

Η εγκυμοσύνη και η ασφάλεια τροφίμων

Food safety during pregnancy



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



Τι να τρώτε

Μια υγιεινή διατροφή

Ο καλύτερος τρόπος για να ανταποκριθείτε στις θρεπτικές ανάγκες του μωρού σας είναι να τρώτε μια ευρεία ποικιλία θρεπτικών τροφών.

Σε αυτές θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται:

- Ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά και νουντλ – προτιμότερο το πολύσπορο ή ολικής άλεσης
- Λαχανικά και όσπρια
- Φρούτα
- Γάλα, γιαούρτι, σκληρό τυρί – προτιμάται το χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος
- Κρέας, ψάρι, πουλερικά, μαγειρεμένα αυγά και ξηροί καρποί

Ο Αυστραλιανός Οδηγός για την Υγιεινή Διατροφή [Australian Guide to Healthy Eating] από το Υπουργείο Υγείας και Ηλικιωμένων της Κοινοπολιτειακής Κυβέρνησης συστήνει:

	Προσπαθείτε να καταναλώνετε κάθε μέρα	1 μερίδα =
Ψωμί και Δημητριακά (συμπεριλαμβάνονται ρύζι, ζυμαρικά, νουντλ)	4-6 μερίδες (προτιμάται το πολύσπορο ή ολικής άλεσης)	2 φέτες ψωμί 1 μεσαίο ατομικό ψωμάκι 1 1/3 φλιτζάνια δημητριακά για πρωινό 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι, ζυμαρικά ή νουντλ
Λαχανικά & όσπρια	5-6 μερίδες	1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά 1 φλιτζάνι λαχανικά σαλάτας 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένα ξερά φασόλια, αρακάς, φακές ή φασόλια σε κονσέρβια 1 μικρή πατάτα
Φρούτα	4 μερίδες	1 μεσαίο μήλο 2 μικρά κομμάτια φρέσκο φρούτο (βερίκοκο, ακτινίδιο, δαμάσκηνο) 1/2 φλιτζάνι χυμό φρούτων 1 φλιτζάνι κονσερβοποιημένα φρούτα (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη)
Πρωτεΐνες (κρέας, ψάρι, πουλερικά, μαγειρεμένα αυγά, ξηροί καρποί)	1 1/2 μερίδα	65-100 γρ. μαγειρεμένο κρέας ή κοτόπουλο 80-120 γρ. φιλέτο ψαριού 1/2 φλιτζάνι φιστίκια ή αμύγδαλα 2 μικρά αυγά
Ασβέστιο (γάλα, γιαούρτι, σκληρό τυρί)	2 μερίδες	250 ml γάλα 250 ml ποτών σόγιας με πρόσθετο ασβέστιο 40 γρ. (2 φέτες) τυρί 200 γρ. γιαούρτι

Η πρόσληψη βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ποικίλει ανάμεσα στις γυναίκες. Είναι φυσιολογικό να πάρετε 12-14 κιλά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Έτσι είναι σημαντικό να μην κάνετε δίαιτα ή να παραλείπετε γεύματα ενώ είστε έγκυος – το μωρό σας μεγαλώνει κάθε μέρα και χρειάζεται να διατηρήσετε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

Βιταμίνες, θρεπτικές ουσίες και μέταλλα

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το σώμα σας χρειάζεται επιπλέον βιταμίνες, μέταλλα και θρεπτικές ουσίες για να βοηθήσει το μωρό σας να αναπτυχθεί. Ο καλύτερος τρόπος για να πάρετε αυτές τις βιταμίνες είναι μέσω της διατροφής σας.



