

Bosanski

Prehrambeni savjeti za trudnice



LIVSMEDELS
VERKET

Tokom trudnoće mnoge žene počnu razmišljati o svojim prehrambenim navikama. Možda se ovo odnosi i na Vas. Prije ste morali misliti samo na sebe. Sada morate misliti na zdravije dvije osobe.

Ova brošura nudi nekoliko jednostavnih savjeta o zdravim prehrambenim navikama – navikama koje su također od pomoći i kad se dijete rodi.

Šta trebam jesti?

Da bi dijete unutar Vas moglo rasti i razvijati, potrebna Vam je prehrana zahtjevnija od standardne. Na primjer potrebno Vam je više vitamina i minerala, ali ne i previše kalorija. Najbolji način uzimanja dovoljne prehrane je putem zdravih i vrlo hranjivih namirnica.

Različite vrste namirnica sadržavaju različite hranjive tvari – proteine, ugljikohidrate, masti, vitamine i minerale. Iz tog je razloga dobro imati različitu prehranu.

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.

Vodu pijte uz obroke i kad ste žedni.

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.



Trebate jesti ribu i morske plodove

Riba i morski plodovi su bogati vitaminom D, jodom i selenom, a svi su oni važni u trudnoći. 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.

Neke pojedine vrste 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 ste sami upekali jer većinu upitnih riba upecaju lokalni ribolovci.

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

Jedite najviše 2 do 3 puta godišnje

Zbog žive:

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

Jedite najviše 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 upecana, 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.

Koliko trebam jesti?

Kad ste trudni potrebna Vam je prehrana zahtjevnija od standardne, ali ne i previše kalorija. Ispod je navedena prosječna količina dodatne hrane koju trebate sedmično:

Mjeseci 1–3:

1 porcija voća

Mjeseci 4–6:

1 zasićujuća užina
i 1 porcija voća

Mjeseci 7–9:

2 zasićujuće užine
i 1 porcija voća

Kako biste izbjegli debljanje, ali u isto vrijeme unijeli dovoljno hrane, važno je da jedete zdrave i hranjive namirnice. Smanjite unos bezalkoholnih pića, slatkiša, kolača i gozba. Oni ne pružaju prehranu ni Vama ni Vašem djetetu, a s druge strane dodaju i nepotrebne kalorije.

Želja za slatkijima, prezasićenost i osjećaj neraspoloženja često se smanjuju ako jedete redovito – doručkujte, ručajte, večerajte i pojedite nešto između obroka. Vaše tijelo profitira od rutine i bit će lakše ako jedete odgovarajuće količine.



Koliko se kila trebam udebljati?

Debljanje u odgovarajućoj mjeri važno je i za dijete i za Vaše zdravlje. Ispravan porast težine smanjuje rizik od dijabetesa u trudnoći i visokog krvnog pritiska. Čak i sam porođaj može biti lakši ako se ne udebljate previše. Prikladan porast težine ovisi o težini koju ste imali prije nego što ste ostali trudni. Sa bobicom se posavjetujte o prikladnoj težini za Vas.

S druge strane, u trudnoći ne smijete biti ni mršavi. Važno je da jedete zdrave i hranjive namirnice, da smanjite unos nepotrebni kalorija i da vježbate – po mogućnosti 30 minuta svaki dan.

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. Nemasni suhomesnati i mliječni proizvodi također mogu nositi oznaku ključaonice, kao i kruh s više vlakana, pahuljice i tjestenina.



Kako ću unositi dovoljne količine vitamina i minerala?

Najbolji način unosa potrebnih vitamina i minerala je putem hrane. Ona, naravno, sadržava i druge potrebne hranjive tvari.

Odaberite hranu koja je bogata vitaminom D, omega-3 masnim kiselinama, folnom kiselinom i željezom. Te su tvari posebno važne tokom trudnoće.

Dobri izvori za

DHA, omega-3 masne kiseline

Masna riba kao što je losos, skuša i haringa.

Ako nikad ne jedete ribu, onda možda unosite premalo količina određenih vrsta omega-3 masnih kiselina (DHA) koje su potrebne u trudnoći. O tome se posavjetujte sa bobicom ako nikad ne jedete ribu.

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.

Ako ne jedete namirnice bogate vitaminom D ili ako cijelo tijelo pokrivete odjećom kad ste vani, onda možda ne upijate dovoljne količine vitamina D. Posavjetujte se s bobicom o ovome.

Folna kiselina

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

Preporučuje se da sve žene koje razmišljaju o trudnoći uzimaju 400 mikrograma folne kiseline u tabletama

svaki dan do 12. sedmice kako bi se smanjio rizik od nastanka spina bifida kod fetusa.

