural Pregnancy Book*), „Естествено здраве след раждане“ (*Natural Health After Birth*) и „Хормонална интелигентност“ (*Hormone Intelligence*)