Φολικό Οξύ

Το φολικό οξύ, μια βιταμίνη Β, είναι σημαντικό για την ανάπτυξη του μωρού σας κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της εγκυμοσύνης επειδή βοηθά στην αποφυγή γενετικών ανωμαλιών όπως η δισχιδής ράχη. Αν έχετε οικογενειακό ιστορικό διαταραχών του νευρικού σωλήνα θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Ο καλύτερος τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε αρκετό φολικό οξύ είναι να παίρνετε ένα ημερήσιο συμπλήρωμα 400 μικρογραμμαρίων φολικού οξέος έναν μήνα προτού μείνετε έγκυος και κατά τη διάρκεια των τριών πρώτων μηνών της εγκυμοσύνης.

Είναι επίσης σημαντικό να τρώτε τροφές στις οποίες έχει προστεθεί φολικό οξύ ή είναι εκ φύσεως πλούσιες σε φολικό οξύ. Στις τροφές που είναι εμπλουτισμένες (ενισχυμένες) με φολικό οξύ συμπεριλαμβάνονται κάποια δημητριακά για πρωινό, ψωμιά, χυμοί και ποτά. Ελέγξτε τις πληροφορίες στο εκτυπωμένο πλαίσιο τις συσκευασίας προκειμένου να μάθετε πόσο φολικό οξύ υπάρχει.

Στις τροφές που είναι εκ φύσεως πλούσιες σε φολικό οξύ συμπεριλαμβάνονται τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το μπρόκολο, το σπανάκι και τα χόρτα σαλάτας, τα ρεβίθια, οι ξηροί καρποί, ο χυμός πορτοκαλιού, μερικά φρούτα και τα ξηρά φασόλια και ο αρακάς.

Σίδηρος

Η εγκυμοσύνη αυξάνει τις ανάγκες σας για σίδηρο. Το μωρό σας αντλεί αρκετό σίδηρο από εσάς για να του διαρκέσει για τους πρώτους πέντε ή έξι μήνες μετά τον τοκετό, επομένως είναι ζωτικής σημασίας να καταναλώνετε περισσότερο σίδηρο ενώ είστε έγκυος. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη [recommended daily intake (RDI)] σιδήρου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι 22 mg ανά ημέρα. Μερικές γυναίκες ενδέχεται να χρειάζονται 27 mg ανά ημέρα.

Στις καλές πηγές σιδήρου συμπεριλαμβάνονται:

- το άπαχο κόκκινο κρέας (π.χ. μοσχάρι, αρνί)
- η πάπια (αφού αφαιρεθεί το δέρμα)
- τα πουλερικά
- τα ψάρια
- τα πράσινα λαχανικά όπως το μπρόκολο, το λάχανο και το σπανάκι
- τα μαγειρεμένα όσπρια, όπως τα ρεβίθια, οι φακές, τα φασόλια και οι γίγαντες

Το να τρώτε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C θα σας βοηθήσει επίσης στο να απορροφάτε το σίδηρο. Δοκιμάστε να πίνετε ένα ποτήρι χυμό πορτοκαλιού όταν τρώτε πράσινα λαχανικά ή άπαχο μοσχάρι. Χρειάζεται επίσης να προσέχετε την καφεΐνη. Το τσάι, ο καφές και τα ποτά τύπου κόλα μειώνουν όλα την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.

Ασβέστιο

Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για να διατηρεί τα οστά υγιή και γερά. Κατά τη διάρκεια του τρίτου τριμήνου της εγκυμοσύνης, το μωρό σας χρειάζεται μεγάλη ποσότητα ασβεστίου καθώς ξεκινά η ανάπτυξη και ενίσχυση των οστών του.

Αν δεν προσλαμβάνετε αρκετό ασβέστιο στην διατροφή σας, το ασβέστιο που χρειάζεται το μωρό σας θα αντληθεί από τα δικά σας οστά. Για να αποφευχθεί αυτό, καθώς και ο κίνδυνος οστεοπόρωσης στην μετέπειτα ζωή σας, βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε αρκετό ασβέστιο από την διατροφή σας και για τους δυο σας.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη [recommended daily intake (RDI)] ασβεστίου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι 840 mg ανά ημέρα. Μερικές γυναίκες ενδέχεται να χρειάζονται μέχρι και 1000 mg/ημέρα. **Τα γαλακτοκομικά, όπως το γάλα, το σκληρό τυρί και το γιαούρτι, και το γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο είναι άριστες πηγές ασβεστίου.**

Ωμέγα 3

Το ωμέγα-3 είναι σημαντικό για την ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος, την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του οφθαλμού του μωρού σας πριν και μετά την γέννησή του/της.

