Táplálkozási ajánlások várandós és szoptató anyáknak

Készítették: Ágoston Helga, Bőcs Éva, Domonkos Andrea, Fekete Krisztina,
Dr. Greiner Erika, Szórád Ildikó

Előszó

Egy új élet útnak indítása nagy felelősség. A gyermeket tervező anyának mind lelkileg, mind testileg fel kell készülnie a terhességre. Ideális esetben a várandósságot megelőzi a fogamzásra való felkészülés, mely a tervezett terhességet előtt legkésőbb három hónappal kezdődik. Ezen időszak alatt, ha szükséges, és eddig még nem tették meg, a szülőknek változtatniuk kell életmódjukon, el kell hagyni a káros szenvedélyeket, olyan étrendet ajánlott kialakítani, amely a születendő gyermek számára az optimális feltételeket biztosítja. Az életmódbeli és étrendi változtatások nem kizárólag az édesanyát érinthetik, bár kétségtelen, hogy az ő állapota befolyásolja döntően a magzat fejlődését. Azonban szerepe van ebben az apa állapotának is, egyrészt a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás kedvezőtlen irányba befolyásolja az ivarsejtek minőségét, másrészt, együtt könnyebb megtenni a szükséges lépéseket és egy egészséges életmód kialakítása nemcsak az anya és a magzat egészségére van jótékony hatással, hanem természetesen a leendő apáéra is.

Miért olyan nagy a jelentősége a megfelelő életmódnak, táplálkozásnak? Bizonyított, hogy a magzati fejlődés korai szakaszában kialakuló génhibák súlyos fejlődési rendellenességhez vezethetnek. Ezért szükséges, hogy már a fogamzás előtt jelen legyenek az anya szervezetében a károsodás kivédéséhez szükséges vitaminok és nyomelemek (folsav, B6-, B12-, C-vitamin, cink). A magzati fejlődés és felnőtt – időskori krónikus betegségek között is összefüggés van. Megfigyelhető, hogy nem kielégítő magzati súlyfejlődés esetén megnő a cukorbetegség, a magas vérnyomás és a szívinfarktus előfordulásának gyakorisága. Az alkohol, a dohányzás és a kábítószerek magzatkárosító hatása ismert, mégis fontosnak tartjuk felhívni rájuk a figyelmet.

Kiadványunkkal, amely pontos, korszerű és táplálkozástudományi szempontból megbízható ismereteket tartalmaz, szeretnénk segítséget nyújtani a fogamzásra való felkészülés, a várandósság, valamint a szoptatás idejére, a baba és a mama egészsége érdekében. A helyes táplálkozás megvalósítását segítik a mintaétrend, a receptgyűjtemény, és a legfontosabb élelmiszerek tápanyag-összetételét bemutató táblázatok, valamint a táplálkozási tanácsokat összefoglaló táblázat. Külön fejezet foglalkozik a vegetáriánus anya táplálkozásával.

Reméljük, hogy a téma iránt érdeklődők haszonnal fogják forgatni e kötetet.

Tartalom

I. Felkészülés a fogamzásra

I. 1. Hasznos tanácsok a helyes táplálkozás és életmód kialakításához, a megfelelő tápláltsági állapot eléréséhez

I. 2. Az egészséges táplálkozás alapjai

II. Élettani változások a várandósság alatt és az anya energia-, tápanyagigénye

II. 1. Élettani változások és a súlygyarapodás mértéke a várandósság folyamán

II. 2. Főbb tápanyagokról általában, vitaminok és ásványi anyagok szerepe

III. 3. Az energia- és tápanyagigény jellemzői a várandósság folyamán

III. A helyes étrend összeállítása

III. 1. Tanácsok a nyersanyag kiválasztáshoz

III. 2. Ételkészítési útmutató, élelmiszerhigiéne

III. 3. Tanácsok várandósság alatt fellépő jelenségek, panaszok esetére

III. 4. Étrendkiegészítő készítmények a váradóság alatt

III. 5. Az élvezeti szerek és a gyógyszerek fogyasztásának megítélése

IV. Táplálkozási és életmód tanácsok a szoptató anya részére

V. A vegetáriánus anya táplálkozása

I.

Felkészülés a fogamzásra

I. 1. Hasznos tanácsok a helyes táplálkozás és életmód kialakításához, a megfelelő tápláltsági állapot eléréséhez

Az előre tervezett gyermekvállalást ideális esetben sokoldalú előkészület előzi meg, amelynek része az is, hogy a fogamzás idejére a leendő anyuka a lehető legjobb egészségi állapotban legyen. Az anya szervezete minden szempontból álljon készen arra, hogy a magzat fejlődése optimális feltételek mellett induljon el.

Ennek érdekében tudatosan alakítson ki egy egészséges életmódot, amelybe a kiegyensúlyozott, helyes táplálkozás is beletartozik. Az időben elkezdett, fokozatosan átalakított étrend segít megőrizni, elérni az ideális testtömeget, biztosítani a szervezet optimális energia-, és tápanyag ellátottságát. Külön hangsúlyt kell fektetni a tápanyagok közül a folsav, vas, cink, jód raktárak feltöltésére. Folsavból a fogamzás előtt legalább egy hónappal elkezdve és a terhesség 12. hetéig folyatva nagyobb bevitelre van szükség a fejlődési rendellenességek, elsősorban a nyitott hátgerinc (spina bifida) megelőzése céljából. Naponta összesen 400 μg folsav bevitele szükséges, ami duplája egy egészséges felnőtt szükségletének. A többlet igényt folsavban gazdag táplálékokból, folsavval dúsított élelmiszerekből és étrend-kiegészítő készítményekből lehet fedezni. Természetes forrásból a folsavat egyes zöldségfélék-gyümölcsök, hüvelyesek-diófélék megfelelő mennyiségű fogyasztásával lehet bejuttatni a szervezetbe (1. sz. tbl).

A helyes ***életvitelhez*** hozzátartozik az is, hogy ha dohányzik a leendő anyuka, akkor azt már hónapokkal előtte mellőzze, de legalábbis tegyen meg mindent azért, hogy a fogamzás idejére leszokjon róla. Ugyanez vonatkozik mindenféle drogok fogyasztására is. Szükséges esetben ehhez szakember segítségét is ajánlott igénybe venni. Az alkohol tartalmú italok fogyasztását és a túlzott koffeinfogyasztást a fogamzást megelőző időszakban – hasonlóan, mint a várandósság alatt - ugyancsak ajánlott kerülni, illetve minimálisra korlátozni. A várandósságra való felkészülésnek fontos része legyen az is, hogy rendszeres testmozgással megfelelő fizikai kondíciót érjen el a gyermekét tervező nő azoknak az izomcsoportoknak az erősítésével, amelyek a várandósság alatt különösen meghatározóak (hát-, has-, gátizom). A rendszeres (heti legalább 2x 45-60 perces) testedzés nem csak a megfelelő izomzat kialakítását szolgálja, hanem a túlsúly esetén a testtömeg normalizálásában is segít.

A kezelőorvossal egyeztetve a fogamzás előtt 1-3 hónappal a fogamzásgátlók szedését abba kell hagyni, mert károsan befolyásolja a vitamin és ásványi anyag ellátottságot.

Ez időszakban másik fontos feladat az ideális testtömeg elérésére törekedni, ha a leendő anya tápláltsági állapota nem megfelelő: alultáplált vagy túlsúlyos. Szoros összefüggés van ugyanis az anya terhességet megelőző testtömege és az újszülött születési súlya között. Ha az anya terhesség előtti testtömege 15%-kal kisebb, mint a kívánatos, nagyobb az esély arra, hogy a csecsemő születési súlya alacsony lesz. A túlsúly illetve elhízás, pedig megnöveli a terhességi cukorbetegség, terhességi toxémia, azaz a magas vérnyomás, vizenyő (ödéma) és fehérje megjelenése a vizeletben, a húgyúti fertőzések és a szülési komplikációk fellépésének lehetőségét.

A tápláltsági állapot megítélésére alkalmazható egyszerű módszer a **testtömeg index (BMI, Body Mass Index)** meghatározása. Az aktuális testtömegből és a testmagasságból a következőképpen számítható ki: aktuális testtömeg (kg) /magasság (m) ^{2}. Pl.: egy 170 cm-es, 80 kg-os nő testtömeg indexe: $80/1{,}7^2=27{,}7$. Ha a számítás elvégzésével kapott érték 18,5 és 24,9 közé esik, akkor a testtömeg index a normál tartományba tartozik (ezen belül is a 20-22 közötti érték tekinthető ideálisnak). 25 és 29,9 között a BMI alapján túlsúly, 30 fölötti érték esetén pedig elhízás áll fönn.

