

Bosanski

Prehrambeni savjeti za dojilje



LIVSMEDELS
VERKET

Postoji nekoliko stvari koje promijene Vaš život, ali značajnije promjene nastupe kada postanete roditelj. Kada imate malo dijete, mnoge se rutine poremete i Vaše vlastite potrebe jednostavno zauzmu drugo mjesto.

Premda Vam je teško pronaći vrijeme između dojenja i mijenjanja pelena, važno je da ne zaboravite jesti zdravo!

Ova brošura navodi nekoliko jednostavnih savjeta koji će Vam pomoći da se vratite na pravi put.

Vaše dijete dobiva hranu od Vas

Trebate jesti

Majčino mlijeko sadržava sve hranjive tvari koje dijete treba za rast i razvoj u prvih šest mjeseci. Dijete uzima sve hranjive tvari koje su mu potrebne. Da biste osigurali da Vi sami imate dobru prehranu, važno je da odaberete dobre i vrlo hranljive namirnice.

Kada dojite potrebno Vam je dodatna količina najhranjivijih tvari. Osobito birajte hranu koja sadržava dosta vitamina D, omega-3 masne kiseline i folne kiseline. Nakon trudnoće poželjno je obnoviti i nivo željeza, a to ćete postići jedući namirnice koje su bogate željezom. Pogledajte dolje navedeni okvir u kojem su opisani dobri izvori.

Jednostavno i osnovno pravilo za apsorpiranje svih hranjivih tvari glasi da svaki dan jedete mnoge različite namirnice. Trebate jesti:

- 500 g voća i povrća svaki dan, na primjer dvije porcije povrća i tri voća;
- ribu 2 do 3 puta sedmično; pogledajte popis riba na stranici 3;
- obrano mlijeko, prirodno obrano kiselo mlijeko i prirodni nemasni jogurt, oko pola litre dnevno;
- nemasni margarin na sendviču i tečni margarin ili ulje za kuhanje;
- meso, piletinu, jaja, grah, leću ili grašak svaki dan;
- kruh i krompir, rižu, tjesteninu, bulgur žitaricu ili slično svaki dan – po mogućnosti neprosijano brašno.

Dobri izvori za

Vitamin D

Namirnice bogate D-vitaminom: obrano mlijeko, obrano kiselo mlijeko, prirodni nemasni jogurt, mnoge vrste margarina. Riba i jaja. Sunčana svjetlost također je važan izvor.

DHA, omega-3 masne kiseline

Masna riba kao što je losos, skuša i haringa.

Folna kiselina

Povrće, grah, slanutak, leća, voće, bobičasto voće i proizvodi od neprosijanog brašna.

Željezo

Meso, jetrena pašteta, krvavica i kruh od neprosijanog brašna.

Jod

Kada dojite potreban Vam je i jod. Stoga trebate koristiti sol bogatu jodom, ali nemojte koristiti previše soli. Mnoge mineralne, biljne i krupne soli nisu bogate jodom. Pročitajte šta je napisano na pakovanju.

Trebate jesti ribu i morske plodove

Riba i morski plodovi su bogati vitaminom D, jodom i selenom, a svi su oni važni dok dojite. Masna riba, kao što je losos, skuša i haringa, također sadržava omega-3 masne kiseline. Stoga jedite ribu 2 do 3 puta sedmično i odaberite različite vrste, i masnu i nemasnu ribu.

Isto kao što ste morali paziti kad ste bili trudni, imajte na umu da postoje neke vrste koje mogu sadržavati povišene nivoe žive ili dioksina i PCB-a. Te ribe ne biste smjeli jesti tako često, maksimalno 2 do 3 puta godišnje. To je osobito važno ako jedete ribu koju niste kupili u prodavnici, nego od lokalnih ribolovaca.

Jedite 2 do 3 puta sedmično, odaberite različite vrste

Primjeri zdrave ribe, ribljih proizvoda i morskih plodova koji su sigurni za jesti:

Sva uzgojena riba
Aljaška kolja
Inćuni
Plave dagnje
Tunjevina u konzervi
Som
Bakalar
Rak, bijelo meso
Slatkovodni rak
Riblje okruglice
Riblji štapići
Iverci
Vahnja (vrsta bakalara)
Oslić
Haringa, uključujući i ukiseljena
Oslić hoki
Jastog
Skuša
List
Škampi
Ugljenar
Losos i pastrva
Sardine
Jakovske kapice
Sušeni bakalar
Tilapija
Bjelica

Ovaj popis nije iscrpan i postoje mnoge druge vrste koje su zdrave za jesti.

Nekoliko puta godišnje

Jesti ne više od 2 do 3 puta godišnje Zbog žive:

Atlantski list (*Hippoglossus hippoglossus*)
Manić
Grgeč
Štuka
Smuđ
Raža
Morski pas
Sabljarka
Tuna, svježa/zamrznuta

Jesti ne više od 2 do 3 puta godišnje Zbog dioksina, PCB-a:

Baltička haringa, fermentirana baltička haringa

Losos i pastrva iz Baltičkog mora, jezera Vänern i Vättern te ugljenak iz jezera Vättern. Ovaj savjet se primarno odnosi na žene koje jedu ribu koja nije komercijalno upečana, jer se ove ribe rijetko mogu naći u uobičajenim prodavnicama.