Στις τροφές που είναι πλούσιες σε ωμέγα-3 συμπεριλαμβάνονται τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, οι πέστροφες, οι ρέγκες, οι αντσούγιες και οι σαρδέλες. Το ωμέγα-3 βρίσκεται επίσης στα κοτόπουλα, τα αυγά, τον κονσερβοποιημένο τόνο και το λινέλαιο.

Αν πιστεύετε ότι δεν παίρνετε αρκετές βιταμίνες ή θρεπτικές ουσίες, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.

Ασφαλέστερη διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Κόκκινο χρώμα = Μην τα τρώτε. Μοβ χρώμα = Τρώτε τα με προσοχή.

Μπλε χρώμα = Είναι εντάξει να τα τρώτε.

Τρόφιμα	Παραδείγματα	Τι να κάνετε
ΚΡΕΑΣ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ		
Επεξεργασμένα κρέατα	Ζαμπόν, σαλάμι, ζαμπονάκι luncheon, κοτόπουλου κλπ.	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
Ωμό κρέας	Οποιοδήποτε ωμό κρέας, ωμό κοτόπουλο ή άλλα πουλερικά, βοδινό, χοιρινό κλπ.	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
Πουλερικά	Κρύο κοτόπουλο ή γαλοπούλα όπως π.χ. αυτό που χρησιμοποιείται σε σάντουιτς μπαρ	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Ζεστό έτοιμο μαγειρεμένο κοτόπουλο	Αγοράζετε φρεσκο-μαγειρεμένο, καταναλώνετε το αμέσως, αποθηκεύετε τα αποφάγια στο ψυγείο και να τα χρησιμοποιείτε εντός μιας ημέρας από την ημέρα που μαγειρεύτηκαν.
	Σπιτικό μαγειρεμένο	Βεβαιωθείτε ότι το κοτόπουλο μαγειρεύτηκε καλά, χρησιμοποιήστε το αμέσως – αποθηκεύετε όσα αποφάγια απομείνουν στο ψυγείο και καταναλώνετε τα εντός μιας ημέρας από την ημέρα που μαγειρεύτηκαν.
Πατέ	Πατέ ή κρέατα επάλειψης	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
Θαλασσινά	Ωμά θαλασσινά	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Κρύες, έτοιμες για κατανάλωση, καθαρισμένες γαρίδες	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Καπνιστό ψάρι και θαλασσινά	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Μαγειρεμένο ψάρι και θαλασσινά	Μαγειρεύετε τα μέχρι βρασμού (να βγάζουν ατμό), τρώτε τα όσο είναι ζεστά, αποθηκεύετε τα αποφάγια στο ψυγείο και καταναλώνετε τα εντός μιας ημέρας από την ημέρα που μαγειρεύτηκαν.
Σούσι	Αγορασμένο από κατάστημα	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Σπιτικό	Μην χρησιμοποιείτε ωμό κρέας ή θαλασσινά, τρώτε τα αμέσως
Μαγειρεμένα κρέατα	Βοδινό, χοιρινό, κοτόπουλο, κιμάς	Μαγειρεύετε καλά, τρώτε τα όσο είναι ζεστά.
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΑΥΓΑ		
Τυρί	Μαλακά και ελαφρώς μαλακά τυριά, π.χ. μπρι, καμεμπέρ, ρικότα, φέτα, μπλε κλπ.	ΜΗΝ ΤΑ ΤΡΩΤΕ εκτός εάν είναι σε πλήρως μαγειρεμένο πιάτο, π.χ. σε κανελόνια με σπανάκι και ρικότα.
	Επεξεργασμένα τυριά, τυριά επάλειψης, cottage cheese, cream cheese κλπ.	Αποθηκεύετε στο ψυγείο, καταναλώνετε εντός δυο ημερών από την ημέρα που ανοίξατε τη συσκευασία.
	Σκληρό τυρί, π.χ. τσένταρ, tasty cheese	Αποθηκεύετε στο ψυγείο
Παγωτό	Μαλακό παγωτό μηχανής	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Συσκευασμένο παγωμένο παγωτό	Κρατάτε το παγωμένο και τρώτε το παγωμένο