Indokolt esetben a testtömeget szakember segítségével, egyénre szabott módon ajánlott normalizálni az ideális testtömeg elérésével vagy megközelítésével, illetve nagyobb mértékű súly fölöslegnél legalább a 25 alatti BMI érték elérésével. Túlsúly esetén szakszerűen, mérsékelten csökkentett energiatartalmú étrenddel (1200-1500 kcal/nap) és rendszeresen végzett testmozgással kell azt csökkenteni, úgy hogy a fogyás mértéke ne haladja meg a heti 0,5-1 kg-ot és ne járjon egészségi kockázattal.

I. 2. Az egészséges táplálkozás alapjai

A mama helyes táplálkozása az egészséges táplálkozás irányelvein alapszik.

✓ Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek

Az egészséges táplálkozás egyetlen étel vagy élelmiszer tilalmát sem jelenti. Bármilyen táplálék része lehet a helyes étrendnek, ha a mértékletességet betartva, azokat megfelelő mennyiségben, gyakorisággal és arányban fogyasztjuk.

✓ Változatosság az élelmiszerek kiválasztása és az ételek elkészítése terén

Minél többféle élelmiszerből állítsuk össze az étrendünket. A változatos, sokféle nyersanyagból kialakított étrend minden fontos tápanyagot megfelelő arányban biztosítani tud a szervezet számára és emellett örömforrást is jelent. A megszokott ételek, ízek mellett használjon fel új alapanyagokat, próbáljon ki más készítési módokat, ízesítési formákat is, amelyek az egészséges táplálkozásba illeszthetőek.

✓ Fontos ügyelni a zsiradékok mennyiségére és minőségére

Az étrendben az alacsonyabb zsírtartalmú élelmiszerek szerepeljenek, beleértve a soványabb húsféléket, tejtermékeket stb. Részesítsen előnyben kevesebb zsiradék felhasználását igénylő ételkészítési módokat és eszközöket. Főzéshez-sütéshez növényi zsiradékot ajánlott használni, azon belül is felváltva, többfélét. A növényi és állati eredetű zsiradékok energiatartalma megegyezik ugyan, de a növényi olajok összetételüket tekintve értékesebbek.

✓ Mértékletesség az édességek, desszertek fogyasztásában

Édesség, desszert csak az étkezések befejező fogásaként, mértéktartóan szerepeljen az étrendben hetente legfeljebb 1-3 alkalommal. A desszertek helyes kiválasztásánál fontos szempont, hogy kevesebb energiát, zsírt, ugyanakkor több értékes tápanyagokat tartalmazó tej-, gyümölcsalapú legyen.
Ételeit-italait csekély mértékben édesítse cukorral vagy mézzel.

✓ A sófogyasztás mérséklése

A sóbevitel mérsékelhető az utólagos sózás és a magas sótartalmú élelmiszerek mellőzésével. Ezen kívül főzéskor ajánlatos a megszokottnál kisebb mértékű sózás

mellett kihasználni a zöldségfélék, gyümölcsök természetes ízesítő hatását, illetve zöld és száraz fűszerek széles skáláját változatosan felhasználni.

- ✓ **Tej, tejtermék fogyasztása naponta**

Fél liter sovány tej vagy azzal egyenértékű kefír, joghurt, sajt illetve tehéntúró minden nap szerepeljen az étrendben, mert ezek jó forrásai értékes fehérjéknek és egyes vitaminoknak, ásványi anyagoknak. A tejtermékek közül válassza az alacsonyabb zsírtartalmúakat.

- ✓ **A sovány húsok, húskészítmények, halak és a tojás fontos alkotóelemei az étrendnek**

Ajánlott naponta fogyasztani húsfélét, magas biológiai értékű fehérje és egyes, a szervezet számára nélkülözhetetlen vitamin és ásványi anyag tartalmuk miatt. A halak, különösen az értékes zsírsav-összetételű tengeri halak rendszeres fogyasztása hetente 1-2-szer ajánlott. Tojásból hetente 3-5 db-ot, májat havonta 2-3 alkalommal tartalmazzon az étrend.

- ✓ **Naponta többszöri, változatos zöldség- és gyümölcsfogyasztás**

Zöldségfélét és gyümölcsöt idénynek megfelelően frissen vagy mirelit illetve savanyúság, befőtt formájában bőségesen ajánlott fogyasztani, összesen napi legalább 50 dkg mennyiségben. Gazdag forrásai az élelmi rostoknak, egyes vitaminoknak és ásványi anyagoknak illetve egyéb egészségvédő hatású biológiailag aktív anyagoknak. Többségük energiaszegény, magas víztartalmú. A gyümölcs, az aszalt gyümölcs önállóan is kiváló desszert lehet.

- ✓ **Teljes értékű gabonaféle az étrendben minden nap**

Rendszeresen, minden nap fogyasszunk valamilyen teljes értékű gabonafélét. Ide tartoznak a teljes őrlésű lisztből készült barna-, korpás-, magokkal dúsított kenyérfélék, pékáruk, a gabonapelyhek, a teljes gabonaszemet tartalmazó őrlemények, natúr gabonapelyhek, müzlik, zabkorpa, hajdina, köles stb.

A teljes értékű gabonafélék és termékeik táplálkozás-élettani szempontból egyik legfontosabb élelmi rostforrásaink.

✓ A szomjúság legjobban az ivóvízzel oltható

A napi 2 liternyi folyadék igényt vízzel, ásványvízzel, rostos gyümölcs- és zöldséglével, gyümölcsteával, tejjel fedezze. Vegye figyelembe az elfogyasztott leves, kefir, és joghurt mennyiségét is! Ajánlott kerülni illetve mérsékelni a koffein- és alkoholtartalmú italok fogyasztását, többek között azért is, mert fokozzák a víz kiürülését a vesén keresztül.

✓ Az egészséges táplálkozás a vásárlással kezdődik

Figyeljen arra, hogy a megvásárolandó élelmiszer friss, kifogástalan minőségű legyen, és mindig olvassa el a csomagoláson található feliratokat, például a feltüntetett energia és tápanyagértékeket, egyéb összetételi adatokat, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

✓ Ideális étkezési körülmények megteremtése

Ha lehet, mindig étkezzen nyugodt, kultúrált körülmények között, kényelmesen, megterített asztal mellett, az étkezésre elegendő időt szánva! Emellett arra is tanácsos ügyelni, hogy közben más elfoglaltság – TV nézés, olvasás – ne vonja el a figyelmét, így elkerülhető a szükségesnél nagyobb mennyiségű étel elfogyasztása.

✓ Fontos a helyes étkezési ritmus

Naponta négyszer-ötször, de legalább háromszor étkezzen, ha lehet, mindig hasonló időpontban. Kiegyensúlyozott legyen az étrend, a napi szükséges táplálék mennyiséget arányosan elosztva az egyes étkezések között, illetve az egyes napokon ne legyen túl nagy ingadozás a táplálékfelvételben.

✓ Nem csak egészségesen, hanem biztonságosan is

Az egészség megóvása szempontjából alapvető feltétel, hogy az elfogyasztott élelmiszer biztonságos legyen, ne idézzen elő megbetegedést. Ennek érdekében fontos odafigyelni mind a körültekintő vásárlásra, mind az élelmiszerek megfelelő felhasználására, elkészítésére és helyes tárolására.

II.
Élettani változások a várandósság alatt és az anya energia- és tápanyagigénye

II. 1. Élettani változások és a súlygyarapodás mértéke a várandósság folyamán

A várandósság folyamán bizonyos élettani változások zajlanak le, amelyekkel összefüggésben megváltozik az anya szervezetének működése, közérzete, energia- és tápanyagigénye, táplálkozása.

Több szervrendszer működését érinthetik ezek a változások. Így pl. az emésztőrendszert, a keringési rendszert, a hormonális-, légző-, kiválasztó-, vérképző-, csontrendszert illetve az anyagcserét, amely változások a várandósság alatt fellépő panaszok, kísérőjelenségek okai lehetnek. Gyakran lép fel hányinger, hányás az első harmadban és a gyomorban a sósav termelődés fokozódása gyomorégést válthat ki. Csökken a vékonybelek perisztaltikája, a vastagbélben fokozódik a víz visszaszívása, amely székrekedéshez és aranyeres csomók képződéséhez vezethet. Epepangás jöhet létre, amelynek következtében fokozódhat a kőképződés lehetősége. A fogak fokozott romlása alakulhat ki az alacsony vegyhatás, a nyál összetételének megváltozása és a megnövekedett kalcium igény miatt. Az anyagcserében bekövetkező legfőbb változások az alapanyagcsere növekedése, a szénhidrát anyagcserét illetően egészséges esetben is megfigyelhető az éhgyomri vércukorszint kisebb fokú csökkenése és étkezés után a normálisnál valamivel magasabb vércukorszint és inzulinszint jellemző. Nő a vérben a koleszterin és a triglicerid szintje. A szervezet víztartalma fokozatosan nő, ásványi anyagok igénye növekszik, kalcium, magnézium, vas és réz tartalom a szérumban csökken. A vérnyomás értékei is szokatlanul változhatnak. Különböző bőrelváltozások is megjelenhetnek a hormonális változásokkal összefüggésben. Terhességi csíkok alakulhatnak ki a fokozott feszülésnek kitett bőrfelületeken.

