

Белковые добавки во время беременности снижают риск осложнений и улучшают здоровье новорожденных



Дата публикации: 19.05.2026

Недостаточное питание во время беременности остается одной из главных причин осложнений при родах и проблем со здоровьем у новорожденных во многих регионах мира. Особенно остро эта проблема стоит в странах с низким и средним уровнем дохода, где беременные женщины часто сталкиваются с нехваткой белка, калорий и жизненно важных питательных веществ. Новое международное исследование показало, что дополнительная диетическая поддержка во время беременности способна значительно улучшить исходы родов и снизить риски для младенцев.

Работа, опубликованная в журнале PLOS Medicine, основана на анализе восьми крупных клинических исследований, проведенных в странах Африки и Южной Азии. Ученые пришли к выводу, что специальные сбалансированные белково-энергетические добавки помогают повысить массу тела новорожденных и снизить вероятность задержки внутриутробного развития.

Исследование возглавила эпидемиолог Дунцин Ван из Колледжа общественного здравоохранения Университета Джорджа Мейсона. В проекте также приняли участие специалисты из Гарвардской школы общественного здравоохранения, Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН и ряда исследовательских центров Европы, Южной Азии и Африки.

Проблема недостаточного питания беременных имеет глобальное значение. По данным международных организаций здравоохранения, миллионы женщин во всем мире во время беременности не получают достаточного количества калорий, белка, железа, витаминов и других важных веществ. Это напрямую влияет на развитие плода.

Недостаточное питание матери связано с повышенным риском низкой массы тела при рождении, преждевременных родов, задержки роста плода, нарушений развития нервной системы и повышенной младенческой смертности. Кроме того, последствия могут сохраняться на протяжении всей жизни ребенка, увеличивая вероятность хронических заболеваний, ослабленного иммунитета и проблем с когнитивным развитием.

В последние десятилетия медицинские программы в основном были сосредоточены на микронутриентах — витаминах, железе, фолиевой кислоте и других добавках. Однако новое исследование показывает, что простого восполнения отдельных элементов может быть недостаточно.

Сбалансированные белково-энергетические добавки, или ВЕР, представляют собой специальные пищевые продукты, предназначенные для увеличения потребления калорий и белка. Обычно это питательные пасты, напитки или смеси с высоким содержанием белка, жиров, углеводов и необходимых микроэлементов.

Главная идея заключается в том, чтобы обеспечить организм беременной женщины не только витаминами, но и достаточным количеством энергии и строительного материала для нормального роста плода.

Исследователи проанализировали индивидуальные данные женщин из рандомизированных контролируемых исследований, проведенных в Непале, Гамбии, Пакистане и других странах с ограниченным доступом к полноценному питанию. Результаты женщин, получавших добавки ВЕР, сравнивались с группами без дополнительной диетической поддержки.

Анализ показал несколько важных закономерностей.

Во-первых, у женщин, принимавших белково-энергетические добавки, дети чаще рождались с более здоровой массой тела. Это особенно важно, поскольку

низкий вес при рождении считается одним из главных факторов риска неонатальной смертности и осложнений в первые месяцы жизни.

Во-вторых, добавки снижали вероятность задержки внутриутробного развития — состояния, при котором плод развивается медленнее нормы. Такие дети чаще сталкиваются с дыхательными нарушениями, инфекциями и проблемами развития после рождения.

Особенно заметный эффект наблюдался среди младенцев с низкой массой тела относительно гестационного возраста. Именно эта группа считается наиболее уязвимой с точки зрения смертности и долгосрочных проблем со здоровьем.

Еще одним важным выводом стало значение сроков начала диетической поддержки. Наибольшая польза наблюдалась у женщин, начавших получать добавки на ранних сроках беременности — особенно до 20-й недели. Это подтверждает, что питание матери играет критическую роль уже на самых ранних этапах формирования органов и тканей плода.

Ученые отмечают, что подход на основе пищевых продуктов может оказаться особенно эффективным в регионах, где хроническое недоедание связано не только с нехваткой витаминов, но и с общим дефицитом калорий и белка.

При этом белково-энергетические добавки имеют и практическое преимущество. Их можно интегрировать в уже существующие программы охраны материнского здоровья, не создавая полностью новую инфраструктуру. Это делает подобные решения более доступными для масштабного внедрения в странах с ограниченными ресурсами.

Современные исследования все чаще показывают, что питание во время беременности оказывает влияние не только на момент рождения ребенка, но и на его здоровье в течение всей жизни. Концепция так называемого внутриутробного программирования предполагает, что условия развития плода способны влиять на риск диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и нарушений обмена веществ во взрослом возрасте.

Именно поэтому улучшение питания беременных рассматривается сегодня как одна из наиболее эффективных стратегий глобального здравоохранения.

Авторы исследования подчеркивают, что дальнейшие работы будут посвящены изучению экономической эффективности различных видов добавок и поиску наиболее оптимальных программ поддержки беременных женщин.

По мнению специалистов, особенно важно адаптировать подобные меры под

конкретные регионы, учитывая местные пищевые привычки, доступность продуктов и особенности системы здравоохранения.

Новое исследование подтверждает, что даже относительно простые меры по улучшению питания могут значительно снизить риски для миллионов матерей и детей по всему миру. В условиях глобального роста продовольственной нестабильности и неравного доступа к качественной пище подобные программы могут стать важным инструментом снижения младенческой смертности и улучшения здоровья будущих поколений.

Ссылка: «Влияние сбалансированного энергетического и белкового питания в пренатальный период на уязвимые типы новорожденных с низкой массой тела в странах с низким и средним уровнем дохода: систематический обзор и метаанализ данных отдельных участников» DOI: [10.1371/journal.pmed.1004716](https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004716).