Određene ribe nisu tako dobre za jesti jer dolaze iz zagađenih okolina. Ostale informacije o ribama i okolini možete pročitati na web-stranici www.livsmedelsverket.se.

Način serviranja na tanjir pruža ravnotežu

Da biste postigli dobru ravnotežu između različitih hranjivih tvari, možete koristiti određeni način serviranja na tanjir. Taj način prikazuje odgovarajuće omjere raznih dijelova.



Doručujte, ručajte i večerajte i vježbajte

Pokušajte imati doručak, ručak i večeru i jednu ili dvije dobre užine. Na taj način ćete se lakše držati daleko od bezalkoholnih pića, kolača, sladoleda, slatkiša i gozba.

Tjelesne vježbe su jednako važne kao i zdrava prehrana; poželjno je vježbati 30 minuta dnevno ili više. To ne mora značiti da se morate učlaniti u teretanu. Šetnja s dječjim kolicima je također dobra.

Koliko kila trebam smršaviti?

Najbolje bi bilo da unutar jedne godine vratite svoju prvobitnu kilažu, ali pazite da se to ne desi prebrzo. U prvih nekoliko sedmica nakon porođaja kile se brže skidaju, što je prilično prirodno. Nakon toga je bolje sporije gubiti kile – po mogućnosti ne više od pola kile sedmično.

Ako ste preteški, važno je da pokušate i smršavite do normalne težine. To možete postići jedući zdravu hranu u odgovarajućim količinama. Osobito ako planirate imati još djece. Ako imate normalnu težinu, rizik od komplikacija tokom trudnoće i poroda je smanjen. U svom zdravstvenom centru potražite pomoć od dijetetičara.

Potrebne su Vam dodatne količine vode

Dok dojite dnevno Vam je potrebno još oko jedne litre vode jer je za proizvodnju majčinog mlijeka potrebno dosta tečnosti.

Ako pijete kad ste žedni, onda ćete popiti dovoljnu količinu. Izbjegavajte bezalkoholna pića i sokove jer oni ne pridonose ni Vašoj ni djetetovoj prehrani, nego samo dodaju nepotrebne kalorije.



Imajte na umu

Alkohol nema nikakvog pozitivnog uticaja na dojenje. Međutim, prema sadašnjem istraživanju, za dijete ne postoji medicinski rizik ako konzumirate umjerene količine alkohola dok dojite, to jest 1 do 2 čaše vina ili njegov ekvivalent 1 do 2 puta sedmično. Količina alkohola koju dijete može probaviti s mlijekom je vrlo mala.

O ostalim uticajima alkohola pročitajte u brošuri "Razmislite o tome u kakvom se društvu napijete!" koju je objavio Švedski nacionalni zavod za zaštitu zdravlja. Služba za zdravlje djece pruža savjete o roditeljstvu i alkoholu.

Prehrambeni dodaci, biljni proizvodi, prirodni lijekovi i tradicionalni biljni lijekovi su stvari oko kojih trebate biti pažljivi dok dojite, jer često ne znate da li oni mogu naškoditi djetetu. Stoga te proizvode ne smijete koristiti bez prethodnog savjetovanja sa medicinskom sestrom u centru dječje zdravstvene zaštite ili liječnikom.

Proizvode koji sadržavaju **ginseng** trebate potpuno izbjegavati. Oni nisu prikladni kada dojite. Također budite pažljivi i s proizvodima koja sadržavaju **alge jer oni imaju dosta joda**. Prekomjerne doze joda mogu biti štetne. Savjeti o **listeriji** i

toksoplazmozi odnose se samo na trudnice, a ne na dojilje.

Kofein iz kafe i čaja prenosi se do djeteta putem majčinog mlijeka u tako malim količinama da ne škodi djetetu. Što znači da ne morate smanjiti količine kafe ili čaja dok dojite.

Ključaonica – brzi vodič za dobre prehrambene navike

Ako želite da na lakši način pronađete više zdravih namirnica, onda Vam simbol ključaonice može pomoći – i kad kupujete i kad jedete izvan kuće. Namirnice označene simbolom ključaonice sadržavaju manje štetne masnoće i više zdrave masnoće, manje šećera i soli i više vlakana nego namirnice iste vrste bez tog simbola.

Voće, povrće, meso i riba mogu biti označeni ključaonicom. Kruh s više vlakana, pahuljice i tjestenina također mogu nositi oznaku ključaonice, kao i nemasni suhomesnati i mliječni proizvodi. Razlike od nekoliko postotaka u sastojku masnoće u namirnici dugoročno mijenja stvari.



Planirate li imati još djece?

Čak i ako se sada čini predaleko, možda ćete s vremenom početi razmišljati o rađanju još djece. Kada odlučite da ponovno želite ostati trudni, tada preporučujemo da počnete uzimati tablete folne kiseline. 400 mikrograma folne kiseline dnevno smanjuje rizik od nastanka spina bifida kod fetusa.

Da bi bilo efikasno, tablete biste trebali početi uzimati oko jedan mjesec prije nego što ostanete trudni.



**LIVSMEDELS
VERKET**

Adresa Švedske nacionalne agencije za hranu:
The Swedish National Food Administration
Box 622
SE-751 26 Uppsala
Tel +46(0)18-17 55 00
E-pošta: livsmedelsverket@slv.se
www.slv.se