Várandósság alatt fokozatosan gyarapszik a testtömeg. Normál testtömegű anyuka esetében megfelelő táplálkozás mellett a 4. hónaptól kezdődően hetente 300-500 g gyarapodás következik be. A várandósság előrehaladtával a gyarapodás egyre nagyobb mértékű, de ideálisan nem haladja meg a heti 500 g-ot. A súlygyarapodás ideálisan a terhesség folyamán összesen 10-12 kg-ot ér el. A gyarapodást a magzat (3,4 kg), az anyaméh (0,9 kg), a méhlepény (0,7 kg), a magzatburok, a magzatvíz (0,8 kg), az anya vérmennyiségének növekedése (1,2 kg), a folyadék visszatartás (1,4 kg), a zsírlerakódás (3 kg) és az emlők mirigy-állományának növekedése (0,45 kg) alkotja.

Ha a leendő anyuka súlyfelesleggel kezdi a várandósságot, akkor gyarapodása lehetőleg ne haladja meg a 9-10 kg-ot, nagyobb mértékű túlsúly esetén a 7-8 kg-ot, mert ellenkező esetben nagyobb a terhesség alatti komplikációk veszélye és nehezebb a szülést követően az eredeti súlyt elérni.

Ha nem megfelelő tápláltsági állapotban kezdi az anya a terhességet, akkor törekedjen arra, hogy az első harmadban testsúlya érje el a kívánatos értéket.

A várandós anya alultápláltsága esetén gyakrabban fordul elő koraszülés és alacsony születési súly. Később ezeknél a babáknál a szervek fejlődési, felépítési és működési zavara miatt az alacsony születési súlynak szerepe lehet egyes anyagcsere-betegségek, idült légúti megbetegedések illetve véralvadási zavarok előidézésében. Elhízott anyák esetén nagyobb a veszélye a szülészeti komplikációk, a vesegyulladás, a magas vérnyomás és vérrögösödés kialakulására.

A javasolt súlygyarapodás mértékét befolyásolja az anya fogamzást megelőző testtömege, amit a BMI függvényében mutat be az alábbi táblázat.

A TESTTÖMEG GYARAPODÁS JAVASOLT MÉRTÉKE

Kiindulási BMI	*1. harmad kg*	*Teljes gyarapodás kg*	*2.-3. harmad kg/hét*
<19,8	2,3	12-18	0, 49
>19,8	1,6	11,5-16	0,44
>26-29	0,9	7-11,5	0,3
>29	-	6	0,25

II. 2. Főbb tápanyagokról általában, a vitaminok és ásványi anyagok szerepe

Fehérjék

Nagy molekulájú, nitrogéntartalmú vegyületek, amelyek aminosavakból épülnek fel. A fehérjék eltérő biológiai értékűek lehetnek, amelyet az esszenciális aminosavak mennyisége és a szervezeten belüli hasznosulás határoz meg. A sejtek fontos építőanyagai, enzimek, hormonok, immunanyagok alkotóelemei, kolloid tulajdonságaik miatt jelentősek a víz megkötésében, szállításában, és más tápanyagok szállításában, valamint energiaforrásként is hasznosulhatnak.

Fehérjében gazdag növényi táplálékok a száraz hüvelyesek, cereáliák, diófélék-olajos magvak, állati eredetűek pedig a húsok, halak, tej-tejtermékek és a tojás.

Zsírok

A zsírok vízben nem oldódó, glicerinből és zsírsavakból felépülő vegyületek. A zsírok elsősorban energiát szolgáltatnak a szervezetben, tartalékként felhalmozódhatnak, nélkülözhetetlenek a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához, a sejthártya felépítéséhez, hőszigetelnek (bőr alatti zsír), és egy csoportjuk hormonok valamint a koleszterin és D-vitamin előanyaga is.

Koleszterin

A fejlődésben lévő szervezet számára fontos, mert a sejtfalak alkotóeleme. Az agyvelőben és az idegszövetekben is megtalálható, alapanyaga a D-vitaminnak, nemi hormonoknak és az epesavaknak. Nem csak az állati eredetű táplálékokkal vihető be (belsőségek, tojás, húsok, tejtermékek), hanem a szervezet maga is termel koleszterint. Hiány így nem fordul elő belőle.

Szénhidrátok

Csoportosításuk szerint vannak egyszerű szénhidrátok (pl. szőlőcukor, gyümölcscukor), kettős cukrok (répacukor, tejcukor, malátacukor) és összetett szénhidrátok (keményítő, glikogén, cellulóz, pektin és az inulin). A szervezetben elsősorban energiát szolgáltatnak, raktározott formájuk gyorsan mozgósítható tartalék. Az agy fő energiaforrása a szőlőcukor, az összetett szénhidrátok pedig kötő- és támasztószövetek alapanyagai. Ezen kívül a nyálkahártyák váladékának alkotójaként fertőzések elleni védekezésben is részt vesznek.

Élelmi rostok

Olyan összetett szénhidrátok, amelyeket nem vagy csak igen kis mértékben emészthetőek. A rostszegény táplálkozás számos betegség kialakulásának a rizikótényezője (pl. vastagbéldaganat, elhízás, emelkedett vérzsírszint, időskori cukorbetegség, érelmeszesedés) lehet. Vízoldékony rostanyagok a zöldség és főzelékfélékben, gyümölcsökben lévő ***pektin,*** és a gabonafélék közül a zabkorpában, zabpehelyben található ***béta-glukán.*** Vízben nem oldódóak a ***cellulóz, hemicellulóz*** és a ***lignin***, amelyek gabonafélékben, olajos magvakban találhatóak. Jelentős vízkötő képességüknek köszönhetően a béltartalom áthaladásának idejét lerövidíti a bélcsatornában, így segít megakadályozni a székrekedés kialakulását. Továbbá a bélcsatornában egyes fajtáik epesavakat, zsírsavakat és koleszterint kötnek meg, ezáltal szerepük van a vér koleszterin szintjének csökkentésében is. Túlzott bevitelük (pl. vegetáriánus étrendeknél) kedvezőtlen, mert gátolhatja egyes vitaminok, ásványi anyagok felszívódását. Testsúlycsökkentő étrendben is jelentős a szerepük, mert nagy vízkötő képességüknek köszönhetően a gyomorban megduzzadva teltségérzetet idéznek elő, gátolva ezzel a további táplálékfelvételt.

Vitaminok szerepe és forrásai

Vitamin	Szerep	Forrás
A-vitamin (retinol)	növekedésben, csont,- fog-, hám-, kötőszövet fejlődésében, bőr és nyálkahártya-, immunrendszer- és retina (szem ideghártya) működésében	tej, tejtermékek, vaj, margarin, hús, máj, vese, halmáj, tojássárgája
β-karotin (A-vitamin előanyaga)	antioxidáns hatás	sötétzöld, mélysárga, piros zöldségek és gyümölcsök (pl.: paradicsom, pritaminpaprika, endíviasaláta, mángold, paraj, zöldpetrezselyem, rebarbara, sóska, sütőtök, feketegyökér, kajszibarack, sárgadinnye)

D-vitamin (kalciferol)	csontképződésben, fogak épségének megőrzésében, segíti a Ca és a P beépülését a csontba	halak, halmájolaj, kaviár, tej, tejtermékek, máj, tojás, margarin
E-vitamin (tokoferol)	antioxidáns hatás, növekedésben, sebgyógyulásban, a sejtmembrán-, izomzat-, szív- és érrendszer-, bőr egészségének védelmében, termékenységben	olajos magvak, hüvelyesek, növényi olajok, búzacsíra
K-vitamin (fillokinon)	csontképzésben, véralvadásban (az anyatejbe nem választódik ki, így a kizárólag anyatejjel táplált csecsemő számára bevitellel kell biztosítani az újszülöttkori vérzéses betegségek megelőzése céljából)	paraj, paradicsom, borsó, brokkoli, káposzta, fejes saláta, tejtermékek, máj
C-vitamin (aszkorbinsav)	antioxidáns hatás, immunrendszer működésében, növekedésben, szöveti regenerációban, sejtvédő hatás, sebgyógyulásban, hormonképződésben, segíti a vas-, cink – és réz felszívódását	citrusfélék, kivi, feketeribizli, pirosribizli, csipkebogyó, szamóca, málna, eper, egres, cukordinnye, zöldpetrezselyem, zöldpaprika, paradicsom, burgonya, káposzta, karalábé, kelbimbó, karfiol, sóska, brokkoli

