



Трудноћа и безбедна исхрана

Food safety during pregnancy



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



Шта треба јести

Здрава исхрана

Најбољи начин да задовољите ваше и бебине потребе у исхрани, је да једете разноврсне хранљиве намирнице.

Оне треба да обухвате следеће:

- Хлеб, житне пахуљице, пиринач, тестенине - пожељно од целог зрна или интегралне
- Поврће и махунарке
- Воће
- Млеко, јогурт, тврди сир - пожељно са малим процентом масти
- Месо, рибу, живинско месо, кувана јаја и орах/лешник/бадем

Аустралијски приручник за здраву исхрану (Australian Guide to Healthy Eating), издат од Министарства за здравље и питања старења (Commonwealth Government Department of Health and Ageing), препоручује:

	Покушајте да узимате сваког дана	1 порција =
Хлеб и житне пахуљице (укључујући пиринач и тестенине)	4 - 6 порција (пожељно цело зрно или интегрални)	2 парчета хлеба 1 погачица/кифла средње величине 1 $\frac{1}{3}$ шоље житних пахуљица за доручак 1 шоља куваног пиринча или тестенине
Поврће и махунарке	5-6 порција	$\frac{1}{2}$ шоље куваног поврћа 1 шоља поврћа/салате $\frac{1}{2}$ шоље куваног пасуља, грашка, сочива, или пасуља из конзерве, 1 мали кромпир
Воће	4 порција	1 осредња јабука 2 мале кришке свежег воћа (кајсије, киви, шљиве) $\frac{1}{2}$ шоље воћног сока 1 шоља воћа из конзерве (без додатка шећера)
Протеини (месо, риба, живинско месо, кувана јаја, орах/лешник/бадем)	1 $\frac{1}{2}$ порција	65 - 100 g куваног меса или пилетине 80 - 120 рибљих филета $\frac{1}{2}$ шоље кикирикија или бадема 2 мала јајета
Калцијум (млеко, кисело млеко, тврди сир)	2 порција	250 ml млека 250 ml напитак од соје обogaћене калцијумом 40 g (2 кришке) сира 200 g киселог млека

Добијање на тежини током трудноће није исто код свих жена. Нормално је добити на тежини од 12 - 14 kg у трудноћи. Стога је важно да не држите дијету нити да прескачете оброке док сте трудни - ваша беба расте сваког дана и потребно је да одржавате уравнотежену, здраву исхрану.

Витамини, хранљиви састојци и минерали

У трудноћи вашем телу су потребни додатни витамини, минерали и хранљиви састојци који помажу развоју ваше бебе. Најбољи начин да добијете те витамине је кроз вашу исхрану.



Фолат

Фолат, Бе-витамин, је важан за развој бебе у првим месецима трудноће, јер помаже спречавању абнормалности при рођењу, као што је аномалија кичме (spina bifida). Ако у породичној историји имате случајеве аномалије нервних канала, треба да консултујете вашег доктора.

Најбољи начин да будете сигурни да сте унели довољно фолне киселине, је да дневно узимате допунских 400 микрограма (μg) фолне киселине један месец пре него што затрудните и прва три месеца током трудноће.

Такође је важно да једете намирнице које су обогачене фолном киселином или су природно богате фолатима. Намирнице са додатом фолном киселином (обогачене), обухватају неке житне пахуљице, хлеб, сокове и хранљиве напитке. Проверити табелу хранљивих састојака на паковању производа, да бисте утврдили колико има фолата.

Намирнице које су природно богате фолатима обухватају лиснато зелено поврће као што су брокуле, спанаћ, зелена салата, леблебије, орах/лешник/бадем, сок од поморанџе, неко воће и пасуљ и грашак.

Гвожђе

Трудноћа повећава вашу потребу за гвожђем. Ваша беба узима довољно гвожђа од вас током првих пет/шест месеци након рођења, тако да је битно да током трудноће узимате више гвожђа. Препоручује се дневно уношење (RDI) гвожђа током трудноће од 22 mg дневно. Неким женама може бити потребно 27 mg дневно.