Nakon 12. sedmice folna kiselina nema nikakvog efekta protiv spina bifida. Međutim tokom cijele trudnoće važno je jesti namirnice koje su bogate folnom kiselinom. Ona je potrebna za razvoj Vašeg djeteta i formiranje Vaših krvnih ćelija.

Jod

U trudnoći trebate 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.

Željezo

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

Čak i ako jedete namirnice koje sadržavaju puno željeza, možda ćete ipak morati uzimati željezo u tabletama. To će ovisiti o tome koliko zapravo ima željeza u Vašem tijelu. Posavjetujte se s bobicom o ovome.

Imajte na umu

Alkohol se može prenijeti do Vašeg djeteta putem posteljice. Fetus je osjetljiviji na alkohol nego Vi, stoga se suzdržavajte od alkohola čim pomislite da ste ostali trudni.

Džigerica sadržava mnogo vitamina A koji u visokim dozama može naškoditi Vašem djetetu. Stoga izbjegavajte jesti džigericu, jelo od džigerice i ulje riblje jetre. Jetrenu paštetu možete jesti – ona ne sadržava tako mnogo džigerice.

Kafa i crni čaj sadržavaju kofein koji u velikom dozama može povećati rizik od pobačaja. Stoga, dok ste trudni, ne biste smjeli unositi više od 300 miligrama kofeina dnevno. To odgovara tri šolje kafe (150 cl. po šolji), odnosno šest šolja crnog čaja (200 ml. po šolji). Pića koja sadržavaju kolu i energetska pića također sadržavaju kofein.

Prehrambeni dodaci, biljni proizvodi, prirodni lijekovi i tradicionalni biljni lijekovi su stvari oko kojih trebate biti pažljivi, jer često ne znate da li oni mogu naškoditi djetetu. Ne koristite te proizvode bez prethodnog savjetovanja s bobicom ili liječnikom.

Ako uzimate vitamine u tabletama, važno je da se pridržavate uputstva o doziranju i da pazite na predoziranje. Također pazite da dnevna doza ne sadržava više od 1 miligrama vitamina A.

Proizvode koji sadržavaju ginseng trebate potpuno izbjegavati. Oni nisu prikladni u trudnoći. Također budite pažljivi i s proizvodima koja sadržavaju alge jer oni imaju dosta joda. Prekomjerne doze joda mogu biti štetne.

Listerija i toksoplazmoza su zarazne bolesti kojima se možete zaraziti putem hrane, pa je u trudnoći vrlo važno paziti na njih. Rizik od zaraze je veoma mali, ali ako se ipak zarazite, u najgorem slučaju zaraza može uzrokovati pobačaj ili oštećenja fetusa. Ovo je vrlo rijetko.

Bakterija listerija i parazit toksoplasma umiru kada hranu zagrijete na točku ključanja. Parazit toksoplazmoza umire ako hranu zamrznete na tri dana, ali bakterija listerija može preživjeti zamrzavanje.

Neki savjeti koji mogu umanjiti rizik od zaraze listerijom ili toksoplazmozom:

- ❖ Poluzamrznute proizvode držite na hladnoći, najbolje u frižideru na +4 °C.
- ❖ Ukiseljena, sušena riba i sushi: jedite tek spremljenu ili nedavno pakirane proizvode. Provjerite datum pakovanja.
- ❖ Ne jedite sirovo meso. Mljeveno meso, meso peradi, janjetina, svinjetina i meso divljači se mora dobro ispeći.
- ❖ Izbjegavajte nasječena punjenja za sendviče i hladnu gotovu hranu čiji datum isteka se bliži kraju.
- ❖ Ako želite jesti suho, hladno-sušeno ili ukiseljeno meso, kao što je parmska šunka ili salama - zamrznite je tri dana prije jela.
- ❖ Izbjegavajte jesti sir koji je napravljen od nepasteriziranog mlijeka. Također izbjegavajte jesti sir s plijesni ili sir čija je kora oprana tokom zrenja čak i ako su ti sirevi napravljeni od pasteriziranog mlijeka; primjeri takvih sireva su brie, gorgonzola, chèvre, vacherol i taleggio. Sir koji se koristi u kuhanju a koji je zagrijan do ključanja je siguran za jesti.
- ❖ Operite ruke prije nego što počnete pripremati hranu, između različitih sirovih namirnica i nakon rada u vrtu. Operite ploču za rezanje i pribor za kuhanje nakon pripreme svake namirnice.
- ❖ Operite voće i povrće.

Parazit toksoplazma može se prenijeti i putem mačjeg izmeta. O ovome pročitajte više na web-stranici www.sva.se.



**LIVSMEDELS
VERKET**

Box 622
SE-751 26 Uppsala
Tel +46(0)18-17 55 00
livsmedelsverket@slv.se
www.slv.se