Folsav	vérképzésben, emésztőrendszer és szájnyálkahártya épségének megőrzésében, enzimműködés serkentése, sejtosztódás elősegítése, magzatvédő hatás, fejlődési rendellenességek kivédése	máj, élesztő, tojássárgája, teljes őrlésű gabonafélék, sárgarépa, paraj, brokkoli, zöldborsó, avokádó, olajos magvak, narancs, banán, sárgabarack
B_1-vitamin (tiamin)	szénhidrátok lebontásában, idegrendszer energiaellátásában	teljes kiőrlésű gabonafélék, élesztő, hántolatlan rizs, olajos magvak, száraz hüvelyesek, brokkoli, kelbimbó, sóska, tej és tejtermékek, sertéshús, belsőség
B_2-vitamin (riboflavin)	szénhidrát-, fehérje- és zsíranyagcserében, nyálkahártya épségének biztosításában	tej, tejtermékek, tojás, hús, hal, máj, gabonafélék, hüvelyes, élesztő, olajos magvak, zöldségek és gyümölcsök nagy része
B_6-vitamin (piridoxin)	enzimek működésében, fehérje-és zsíranyagcserében, vérképzésben, idegrendszeri működésben	belsőség, hal, marhahús, tej és tejtermékek, tojás, élesztő, teljes őrlésű gabonafélék, búzacsíra, száraz hüvelyesek, szója, brokkoli, káposzta, olajos magvak, földimogyoró, csonthéjasok, dinnyefélék
Niacin	szénhidrát-, zsír- és fehérje anyagcserében	hús, hal, máj, tojás, teljes őrlésű gabonafélék, élesztő, hüvelyesek, olajos magvak, avokádó, datolya, füge, szilva
B_{12}-vitamin (kobalamin)	szénhidrát anyagcserében, ideg- és emésztőrendszer működésének biztosításában, vörösvértestképzésben	tej, sajt, hús, hal, tojás, belsőség,

Biotin (H-vitamin)	enzimalkotó a fehérje-, zsír- és szénhidrát anyagcserében, haj- és szőrzetnövekedésben fontos	hús, tojássárga, belsőség, teljes őrlésű gabonafélék, élesztő, dió
Pantoténsav	enzimalkotó a szénhidrát és zsíranyagcserében, sebgyógyulásban, bőr és haj épségének biztosításában, szteroidhormonok-, koleszterin és vérfestékek előállításában	máj, vese, hús, élesztő tojás, teljes őrlésű gabonafélék, száraz hüvelyesek

Ásványi anyagok szerepe és forrásai

Ásványi anyag	Szerep	Forrás
Nátrium (Na)	nélkülözhetetlen a sejtek működéséhez	konyhasó, sózott ételek
Kálium (K)	ideg- és izomműködésben	növényi eredetű élelmiszerek
Kalcium (Ca)	csontok és fogak felépítésében, véralvadásban, izomösszehúzódásban, idegingerlékenységben	tej és tejtermékek, sajt, hal, zöldségfélék (pl.: savanyú káposzta, paradicsom), száraz hüvelyesek, citrusfélék, olajos magvak, teljes őrlésű gabonafélék
Magnézium (Mg)	ideg-és izomingerlékenységben, fogak-, csontok felépítésében, emzimműködésben	teljes őrlésű gabonafélék, száraz hüvelyesek, szója, zöld levelű főzelékfélék (pl.: paraj, sóska), kukorica, olajos magvak, hús, citrom, grapefruit, alma, csipkebogyó, füge
Foszfor (P)	csontok és fogak alkotórésze	tej és tejtermékek, hús és húskészítmények, hal, tojás, száraz hüvelyesek, gabonaőrlemények, olajos magvak, banán
Vas	vérképzés, oxigénszállítás,	hús, hal, máj, tojás, gabonamagvak,

(Fe)	sejtműködés	gabonapelyhek, hüvelyesek, zöldségfélék, olajos magvak, körte, őszibarack, szőlő, csipkebogyó
Jód (I)	alapanyagcsere szabályozás, pajzsmirigyhormon alkotórésze, szükséges a magzat növekedéséhez és szellemi fejődéséhez	jódozott só, ivóvíz, tengeri hal, rák, csukamájolaj,
Réz (Cu)	enzimműködés, vörösvértestképzés, a vas-cink egyensúly szabályozása	gabonafélék és őrleményeik, száraz hüvelyesek, szója olajos magvak, hal, máj
Cink (Zn)	enzimek alkotóeleme, sejtregenerációban, immunrendszer serkentésében	hús, máj, tojás, tej, olajos magvak, teljes őrlésű gabonafélék, száraz hüvelyes,
Króm (Cr)	vércukorszint szabályozásában, inzulin anyagcserében	sajt, szója, lencse, élesztő, zöldbab
Molibdén (Mo)	enzimek alkotórésze, rézegyensúly szabályozásában, májműködésben	száraz hüvelyesek, főzelékfélék
Mangán (Mn)	enzimek aktiválásában, anyagcsere folyamatok szabályozásában	száraz hüvelyesek, zöldségfélék, olajos magvak, gabonamagvak
Szelén (Se)	sejtlégzésben, ellenálló-képesség fokozásában	belsőségek, gabonafélék, brokkoli
Fluor (F)	fogak, csontok anyagcseréje	ásványvíz, fluor tatalmú ivóvíz

II. 3. *Az energia- és tápanyagigény jellemzői a várandósság folyamán*

A fogamzás előttihez képest több energiára van szüksége a várandós anyukának a magzat, a méh, a méhlepény (placenta) és az emlő szöveteinek növekedéséhez, az új szövetek alapanyagcseréjéhez és az anyai zsírraktározáshoz. Az energia- és tápanyagigény minden esetben egyéni, amelyet a fogamzást közvetlenül megelőző tápláltsági állapot, az életkor, éghajlati viszonyok és a korábbi, illetve erre az időszakra jellemző fizikai aktivitás mértéke határoz meg.

Az **energia igény** a fogamzás előttihez képest a várandósság első harmadában legfeljebb 6-7%-kal nő, ami nem többet, mint 150 kcal energiát jelent naponta.

Később már ennél többel, mintegy 300 kcal energiával növekszik az igény.

Amennyiben a fizikai aktivitás jelentősen csökken, és/vagy a kismama már a terhesség kezdetén túlsúlyos, 200 kcal-nál többel ne növelje a napi energiabevitelét. *Az összes energia igény kb. 60 %-a a megnövekedett alapanyagcserére és 40% pedig az új szövetek képzésére fordítódik.*

Néhány példa

150 kcal táplálékra

- 1 adag szeder turmix (200 g szeder-friss v. mirelit, 150 ml sovány joghurt, citromlé, csöppnyi méz) + 2 db korpás keksz
- 2 db közepes kivi + 1 vékony szelet gépsonka + ½ db kifli
- 50 g óvári sajt
- 1 db zsemle
- 300 ml 1,5%-os tej
- 1 nagyobb db banán

300 kcal táplálékra

- 200 ml rostos őszibaracklé + 3 db light Δ sajt + 1 szelet bakonyi barna kenyér
- 250 ml 1,5%-os tej + 5-6 evőkanál kukoricapehely
- 200 ml paradicsomlé + 1 db korpás kifli + 2 db főtt tojás
- 1 adag grill csirkemell (120 g csirkemell, 1 kávéskanál olaj) + párolt brokkoli (250 g brokkoli, 1 evőkanál olaj)
- 1 adag gyümölcsrizs (150 ml 1,5%-os tej, 40 g rizs, 50 g őszibarack, 50 g meggy, 10 g cukor)

- 200 ml 100%-os narancslé+10 g margarin+1 db zsemle+1 db közepes paradicsom

Mivel a többlet igény csekély, így el kell oszlatni azt a tévhitet, hogy a kismamának két ember helyett kell ennie. Különösen igaz ez az első harmadban.

A várandósság alatt nem csak az energia igény növekszik meg a fogamzás előttihez képest, hanem a legtöbb tápanyagból többet kell bevinni a magzat egészséges fejlődése és az anya egészségének megőrzése érdekében.

A várandós anyának naponta **10 g-mal több fehérjére** van szüksége, különösen a 4. hónaptól kezdve, ami az egyéni energiaszükséglettől függően összesen napi 70-90 g között lehet. Ezt a plusz 10 g fehérjét értékes fehérjeforrásokkal pl.: 3 dl tejjel, 3 dkg félzsíros sajttal, 5 dkg sertéscombbal, 2 db tojással lehet fedezni.

A fehérjén kívül szénhidrátból és zsírból is kicsivel többet ajánlott bevinni a megnövekedett energia szükséglet fedezéséhez, ami szénhidrátból összesen 330-360 g és zsírból napi 70-80 g közötti mennyiséget jelent.