Намирнице које садрже доста гвожђа су:

- немасно црвено месо (нпр. говеђе, јагњеће)
- пачетина (са скинутом кожицом)
- живинско месо
- риба
- зелено поврће као што су брокуле, купус и спанаћ
- куване махунарке као што су леблебије, сочиво, пасуљ и бели пасуљ

Узимање намирница које су богате Це-витамином, такође ће вам помоћи у апсорпцији гвожђа. Покушајте да пијете чашу сока од поморанце док једете зелено поврће или немасну говедину. Такође треба да budete опрезни са кофеином. Чај, кафа и кола напици смањују апсорпцију.

Калцијум

Калцијум је неопходан за здраве и јаке кости. Током последњег тромесечја трудноће, вашој беби је потребна велика количина калцијума, пошто јој се тада развијају и јачају кости.

Ако немате довољно калцијума у вашој исхрани, калцијум који је потребан вашој беби биће узет из ваших костију. Да бисте то спречили, као и ризик од појаве остеопорозе касније у животу, проверите да ли узимате довољно калцијума у исхрани - за вас и за бебу.

Препоручено дневно уношење калцијума током трудноће је 840 mg. Неким женама може бити потребно до 1000 mg на дан. **Млечне намирнице, као што је млеко, тврди сир и кисело млеко, као и млеко од соје обогато калцијумом, изврсни су извори калцијума.**

Омега 3

Омега 3 је важан за развој централног нервног система, мозга и очију бебе, пре и након њеног рођења.

Добра храна која садржи Омега 3 је плава риба, као што је лосос, пастрмка, харинга, инђуни и сардине. Омега 3 се такође налази у пилетини, јајима, конзервираној туњевини и у уљу од семена лана.

Ако мислите да не уносите довољно витамина или хранљивих састојака, молимо контактирајте здравственог радника.

Безбеднија исхрана у току трудноће

Црвено = Не једите. Љубичасто = Једите али будите обазриви. Плаво = Можете јести.

Храна	Пример	Шта да радите
МЕСО, ЖИВИНСКО МЕСО И МОРСКА ХРАНА		
Прерађено месо	Шунка, салама, месни доручак, пилетина, итд.	НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ
Сирово месо	Било које сирово месо, пилетина или од друге живине, говедина, свињетина, итд.	НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ
Живинско месо	Хладна пилетина или ћуретина (sandwich bars)	НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ
	Печено пиле из продавнице (take-away)	Нека је свеже печено, једите одмах а оно што остане ставите у фрижидер и поједите истог дана
	Пилетина спремана код куће	Проверите да ли је добро скувана/ испечена, једите одмах а оно што остане ставите у фрижидер и једите истог дана
Паштета (Paté)	Паштета из фрижидера или месни намаз	НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ
Морска храна	Сирова морска храна	НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ
	Замрзнути очишћени ракови (prawns) спремни за јело	НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ
	Димљена риба/морска храна	НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ
	Припремљена (пржена/кувана) риба и друга морска храна	Добро испржите/скувајте, једите док је вруће, оно што остане ставите у фрижидер и поједите истог дана
Суши	Суши из продавнице	НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ
	Припремљен код куће	Немојте користити сирово месо или сирову морску храну, једите одмах
Кувано/печено месо	Говедина, свињетина, пилетина, млевено	Добро скувајте/испеците, једите док је топло
МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ И ЈАЈА		
Сир	Мекан и полумекан сир нпр. (brie, camembert, ricotta, fetta, blue) итд.	НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ осим када је у комбинацији са припремљеним јелом (нпр. спанаћ и рикота канелони)
	Сирне прерађевине, намази, бели сир, павлака/сир итд.	Ставите у фрижидер и једите у року од два дана од отварања паковања
	Тврди сир (нпр. cheddar, tasty cheese)	Држите у фрижидеру
Сладолед	Са аутомата	НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ
	Пакован замрзнут сладолед	Држите и једите замрзнут
Млеко	Непастеризовано (сирово)	НЕМОЈТЕ ПИТИ НИТИ КОРИСТИТИ

Држите ову табелу на видном месту да вас подсети шта треба да избегавате у трудноћи