Τραβήξτε έξω αυτόν τον πίνακα και κρατήστε τον ως μια εύχρηστη υπενθύμιση των τροφίμων προς αποφυγή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Τρόφιμα	Παραδείγματα	Τι να κάνετε
Γάλα	Μη-παστερωμένο (ωμό)	ΜΗΝ ΤΟ ΠΙΝΕΤΕ Η ΤΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ
	Παστερωμένο	Κρατάτε το στο ψυγείο, πίνετε το μέχρι την ημερομηνία λήξεως
Άλλα γαλακτοκομικά	Σαντιγύ, γιαούρτι	Ελέγχετε την ημερομηνία λήξεως, κρατάτε τα στο ψυγείο
	Κρέμα ζαχαροπλαστικής	Μην την τρώτε εκτός αν έχει ζεσταθεί μέχρι βρασμού (να βγάξει ατμό)
Αυγά		Μαγειρεύετε καλά
ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΦΡΟΥΤΑ		
Σαλάτες	Προετοιμασμένες ή προ-συσκευασμένες σαλάτες, π.χ. από σάλαντ μπαρ, εστιατόρια με μπουφέ	ΜΗΝ ΤΡΩΤΕ
	Σπιτικές	Πλένετε και στεγνώνετε τα υλικά της σαλάτας καλά λίγο πριν ετοιμάσετε και φάτε τις σαλάτες, αποθηκεύετε όση σαλάτα έμεινε στο ψυγείο και να την καταναλώνετε εντός μιας ημέρας από την ημέρα που την ετοιμάσατε.
Φρούτα	Όλα τα φρέσκα φρούτα	Πλένετε και στεγνώνετε καλά πριν τα φάτε
Λαχανικά	Όλα τα φρέσκα λαχανικά	Πλένετε και στεγνώνετε καλά λίγο πριν τα φάτε ωμά ή πλένετέ τα πριν τα μαγειρέψετε
	Κατεψυγμένα λαχανικά	Μαγειρεύετέ τα, μην τα τρώτε αμαγείρευτα.
Μαϊντανός	Σπιτικός του κήπου και αγορασμένος από κατάστημα	Μην τον τρώτε ωμό, μπορείτε να τον χρησιμοποιείτε σε μαγειρεμένα πιάτα
Βλαστοί φασολιών	Βλαστοί αλφάλφα, βλαστοί μπρόκολου, βλαστοί κρεμμυδιών, βλαστοί ήλιου, βλαστοί τριφυλλιού, βλαστοί μπιζελιών, ραπανάκι, βλαστοί κινέζικων μπιζελιών (snowpea sprouts), βλαστοί φασολιών τύπου mung και φασόλια σόγιας.	ΜΗΝ ΤΟΥΣ ΤΡΩΤΕ είτε ωμούς, είτε μαγειρεμένους.
ΆΛΛΑ ΤΡΟΦΙΜΑ		
Αποφάγια	Μαγειρεμένες τροφές	Αποθηκεύετε τα αποφάγια καλυμμένα στο ψυγείο, να τα τρώτε εντός μιας ημέρας και να τα ζεσταίνετε πάντα μέχρι βρασμού (να βγάξουν ατμό).
Κονσερβοποιημένα τρόφιμα	Κονσερβοποιημένα φρούτα, λαχανικά, ψάρια κλπ.	Αποθηκεύετε όσες μερίδες δεν καταναλώθηκαν στο ψυγείο σε καθαρές, κλειστές συσκευασίες και καταναλώνετε τις εντός μιας ημέρας
Γέμιση	Γέμιση από κοτόπουλο ή πουλερικά	Μην την τρώτε εκτός εάν έχει μαγειρευτεί ξεχωριστά και την τρώτε ζεστή
Χούμους	Αγορασμένο από κατάστημα ή σπιτικό	Αποθηκεύετέ το στο ψυγείο, τρώτε το εντός 2 ημερών από το άνοιγμα/προετοιμασία