A zsírok esetében is ugyanolyan fontos a minőségük mint a mennyiségük. A főként növényi eredetű zsiradékokban és a tengeri halakban lévő többszörösen telítetlen zsírsavak csökkentik a szív-, és érrendszeri megbetegedések kockázatát.

Egyik fajtájuk az omega-3 zsírsavak, amelyeknek szerepük van a szem ideghártya és az agy fejlődésében. Egyes kutatások szerint várandósság idején ezeknek a zsírsavaknak a hiányos bevitele gyakrabban vezethet terhességi magas vérnyomáshoz, koraszülésekhez. Megfelelő bevitelükkel – tengeri halakból és bizonyos fajta növényi olajokból - az említett kórképek előfordulásának gyakorisága csökkenthető.

- *Jó tudni, hogy a fehérje és szénhidrát 1 grammja egyaránt 4 kcal energiát, 1 g zsír, pedig 9 kcal energiát szolgáltat a szervezetben.*

A kismama étrendjében különösen nagy gondot kell fordítani a megfelelő ***élelmi rost*** bevitelre (napi kb. 30 g mennyiségben) a székrekedés megelőzése érdekében, amit bőséges zöldségféle-gyümölcs és az élelmi rostokban gazdag teljes értékű kenyér-, és gabonafélék fogyasztásával lehet biztosítani.

Az **ásványi anyagok** közül a kalcium, magnézium, foszfor iránti igény 50%-kal, a jód, cink, réz iránti igény 25-30%-kal nagyobb a terhesség előttihez képest. A vas szükséglet a 4. hónaptól duplája a fogamzás előttinek.

- Az első harmadban a vasszükséglet azért nem növekszik, mert megszűnik a menstruációval történő vasveszteség és a vasfelszívódás is fokozódik, a magzati igény pedig csak a 4. hónaptól kezdve növekszik.
- A magzat kalcium igénye a 3. harmad idején a legnagyobb.
- Túlzott mértékű kalcium, vas bevitele csökkentheti a cink felszívódását.A kalcium felszívódását, hasznosulását, csontokba való beépülését egyes tényezők segítik, mint például a tejcukor, a C-vitamin, a D-vitamin, a megfelelő fehérjebevitel, és a rendszeres testmozgás; míg más tényezők gátolják, például a túlzott só- és zsírbevitel, az oxálsav (spenót, sóska, kakaópor), az üdítőitalokban lévő foszfor, a túlzott koffeinbevitel, túlzott alkoholfogyasztás, a dohányzás és a mozgásszegény életmód.A jód igény kielégítésére a jódozott konyhasó használata ajánlott. A jódszegény területeken élő anyukának szakember javaslata alapján jódkiegészítésre is van szüksége.

A **vitaminok** közül a folsav igény kétszerese (100%-kal nő) a fogamzás előttinek. A B vitaminok, és a C-vitamin iránti igény 25-30%-kal lesz nagyobb. Az A-vitaminból nem nő az igény.

- A megnövekedett folsavigényt elsősorban folsavban gazdag élelmiszerek fogyasztásával javasolt biztosítani, de emellett az első harmadban étrendi kiegészítés (szupplementáció) szükséges a velőcső záródási rendellenesség megakadályozása érdekében.
- A nagyon magas A-vitamin tartalmú élelmiszereket, ételeket (májkrém, májból készült ételek) csak ritkán, kis mennyiségben ajánlott beilleszteni az étrendbe, mert a túlzott A-vitamin bevitele magzatkárosító hatású lehet.

A várandós anya napi vitamin és ásványi anyag szükséglete

	Növekedés a fogamzás előtti szükséglethez képest	Napi ajánlott bevitel
B_1-vitamin	30 %	1,5 mg
B_2-vitamin	25 %	1,8 mg
B_6-vitamin	25 %	2,6 mg
B_{12}-vitamin	30 %	2,6 µg
C-vitamin	30 %	80 mg
Folsav	30 %	400 µg
E-vitamin	100 %	12 mg
A-vitamin	20%	1 mg
D-vitamin	70-100 %	10 µg
Cink	30 %	13 mg
Kalcium	20-50%	1200 mg
Foszfor	20-50 %	930 mg
Magnézium	50 %	450 mg
Vas*	100%	30 mg
Réz	30%	1,8 mg
Jód	25%	175 µg

* a 2. harmadtól

III.

A helyes étrend összeállítása

III. 1. Tanácsok a nyersanyag kiválasztáshoz

Gabonafélék

A gabonafélék és gabonaalapú termékek, más néven cereáliák az egészséges táplálkozás nélkülözhetetlen alkotóelemei. Fontos összetett szénhidrát, élelmi rostforrásaink, és egyes ásványi anyagokat és vitaminokat is tartalmaznak. Ilyen szempontból közülük is értékesebbek a teljes értékű gabonafélék. Ide tartoznak a teljes őrlésű lisztből készült barna-, korpás-, magokkal dúsított kenyérfélék, pékáruk, a gabonapelyhek, a teljes gabonaszemet tartalmazó őrlemények, natúr gabonapelyhek, müzlik, zabkorpa, hajdina, köles stb.

Az élelmi rostok védő hatást fejtenek ki bizonyos megbetegedések kialakulásával szemben, és várandósság alatt különös jelentőségük annak köszönhető, hogy a megfelelő mennyiségű bevitelük segít megelőzni a székrekedést.

A gabonafélék a vízben nem oldható rostokat (***cellulóz, hemicellulóz*** és a ***lignin)***, tartalmazzák. Ezek a rostok elsősorban a vastagbél működését befolyásolják. Gyorsítják az elfogyasztott táplálék áthaladását a bélcsatornában, a vastagbélben bomlanak az ott élő hasznos mikróbák tevékenységének hatására, ezzel elősegítik a rendszeres székletürítést, gátolják a székrekedés kialakulását.

A vitaminok közül elsősorban a folsav, a B_1-, B_2 -, B_6-vitamin, és a biotin, niacin, pantoténsav forrásai. A teljes értékű gabonák ezeket a vitaminokat nagyobb mennyiségben tartalmazzák. Az ásványi anyagok közül főleg káliumot, magnéziumot tartalmaznak, de egyes gabonaféléknek illetve termékeknek, mint pl. a búzacsíra, zabpehely, zabkorpa, graham liszt jelentős a réz-, cink-, szelén tartalma is.

Tanácsok a mindennapi étrend összeállításához

- Teljes értékű gabonaféle minden nap szerepeljen az étrendben!
- Tervezze úgy napi étrendjét, hogy lehetőleg minél több étkezésben legyen teljes értékű gabonatermék!
- Köretként fogyasszon időnként barna rizst vagy durumlisztből készült tésztát!

- Érdemes kipróbálni a korpás pogácsát, a korpás galuskát, a köles-, zab-kukorica- vagy hajdinakását, puliszkát.
- A natúr gabonapelyheket – árpa, rozs, búza, zab – keverje kefirbe, joghurtba vagy használja rizs helyettesítésére pl. rakott vagy töltött ételekben, húsgombócban.
- Natúr gabonapelyhekből készülhet otthon, ízlés szerinti müzli keverék is.
- Teljes őrlésű lisztből készült, barna kenyér és pékáru is szerepeljen rendszeresen az étrendben!

- *Naponta 6-8 egység fogyasztása ajánlott.*

1 egység gabonaféle:

- 1 szelet kenyér (4 dkg), 1 vékony szelet kalács (3-4 dkg)
- 1 db zsemle, 1 db kifli
- 1 db kisebb pogácsa
- 4-5 db puffasztott gabonaszelet
- 4-5 db korpás keksz
- 1 db müzliszelet
- 10 dkg (fél adag) készre főzött tarhonya, galuska, főtt tészta, főtt rizs
- 1 szelet pizza (4-5 dkg)
- 1 db palacsinta
- 3-4 evőkanál gabonapehely, müzli

Tej és tejtermékek

A tej és a tejtermékek alapvető fontosságúak az egészséges táplálkozásban, különösen a fejlődésben lévő gyermekek, várandós-szoptató anyukák számára.
Jelentős forrásai magas biológiai értékű, könnyen emészthető fehérjéknek, amelyeknek közel felét táplálkozás élettanilag nélkülözhetlen ún. esszenciális aminosavak alkotják. Ezekhez az aminosavakhoz csak a táplálékaink útján tudunk hozzájutni.
Megfelelő mennyiségű fogyasztása hozzájárul a szervezet napi B_2-, B_6-, B_{12}-, A-vitamin, cink, magnézium, kalcium igényének fedezéséhez.