Храна	Пример	Шта да радите
	Пастеризовано	Држите у фрижидеру и конзумирајте пре истека рока трајања
Други млечни производи	Павлака, кисело млеко/јогурт	Проверите датум, држите у фрижидеру
	Крем од ваниле (Custard)	Немојте јести осим ако га добро не подгрејете
Јаја		Добро скувајте/испржите
ПОВРЋЕ И ВОЋЕ		
Салата	Унапред припремљена или запакована салата (salad bars, smorgasbords)	НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ
	Припремљена код куће	Оперите и добро осушите пре него што направите и једете салату; што остане ставите у фрижидер и поједите у току дана
Воће	Све свеже воће	Добро оперите и осушите пре јела
Поврће	Све свеже поврће	Добро оперите и осушите ако једете сирово, односно оперите пре кувања
	Замрзнуто поврће	Скувајте; немојте јести некувано
Першун	Домаћи или куповни	Немојте јести свеж; можете јести у куваним јелима
Клице махуна (Bean sprouts)	Клице луцерке, брокула, црног лука, сунцокрета, детелине, ротквица, бораније са широким махунама (snowpea sprouts), соје и бораније (mung beans).	НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ ни сирово, ни припремљено
ДРУГА ХРАНА		
Храна која остане	Кувана храна	Оно што остане ставите у фрижидер, поједите истог дана и увек добро подгрејте (да буде врело)
Конзервирана храна	Конзервирано воће, поврће, риба, итд.	Оно што остане из конзерве, ставите у кутије/посуде и затворите; употребите истог дана
Пуњена пилетина	Састојци којима је пуњена пилетина/живина	Не једите осим ако то посебно не припремите, треба да буде врело
Хумус (Hummus)	Куповни или домаћи	Ставите га у фрижидер, поједите у року од два дана од отварања/припреме



Шта треба избегавати

Болести изазване храном

Када сте трудни, хормоналне промене у вашем телу ослабљују ваш имуни систем, што може утицати на отпорност према болестима и инфекцијама. Веома је важно спречавање појаве болести изазваних храном и заштита вашег организма од других ризика изазваних исхраном током трудноће.

Безбедносни савети за спречавање болести изазваних храном:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Хладну храну одржавајте хладном и у фрижидеру (испод 50 Целзијуса) а топлу храну веома топлом (изнад 600 Целзијуса) пре служења. То ће зауставити развој бактерија које трују храну. | <ul style="list-style-type: none">• Одвојите сирове и куване намирнице и немојте користити исти прибор за обе врсте намирница, поготово даске за сечење и ножеве. |
| <ul style="list-style-type: none">• Одмрзавајте замрзнуту храну у фрижидеру или у микроталасној рерни; никада на столу или у судопери. | <ul style="list-style-type: none">• Одржавајте чистим прибор и вашу кухињу. |
| <ul style="list-style-type: none">• Треба потпуно да скувате храну. Кувате живинско и млевено месо док не буде добро скувано, све до средине. Не треба да остане ништа црвено нити да буде сокова. | <ul style="list-style-type: none">• И запамтите, најбољи начин спречавања ширења бактерија је да, пре и после припремања хране, увек добро оперете и обришете руке. |

Листериија

Листериија је врста бактерије која се налази у неким намирницама, а која изазива озбиљну инфекцију звану листериоза. До појаве симптома може да прође и до шест недеља, и ако се пренесе на вашу нерођену бебу, може доћи до побачаја, инфекције новорођенчета и рађања мртвог плода. Најбољи начин да то избегнете је припремање, одлагање и руковање храном у потпуно чистим условима.

Најбоље је да једете само свеже скувану храну и добро опрано (свеже припремљено) воће и поврће. Храна која остане може да се једе ако се прописно држи у фрижидеру и чува најдуже један дан.

Ова углавном хладна, готова јела треба сасвим избегавати:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Мекани и полумекани сиреви• Хладна кувана пилетина• Хладне месне прерађевине• Припремљене салате | <ul style="list-style-type: none">• Сирова морска храна• Сладолед из аутомата• Непастеризовани млечни производи• Паштета |
|---|---|

Салмонела

Салмонела може да проузрокује мучнину, повраћање, стомачне болове, пролив, грозницу и главобољу. Труднице нису у повећаном ризику да добију салмонелозу (salmonellosis), али у ретким случајевима она може да изазове побачај.