Τι να αποφεύγετε

Ασθένειες που προέρχονται από τα τρόφιμα

Όταν είστε έγκυος, οι ορμονικές αλλαγές στο σώμα σας αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα το οποίο μπορεί να κάνει δυσκολότερο το να καταπολεμήσει τις ασθένειες και τις λοιμώξεις. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να αποφεύγετε τις ασθένειες που προέρχονται από τα τρόφιμα και να προστατεύετε τον εαυτό σας από άλλους τροφικούς κινδύνους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Συμβουλές ασφαλείας για την αποφυγή ασθενειών που προέρχονται από τα τρόφιμα:

<ul style="list-style-type: none">• Κρατάτε τα κρύα τρόφιμα κρύα και μέσα στο ψυγείο (κάτω από τους 5° Κελσίου) πριν τα σερβίρετε. Αυτό θα σταματήσει την ανάπτυξη βακτηριδίων τροφικής δηλητηρίασης.	<ul style="list-style-type: none">• Ξεχωρίζετε τα ωμά από τα μαγειρεμένα τρόφιμα και μην χρησιμοποιείτε τα ίδια κουζίνα σκεύη και για τα δυο, ιδιαίτερα τα ξύλα κοπής και τα μαχαίρια.
<ul style="list-style-type: none">• Αποψύχετε τα κατεψυγμένα τρόφιμα στο ψυγείο ή στον φούρνο μικροκυμάτων. Ποτέ στον πάγκο ή στον νεροχύτη.	<ul style="list-style-type: none">• Διατηρείτε καθαρά τα κουζίνα σκεύη και την κουζίνα σας.
<ul style="list-style-type: none">• Μαγειρεύετε τα τρόφιμα επιμελώς. Μαγειρεύετε τα πουλερικά και τους κιμάδες μέχρι να ψηθούν καλά έως το κέντρο. Δεν θα πρέπει να μείνει καθόλου ορατό ροζ χρώμα και όλοι οι ζωμοί θα πρέπει να παραμένουν άχρωμοι.	<ul style="list-style-type: none">• Και θυμηθείτε, ο καλύτερος τρόπος για να αποφεύγετε την ανάπτυξη βακτηριδίων είναι να πλένετε και να στεγνώνετε καλά τα χέρια σας πάντα, πριν και μετά που θα πιάσετε τρόφιμα με τα χέρια.

Λιστέρια

Η λιστέρια είναι ένα είδος βακτηριδίου που βρίσκεται σε μερικά τρόφιμα και προκαλεί μια σοβαρή λοίμωξη που ονομάζεται λιστερίωση. Μπορεί να πάρει μέχρι και έξι εβδομάδες για να εμφανιστούν τα συμπτώματα και, εάν μεταδοθεί στο αγέννητο μωρό σας, μπορεί να οδηγήσει σε αποβολή, μόλυνση του νεογνού σας και θνησιγένεια. Ο καλύτερος τρόπος για να το αποφύγετε αυτό είναι μέσω της υγιεινής προετοιμασίας, αποθήκευσης και χειρισμού των τροφίμων.