Az ásványi anyagok közül kiemelt fontosságú a várandós mama étrendjében a kalcium. Kiegyensúlyozott táplálkozás esetén a kalciumszükséglet ¾ részét a tej és tejtermékek biztosítják. A kalcium hasznosulását a tejtermékekben lévő egyéb alkotórészek is segítik, mint pl. a tejsav, tejcukor és a D-vitamin valamint egyes aminosavak (lizin, arginin).

Kutatások szerint jótékony hatású lehet, ha a kismama a várandósság alatt rendszeresen fogyaszt probiotikumot tartalmazó készítményeket. Ezek alatt olyan élelmiszereket értünk, amelyek az emberi szervezetre kedvező hatású baktériumtörzseket tartalmaznak (erősítik az immunrendszert, csökkentik a koleszterinszintet, részt vesznek a B-vitamin képzésben, előnyösen befolyásolják a gyomor-bélrendszer működését, csökkentik a születendő gyermek allergiára való hajlamát), ilyenek például egyes savanyított tejtermékek.

Tanácsok a mindennapi étrend összeállításához

- Naponta igyon legalább fél liter tejet, vagy ezzel egyenértékű tejterméket.
- Változatosan fogyasszon tejet, savanyított tejtermékeket (aludttej, kefir, joghurt, gyümölcsjoghurt) és sovány sajtot, túrót.
- Tejből ajánlatos az 1,5% zsírtartalmút, a sajtok közül pedig inkább a sovány illetve félzsírosakat választani. így pl. a Tolnai, Tenkes, Anikó, Óvári, Köményes, Fokhagymás sajtot. A csökkentett zsírtartalmú „light” sajtok (egyes kocka, lapsajtok) is ide tartoznak.
- Ételkészítéshez használja inkább az alacsonyabb zsírtartalmú 12%-os tejfölt, vagy kefirt, joghurtot.
- A túró- és sajtkrémek közül keresse a kisebb zsírtartalmúakat!

- Szendvicskrémet otthon is készíthet ízlés szerint sajtból vagy túróból.

- *Naponta 3-4 egység fogyasztása ajánlott.*

1 egység tej, tejtermék:

- 2 dl tej, tejes ital, aludttej
- 1 pohár (1,5-2 dl) kefir, joghurt, gyümölcsjoghurt
- 5 dkg félzsíros tehéntúró, 1 pohár túrókrém
- 3-5 dkg lehetőleg sovány sajt
- 1-2 db kocka sajt

Húsok, húskészítmények, halak, tojás

A várandós és szoptató anyák táplálkozásában a húsféléknek jelentős szerepük van értékes fehérje- és egyes vitamin és ásványi anyag tartalmuk miatt. Fehérjéből 100 g húsféle átlagosan 20 grammot tartalmaz. A különböző húsoknak fajtától és húsrésztől függően eltérő lehet a zsírtartalmuk (1-40 g/ 100 g).

Egészséges, vegyes táplálkozás esetén a napi B_{12} -vitamin szükséglet mintegy 70%-át húsokkal és húskészítményekkel tudjuk fedezni. Jelentős szerepe van ennek a táplálékcsoportnak a B_6-vitamin és a vas, cink szükséglet biztosításában. A húsfélékből a vas sokkal jobban szívódik fel, mint a növényi eredetű táplálékokból.

A belsőségek közül a máj egyes vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag, de jelentős koleszterin és A-vitamin tartalma miatt csak korlátozottan, kéthetente egyszer fogyasztható.

A tojás egyik legértékesebb fehérjeforrás és egyes vitaminokból – köztük az A-, D-, és a legtöbb B-vitaminból - jelentős mennyiséget tartalmaz.

Az egészséges táplálkozás fontos eleme a halak, különösen a tengeri halak rendszeres fogyasztása. A halak fehérjetartalma hasonló a húsokéhoz. Zsírtartalom szempontjából vannak zsírosak (pl. makréla, hering, tonhal, lazac, ponty, harcsa, angolna) és soványabbak (tőkehal, hekk, lepényhal, amúr, fehérbusa, süllő). Vitamin-, és ásványi anyagtartalmuk kiemelkedő, elsősorban D-, E-, B-vitaminok és kalcium, vas, cink, magnézium tekintetében. A várandós és szoptató anyák táplálkozásában kiemelkedően fontos szerepük van a tengeri halaknak, jelentős omega-3 zsírsavtartalmuk miatt is.

Tanácsok a mindennapi étrend összeállításához

- Vásárláskor vegye figyelembe, hogy a húskészítmények közül a szalámi- és kolbászfélék zsír- és energiatartalma lényegesen magasabb, akár többszöröse is lehet a sovány felvágottakénak, sonkafélékének.
- Válassza a soványabb húsokat és húskészítményeket! Ilyen a csirke-, pulyka-, sovány sertés-, marha- és vadhúsok illetve a sonkafélék, sonkaszalámi, baromfi és- pulykafelvágott, baromfivirsli, tavaszi-, zöldséges-, sajtos felvágott.
- Tengeri halból készült étel vagy halkonzerv minden héten 1-2 alkalommal szerepeljen az étrendben.
- Sonkafélét, halkonzervet (pl. tonhaldarabok natur lében) szendvicskrémekhez, pástétomokhoz és salátákhoz is felhasználhatunk.
- Tojásból hetente 3-5 db fogyasztása ajánlott.
- Szójagranulátumot használhatunk a hús egy részének kiváltására. Tofuból készült étellel is változatosabbá tehető az étrend.

- *Naponta 2-3 egység fogyasztása ajánlott.*

1 egység hús, húskészítmény, hal, tojás:

- 10 dkg sovány baromfi-, sertés-, marha-, borjúhús (nyers)
- 5-10 dkg sovány felvágott
- 15 dkg hal, 10 dkg halkonzerv
- 1 db virsli
- 2 db tojás

Zöldségfélék, gyümölcsök, hüvelyesek

A zöldségfélék, gyümölcsök bőséges fogyasztása az egészséges táplálkozás gerincét képezik. A zöldség- és főzelékfélék, valamint a gyümölcsök többsége a hüvelyesek

kivételével energiaszegény és magas víztartalommal rendelkezik. A zöldségféléknek és gyümölcsöknek elenyésző a zsiradék és fehérje tartalma. Többségüknek a szénhidrát tartalma is alacsony, a burgonya, kukorica, zöldborsó, banán és a szőlő kivételével. A száraz hüvelyesek a zöldségfélék-gyümölcsökhöz képest jelentősebb fehérje és szénhidráttartalmúak. Ebbe a csoportba tartozó minden táplálékra jellemző, hogy az élelmi rostok, egyes vitaminok és ásványi anyagok gazdag forrásai. Vitaminok közül elsősorban β-karotint, C-, K-vitamint, folsavat, az ásványi anyagok közül, pedig magnéziumot, cinket, káliumot, szelént biztosítanak a szervezet számára. Ezen kívül a zöldségfélék és gyümölcsök többféle biológiailag aktív egészségvédő hatású növényi alkotórészt is tartalmaznak, például flavonoidokat, amelyek antioxidáns, gyulladásgátló hatással is rendelkeznek. A zöldségfélék-gyümölcsökben lévő összetevők, antioxidánsok számos élettani funkció ellátásában vesznek részt a szervezetben, amelyek közül igen jelentős az immunrendszer épségének fenntartása. Néhány zöldségféle fogyasztására - kiemelkedő folsav tartalma miatt (pl. cékla, brokkoli, kelbimbó, kelkáposzta, paraj, sóska), - a várandós és szoptató anya étrendjében különösen nagy hangsúlyt kell fektetni. Egyes képviselőinek említésre méltó a kalcium tartalma is (banán, brokkoli, sóska, paraj, hüvelyesek).

Tanácsok a mindennapi étrend összeállításához

- Minden étkezésben szerepeljen változatosan, idénynek megfelelően valamilyen zöldség- vagy gyümölcsféle.
- Gyakran válasszunk sötétzöld leveles főzelékféléket, citrusféléket, narancssárga zöldségfélét, gyümölcsöt, paradicsomot, valamint hüvelyes főzelékeket!
- A vitaminok jelentős része melegítés, főzés, sütés, darabolás, tárolás során lebomlik, ezért a zöldségeket és gyümölcsöket, ha lehet, hámozás nélkül, frissen, hőkezelés nélkül, alapos mosás után érdemes fogyasztani. A nyers zöldséget, gyümölcsöt ne tárolja sokáig, vagy ha igen, akkor is fénytől távol, hűvös helyen.
- Tízóraira, uzsonnára kitűnő választás lehet a nyers gyümölcs, zöldség.
- Időnként fogyasszon frissen préselt, vagy 100 százalékos gyümölcs- és zöldséglevet, illetve turmixot.