Стога је препоручљиво избегавање намирница које садрже сирова јаја и обавезно темељно кување меса, пилетине и јаја. Осим тога, Управа за исхрану NSW Food Authority препоручује трудницама да не једу ниједну врсту младица (укључујући младице луцерке, брокуле, лука, сунцокрета, детелине, ротквице, грашка, азијског пасуља и соје) сирову или некувану.

Други ризици хране

Токсоплазмоза

Иако токсоплазмоза није честа код трудница, може се јавити ако једете недовољно скувано месо, или неопрано воће и поврће (посебно из баште где мачке имају приступ). Међутим, инфекцију најчешће проузрокује додиривање измета мачке и пса док чистите њихове посуде или заражено земљиште у башти. Посебно је важно да не добијете токсоплазмозу током трудноће, пошто она може довести до оштећења мозга или слепила вашег још нерођеног детета.

Савети за избегавање токсоплазмозе:

- Немојте јести недовољно кувано или сирово месо
- Немојте пити непастеризовано козје млеко
- Немојте дирати посуде за мачке
- Када радите у башти, носите рукавице
- После додиривања животињама, увек оперите руке

Жива у риби

Рибе су богате протеинима и минералима, имају мало засићених масти и садрже Омега 3 масне киселине. Омега 3 масне киселине су важне за развој централног нервног система код беба, пре и након њиховог рођења.

Иако је заиста важно да једете рибе током трудноће и док дојите, треба да будете пажљиви код избора рибе. То је због тога што неке рибе могу да садрже нивое живе који могу бити штетни по вашу још нерођену бебу или за развој нервног система вашег детета док је мало.

Следећа табела ће вам помоћи да безбедно укључите рибу, као битан део уравнотежене исхране.

Труднице и дојиље и жене које планирају трудноћу 1 порција износи 150 g	Деца (до 6 година) 1 порција износи 75 g
2 - 3 порције недељно било које рибе и морске хране која није доле наведена	
или	
1 порција морског пса или неке врсте сабљарки (иглун, сабљарка и риба клоун) у две недеље, и ниједна друга риба за то време	
или	
1 порција недељно цесара (греч из дубоких мора) или сома, и ниједна друга риба те недеље	

Такође припазите на...

Алкохол

Конзумирање алкохолних пића током трудноће може изазвати побачај, рађање мртве бебе, превремени порођај или, ваша беба може бити рођена са феталним алкохолним синдромом (слаб развој пре и након рођења, и менталне неспособности). Пошто није познато да ли постоји безбедан ниво конзумирања алкохола током трудноће, Национални савет за здравље и медицинска истраживања (National Health and Medical Research Council) препоручује женама да је најбоље да не пију у трудноћи.

Кофеин

Мале количине кофеина нису штетне у трудноћи али велике количине могу повећати ризик побачаја и превременог порођаја. Кофеина има у кафи, чају, чоколади и коли (и неким другим освежавајућим напацима). Препорука Министарства здравља NSW је да се труднице ограниче на 200 mg кофеина дневно. То су 2 шоље турске кафе или 2 1/2 шоље инстант кафе, 4 шоље чаја средње јачине, 4 шоље какаоа/топле чоколаде или 6 шоља коле.

Пушење

Пушење је опасно за вашу бебу. Пушење повећава ризик од превременог порођаја, мање тежине бебе на рођењу, проблема дисања и синдром изненадне смрти одојчета (SIDS). Не постоји безбедан ниво пушења. Да бисте добили помоћ у остављању пушења, позовите Quitline на 131848



За додатне савете у вези безбедне исхране у трудноћи посетите:

NSW Food Authority

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

NSW Health

О чему треба водити рачуна у трудноћи (Pregnancy Care)

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

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

Листерџа

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

За примерак ове или других публикација издатих од стране NSW Food Authority, или за додатне информације и савете:

Посетите: www.foodauthority.nsw.gov.au

Контактирајте: 1300 552 406