Το καλύτερο θα ήταν να τρώτε μόνο φρεσκο-μαγειρεμένα τρόφιμα και καλά πλυμένα, (προετοιμασμένα εκείνη την ώρα) φρούτα και λαχανικά. Τα αποφάγια μπορούν να καταναλωθούν αν έχουν ψυχθεί αμέσως και δεν έχουν παραμείνει περισσότερο από μια ημέρα στο ψυγείο.

Αυτά τα, συνήθως κρύα, έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα θα πρέπει να αποφεύγονται εντελώς:

- Μαλακά και ελαφρώς μαλακά τυριά
- Κρύο μαγειρεμένο κοτόπουλο
- Κρύα επεξεργασμένα κρέατα
- Έτοιμες σαλάτες
- Άψητα θαλασσινά
- Μαλακό παγωτό μηχανής
- Μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά
- Πατέ

Σαλμονέλα

Η σαλμονέλα μπορεί να προκαλέσει ναυτία, εμετό, κοιλιακές συσπάσεις, διάρροια, πυρετό και πονοκέφαλο. Οι έγκυες γυναίκες δεν έχουν αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης από σαλμονέλωση, αλλά σε σπάνιες περιπτώσεις ενδέχεται να διεγείρει μια αποβολή.

Επομένως, είναι θεμιτό να αποφεύγετε τα τρόφιμα που περιέχουν ωμό αυγό και να μαγειρεύετε πάντα το κρέας, το κοτόπουλο και τα αυγά επιμελώς.

Επιπλέον, η Υπηρεσία Τροφίμων της Νέας Νότιας Ουαλίας [NSW Food Authority] συστήνουν στις έγκυες γυναίκες να μην τρώνε οποιοδήποτε είδους βλαστούς (στους οποίους περιλαμβάνονται βλαστοί αλφάλφα, λαχανάκια Βρυξελλών, βλαστοί κρεμμυδιών, βλαστοί ήλιου, βλαστοί τριφυλλιού, βλαστοί μπιζελιών, βλαστοί κινέζικων μπιζελιών (snowpea sprouts), βλαστοί φασολιών τύπου mung, φασόλια σόγιας) είτε ωμούς είτε άψητους.

Άλλοι κίνδυνοι των τροφίμων

Τοξοπλάσμωση

Η τοξοπλάσμωση, ενώ δεν συναντάται συχνά στις έγκυες γυναίκες, μπορεί να παρουσιαστεί αν τρώτε μισοψημένα κρέατα ή άπλυτα φρούτα και λαχανικά (ιδιαίτερα από κήπους με κατοικίδιες γάτες). Πιο συχνά, εντούτοις, η μόλυνση προκαλείται από το άγγιγμα περιττωμάτων γάτας ή σκύλου όταν καθαρίζετε το δοχείο άμμου της γάτας ή μολυσμένο χώμα στον κήπο. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αποφεύγετε η τοξοπλάσμωση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επειδή μπορεί να προξενήσει βλάβες στον εγκέφαλο ή τύφλωση του αγέννητου μωρού σας.

Συμβουλές για την αποφυγή τοξοπλάσμωσης:

- Μην τρώτε μισοψημένα ή ωμά κρέατα
- Μην πίνετε μη παστεριωμένο κατσικίσιο γάλα
- Μην αγγίζετε δοχεία άμμου για γάτες
- Φοράτε γάντια όταν φροντίζετε τον κήπο
- Πλένετε πάντα τα χέρια σας αφού αγγίξετε ζώα

Υδράργυρος στα ψάρια

Τα ψάρια είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και μέταλλα, χαμηλά σε κορεσμένα λίπη και περιέχουν Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Τα Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι σημαντικά για την ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος των μωρών, πριν και μετά τη γέννησή τους.