- A zöldség és gyümölcsféléket próbálja meg minél változatosabban, töltött, rakott, párolt, roston sült, salátaféle, leves, főzelék, mártás, turmix, zöldségkrém formában elkészíteni.
- A leveseket, főzelékfélét, szószokat friss vagy mirelit zöldségből, gyümölcsből készítse.
- Legyen otthon mindig friss gyümölcs és zöldségféle.
- Édesség helyett időnként aszalt gyümölcsöt is fogyaszthat.
- Mindig friss, ép gyümölcsöt, zöldség-főzelékfélét fogyasszunk.
- Száraz hüvelyesekből (bab, szárazborsó, lencse) készült ételeket hetente 1-2 alkalommal ajánlott beiktatni az étrendbe.

- *Naponta 6-8 egység fogyasztása ajánlott.*

1 egység zöldségféle, gyümölcs, száraz hüvelyes:

- 1 db nagyobb paradicsom, zöldpaprika, sárgarépa, uborka, 2-3 db retek
- 1 db kisebb burgonya (10 dkg)
- 10 dkg főtt, párolt főzelék, zöldségköret
- 10 dkg készre főzött száraz hüvelyes
- 10-15 dkg friss saláta
- 1 db alma, körte, narancs, grapefruit, őszibarack, banán, 2 db mandarin
- 1 szelet dinnye
- 10-15 dkg egyéb friss, mirelit, párolt gyümölcs
- 3 dkg aszalt gyümölcs
- 2 dl gyümölcslé, zöldséglé

Zsiradékok

(állati eredetű zsírok és növényi olajok)

Megfelelő mennyiségű és minőségű zsiradékra a szervezetnek szüksége van, hiszen többek között nélkülözhetetlen a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához, a hormonok képzéséhez, hozzájárul a testhőmérséklet állandó szinten tartásához, és energiát biztosít a szervezet számára.

A zsiradékhoz egyrészt a főzéshez, szendvicskészítéshez használatos, illetve az élelmiszerekben lévő „látható” és „rejtett” zsiradékok formájában jutunk hozzá.

A zsiradékokat csoportosíthatjuk eredetük és összetételük alapján. A növényi eredetű zsiradékok élettani szempontból kedvezőbbek, ezért fontos, hogy nagyobb arányt képviseljenek az étrendben, az állatival szemben.

A zsírokat különböző zsírsavak alkotják, amelyeknek más-más élettani szerepe van. Vannak telített, illetve egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavak. A telített zsírsavak főként állati eredetű hús- és húskészítményekben, tej- és tejtermékekben, míg a telítetlen zsírsavak inkább a növényi olajokban, margarinokban és tengeri halakban találhatók.

A telítetlen zsírsavak a napi zsírszükséglet kétharmadát kell hogy biztosítsák. Táplálkozás-élettani szempontból a többszörösen telítetlen zsírsavak közül kiemelt figyelmet kell szentelni az omega-3 (n-3) és az omega-6 (n-6) zsírsavaknak, amelyek nélkülözhetetlenek a szervezet működéséhez. Ezeket a zsírsavakat a növényi olajok, margarin változatos felhasználásával és heti 1-2-szeri tengeri halfogyasztással lehet fedezni.

A zsiradékok, különösen a növényi olajok, margarinok fontos forrásai az E-vitaminnak és egyes zsiradékoknak számottevő a D- és A-vitamin tartalma is.

Koleszterint kizárólag az állati eredetű élelmiszerek tartalmaznak.

Tanácsok a mindennapi étrend összeállításához

- Az állati zsírok helyett növényi olajat – napraforgó-, olíva-, repce-, szójaolajat, hidegen sajtolt olajokat, margarinokat – használjon ételkészítéshez, kenyérkenéshez!
- Felhasználásuknál figyelembe kell venni, hogy a növényi olaj és állati eredetű zsiradék energiatartalma megegyezik.
- Ajánlott kerülni a bő zsíradékban sült ételek - bundázott húsok, rántott zöldségek, fánk, hasábburgonya – fogyasztását, de legalábbis nagyon ritkán szerepeljenek az étrendben.
- Részesítse előnyben a kíméletes és zsírszegény ételkészítési módokat.
- Tengeri halat (makrélát, heringet, szardíniát, lazacot, tonhalat) kedvező összetétele miatt, zsírszegényen elkészítve hetente 1-2 alkalommal ajánlott beiktatni az étrendbe.

- Ritkán és keveset fogyasszon a zsírban dús élelmiszerekből, ételekből.
- Vásárláskor keresse a sovány húsokat és tejtermékeket!
- Elkészítés előtt a húsokról ajánlatos eltávolítani a látható zsiradékot és a szárnyasok bőrét!
- Az elkészült leves, húsétel felszínéről leszedhető az összegyűlt és megdermedt zsiradék.
- Egyes vajkrémes cukrászsütemények, desszertek, tejszínes édességek jelentős mennyiségű zsírt és energiát tartalmaznak.
- Ne feledje, hogy az előzőeken kívül még több olyan élelmianyag van, ami tartalmaz rejtett zsiradékot. Ide tartoznak pl. a csokoládéfélék, a jégkrém, chipsek, egyes rágcsálnivalók, olajos magvak.

Só és sózás

A sóra szüksége van a szervezetnek, de túlzott bevitele növeli bizonyos megbetegedések kialakulásának kockázatát, fokozhatja a csontokból a kalciumvesztést, így növelve a csontritkulás kialakulásának kockázatát, illetve hozzájárulhat a magas vérnyomás kialakulásához. Túlzott bevitele különösen kedvezőtlen – főleg a vizenyő kialakulására hajlamos kismamák esetében –, ha hiányos kálium és magnézium bevitellel társul.

Az egészség megőrzése szempontjából naponta 2-3 g nátrium bevitelére lenne szükség, amelyet 5-6 g konyhasó fogyasztásával tudunk fedezni. Kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás esetén az étrendünk sózás nélkül is tartalmaz ennyit, de egyes vizsgálatok azt mutatják, hogy ennél jóval többet fogyasztunk.

A magas sóbevitel kb. ¾ része a nagy sótartalmú élelmiszerek fogyasztásából származik, mint pl. a kenyér-péksütemények, sajtok, húskészítmények, konzervek, egyes ételporok-ételalapok, sózott olajos magvak, sózott rágcsálnivalók, chipsek.

Tanácsok a mindennapi étrend összeállításához

- Az ételek ízesítésére kevesebb só felhasználása mellett alkalmazzon változatosan többféle friss és szárított fűszernövényt.
- Ajánlott a jódozott só használata.

- Mellőzze a készételek és a nyers zöldségfélék (zöldpaprika, paradicsom, uborka stb.) sózását!
- Konzerv zöldségek, savanyúságok helyett ajánlott friss vagy mirelit termékeket választani.
- A sós péksütemények helyett az olajos magvakkal – mákkal, szezám- és lenmaggal, napraforgóval – megszórt fajtákat fogyassza.
- A tejtermékeknek is igen eltérő lehet a sótartalma és vannak köztük ilyen szempontból kerülendőek, pl. a juhtúró, egyes ömlesztett sajtok, magas sótartalmú penészes sajtok.
- A gyermekkorban kialakult ízlés a későbbi táplálkozási szokásokra is kihat, így ha már most tudatosan figyel a sózásra, gyermekeinél is könnyebb lesz a mértékletes só fogyasztást betartani.

Édességek, cukor

Az édes ízt szinte mindenki szereti és sok kismama a várandósság alatt, még inkább kedveli. Az sütemények, édességek közös jellemzője a magas szénhidrát tartalom, de többségük magas zsírtartalommal is rendelkezik.
Az édességekben lévő cukor azon kívül, hogy energiát szolgáltat, semmilyen más értékes tápanyagot nem tartalmaz, ezért a cukrot „üres” energiának is szoktuk nevezni. A megfelelő tápanyag ellátottság érdekében fokozottan ügyelni kell a mértékletességre a cukortartalmú ételek, italok fogyasztásában. Várandósság alatt túlzott fogyasztása hozzájárulhat a kívánatosnál nagyobb mértékű súlygyarapodáshoz. Ha már súlyfelesleg áll fenn a várandósság kezdetén, akkor ajánlott kerülni a cukortartalmú édességek, italok, illetve a magas cukor és zsírtartalmú sütemények fogyasztását.

Tanácsok a mindennapi étrend összeállításához

- Ételeit, italait kismértékben édesítse cukorral vagy mézzel, de számos közülük édesítés nélkül, natúr formában is élvezhető (pl. gyümölcstea).
- Kerülje a cukros üdítőitalokat, szörpöket és az alacsony gyümölcstartalmú cukrozott gyümölcsleveket.
- A befőttek helyett inkább friss vagy mirelit gyümölcsöket válasszon!