Παρότι είναι πολύ σημαντικό να τρώτε ψάρια κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού, χρειάζεται να είστε προσεκτική σχετικά με το ποια ψάρια διαλέγετε. Αυτό είναι επειδή μερικά ψάρια ενδέχεται να περιέχουν υδράργυρο σε επίπεδα που μπορεί να βλάψουν το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα ενός αγέννητου μωρού ή ενός νέου παιδιού.

Ο παρακάτω πίνακας θα σας βοηθήσει να συμπεριλάβετε τα ψάρια με ασφάλεια ως ένα σημαντικό μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.

Έγκυες & θηλάζουσες γυναίκες & γυναίκες που προγραμματίζουν μια εγκυμοσύνη 1 μερίδα ισούται με 150 γρ.	Παιδιά (έως 6 ετών) 1 μερίδα ισούται με 75 γρ.
2-3 μερίδες ανά εβδομάδα οποιωνδήποτε ψαριών και θαλασσινών δεν αναφέρονται παρακάτω	
Ή	
1 μερίδα ανά δεκαπενθήμερο καρχαρία (Flake) ή ξιφία (Broadbill, Swordfish and Marlin) και κανένα άλλο ψάρι εκείνο το δεκαπενθήμερο	
Ή	
1 μερίδα ανά εβδομάδα πέρκα Orange Roughy (Deep Sea Perch) ή Γατόψαρο (Catfish) και κανένα άλλο ψάρι εκείνη την εβδομάδα	

Επίσης προσέχετε...

Αλκοόλ

Το να πίνετε αλκοολούχα ποτά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να οδηγήσει σε αποβολή, θνησιγένεια, πρόωρο τοκετό ή ενδέχεται να γεννηθεί το μωρό σας με εμβρυϊκό σύνδρομο αλκοόλης (αργή ανάπτυξη πριν και μετά τον τοκετό και διανοητικές αναπηρίες). Καθώς δεν είναι γνωστό αν υπάρχουν ασφαλή επίπεδα κατανάλωσης ποτών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το Εθνικό Συμβούλιο Υγείας και Ιατρικής Έρευνας [National Health and Medical Research Council] συμβουλεύει τις γυναίκες ότι είναι καλύτερα να μην πίνουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Καφεΐνη

Μικρές ποσότητες καφεΐνης είναι ασφαλείς κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά υπερβολικές ποσότητες ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο αποβολής και πρόωρου τοκετού. Η καφεΐνη βρίσκεται στον καφέ, στο τσάι, στην σοκολάτα και στα ποτά τύπου κόλα (και μερικά άλλα αναψυκτικά). Η Υπηρεσία Υγείας της Νέας Νότιας Ουαλίας συστήνει στις εγκύους να περιορίζονται σε 200 mg καφεΐνης ημερησίως. Αυτά είναι 2 φλιτζάνια αλεσμένος καφές ή 2 ½ φλιτζάνια στιγμιαίος καφές, 4 φλιτζάνια τσάι, 4 φλιτζάνια κακάο/ζεστή σοκολάτα ή 6 φλιτζάνια κόλα.

Κάπνισμα

Το κάπνισμα είναι επικίνδυνο για το μωρό σας. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού, χαμηλού βάρους κατά τον τοκετό, αναπνευστικών προβλημάτων και Συνδρόμου Αιφνιδίου Θανάτου Βρεφών (SIDS). Δεν υπάρχει κανένα ασφαλές επίπεδο καπνίσματος. Για βοήθεια για να διακόψετε το κάπνισμα καλέστε την τηλεφωνική γραμμή Quitline στο 131848



Για περισσότερες συμβουλές σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επισκεφθείτε:

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html

NSW Health

Pregnancy Care

www.health.nsw.gov.au/living/parent.html

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

Listeria

www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm

Για να παραλάβετε αντίγραφα αυτών ή άλλων εκδόσεων που παρήγαγε η Υπηρεσία, ή για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές:

Επισκεφθείτε: www.foodauthority.nsw.gov.au

Επικοινωνήστε: 1300 552 406