- Étkezések befejező fogásaként, desszert hetente legfeljebb kétszer-háromszor szerepeljen az étrendben.
- A desszerteket, édességeket gyümölccsel, müzli szelettel, aszalt gyümölcsökkel, gyümölcsjoghurttal, tejdesszertekkel is helyettesítheti.
- Olvassa el a címkén lévő összetételt. Ha lehet, olyan terméket válasszon, amelynek kisebb a cukortartalma.
- A magas zsírtartalmú linzertészták, vajkrémes, cukros sütemények helyett készítsen könnyű, gyümölcs illetve tejtermék alapú desszerteket (pl. túrós palacsinta, gyümölcsös puding, gyümölcsrizs).

Folyadékok

A szervezet zavartalan működéséhez a folyadékfelvétel (ételek, italok útján) és a folyadékleadás (vizelet-, székletürítés, párolgás, légzés) egyensúlyára van szükség. Ezt az egyensúlyi állapotot egyéb tényezők is befolyásolják, például a fizikai aktivitás, éghajlat, külső hőmérséklet, szaunázás, láz, hasmenés és a hányás. Ha felborul a folyadékháztartás egyensúlya, csökken mind a fizikai, mind a szellemi teljesítőképesség.

A kismamáknál, főleg az utolsó hónapokban, fokozott a vízvisszatartás, ezért fontos figyelemmel kísérni a vízháztartás változásait. Ha a várandós anyukának nincsenek ödémás tünetei (vizesedés főleg a lábon), nem kell a folyadékfogyasztást korlátozni. A vízháztartást nagymértékben befolyásolja a szervezetbe jutó konyhasó mennyisége, mivel a konyhasó vízvisszatartó hatású, valamint a koffein is, amely fokozza a víz kiürítését a szervezetből.

A napi folyadékigényt főleg italokból elégítjük ki, de egyes táplálékok is jelentős mennyiségű vizet tartalmaznak (gyümölcsök, zöldségek, savanyított tejtermékek, levesek, mártások, főzelékek).

Tanácsok a mindennapi étrend összeállításához

- A szomjúság legjobban ivóvízzel, ásványvízzel oltható.

- A napi folyadék szükséglet kb. 2 liter. Ennek fedezésre az italok közül legalkalmasabb a jó minőségű víz és ásványvíz, a natúr vagy hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcs-zöldséglé, natúr gyümölcstea.
- Az értékes innivalók sorában a tej, tejes italok-turmixok és az ivójoghurt, kefir is igen csak említésre méltó. A tej 87-89%-át víz alkotja, többi részét, pedig magas biológiai értékű fehérje valamint tejcukor és tejzsír. Ezen kívül számos fontos vitamin és ásványi anyag forrása is.
- A nagyobb mértékű súlygyarapodás megelőzése érdekében az italok, tea cukorral való édesítése elhagyható.
- A gyógyteák közül csak azokat fogyassza, amelyeket orvosa javasol, illetve amelyek címkéjén fel van tüntetve, hogy várandósság alatt is fogyaszthatóak.
- A várandósság alatt alkoholos italok fogyasztását kerülni kell.

Mire figyeljünk vásárláskor?

Elsődleges szempont, hogy jó minőségű, biztonsággal elfogyasztható élelmiszereket vásároljunk. Enne érdekében tanácsos az alábbi szempontokat figyelembe venni az áru kiválasztásakor.

- A termék minőségét részben a külseje alapján, ránézésre ítélhetjük meg. Mindig friss, ép zöldségfélét, gyümölcsöt válasszunk, csomagolt termékek esetén győződjünk meg a csomagolás épségéről. Fontos szempont, hogy a terméket az üzletben megfelelő körülmények között legyen tárolva. Csak megbízható, tiszta, rendezett üzletben, hivatalos piacon vásároljunk. Ne vegyünk utcán (bizonytalan eredete miatt), forgalmas út mellett árusított zöldségfélét, gyümölcsöt (kipufogógázok, por általi szennyeződés miatt).
- Az élelmiszerek címkéjéről sok hasznos információt tudunk meg, melyek segítségünkre lehetnek a helyes étrend kialakításában.
  - Minden élelmiszeren feltüntetik az összetételt, amelyből szintén következtetni lehet a termék minőségére, mivel a felhasznált nyersanyagok, adalékanyagok mennyiségük szerint csökkenő sorrendben követik egymást.
  - A termék lejárati, fogyaszthatósági idejét is minden esetben fel kell tüntetni, ezt vásárlás előtt ne felejtsük el ellenőrizni. Lejárt szavatosságú terméket ne vásároljunk, közeli lejáratú terméket csak abban az esetben vegyünk meg, ha a lejáratig el tudjuk azt fogyasztani.
  - A címkén feltüntetik a termék tárolásával kapcsolatos előírásokat, melyek betartása lényeges, a minőségmegőrzés szempontjából.
  - Ha van a csomagoláson az élelmiszer tápértékére vonatkozó információ, amely leggyakrabban 100 g, esetleg egy adagnyi mennyiségre vonatkozóan kerül feltüntetésre, tanulmányozzuk azt is. Bizonyos élelmiszereken az energián- és a főbb tápanyagokon (fehérje, zsír, szénhidrát) kívül, a vitamin-, ásványi anyag tartalmat is feltünteti a gyártó. Ennek ismeretében dönthetünk, hogy a kiválasztott termék tápanyagtartalma alapján valóban megfelel-e igényeinknek.
  - A címke az élelmiszer különleges tulajdonságairól is (ha vannak) hordoz információt. Ilyen lehet például, ha az élelmiszer csökkentett energia-, vagy zsírtartalmú, kevesebb koleszterint tartalmaz, esetleg valamilyen tápanyaggal dúsított, vagy egy meghatározott fogyasztói csoport igényeinek

kielégítésére állították elő (pl.: diabetikus, gluténmentes). A „light” felirat utalhat arra, hogy a termék csökkentett zsírtartalmú, illetve arra is, hogy kevesebb cukorral vagy anélkül, mesterséges édesítőszerrel készült.

- Biztosan megtalálható a terméken a nettó tömeg, térfogat, a gyártó vagy a forgalmazó neve.

Az élelmiszer adalékanyagokról

A termék címkéjén az összetevők között megtaláljuk az E-számokkal is jelzett, az előállítás során felhasznált adalékanyagokat. *Az „**E**-számok” **E**urópa országaiban egységes jelöléssel rendelkező adalékanyagok, amelyek azért is kapták ezt a jelölést, hogy az arra érzékeny, allergiás fogyasztók a címkéről minden körülmények között leolvashassák, ha számukra veszélyes anyagot tartalmaz az élelmiszer.*

Az adalékanyagokat az élelmiszer tulajdonságainak kedvező irányba történő befolyásolására alkalmazzák. Az adalékanyagok alkalmazásának célja lehet az élelmiszer romlásának késleltetése, a kívánt állag, szín- és ízhatások elérése.

Az adalékanyagok legfontosabb csoportjai az alábbiak:

E 100-180	Színezékek
E 200-299	Tartósítószerek, antioxidánsok, savregulátorok
E 300-399	Antioxidánsok, ízmódosítók
E 400-499	Zselésítő, sűrítő, emulgeáló anyagok
E 500-599	Savasság szabályozók, csomósodásgátlók, fényezőanyagok, vegyes adalékok
E 600-699	Ízfokozók és módosítók
E 900-999	Édesítőszerek, vegyes adalékok, egyéb anyagok
E 1000-1500	Egyéb kiegészítő- és segédanyagok

Egy élelmiszer-adalékanyag csak akkor használható fel, ha a rendelkezésre álló tudományos kutatási eredmények alapján ártalmatlan, tehát a fogyasztók egészségét nem veszélyezteti. Az adalékanyagok az élelmiszerekben csak engedélyezett mennyiségben lehetnek jelen, ami rendszerint nagyon kis mennyiség.

Vannak olyan fogyasztók azonban, akik érzékenyebben reagálnak a különféle adalékanyagokra, náluk allergiás tünetek, esetenként súlyosabb megbetegedések is

kialakulhatnak. Néhány példa az adalékanyagok különböző csoportjaiból azokra, amelyek leggyakrabban okozhatnak problémát.

- A tartósítószerek (pl.: benzoesav E210, szulfitok E221-228, kéndioxid E220) viszkető kiütéseket, érgyulladást, bőrgyulladást, rohamokban jelentkező nehézlégzést okozhatnak. A mesterséges színezékek közül főleg az azofestékek (pl.: tartrazin E102, kurkuminok E100, kinolinsárga E104, narancssárga E110, kárminsav E120, amarant E123, eritrozin E127) válthatnak ki túlérzékenységi reakciót.
- A szulfittartalmú ételek súlyos asztmás rohamot, erős fejfájást és ödémát válthatnak ki, az arra érzékeny személyeknél.
- Az állagjavító anyagok közül lehetséges allergiát okozók (pl.: agar-agar E406, alginsav E400, szentjánoskenyérmag-liszt E410, xantán E415).
- Az aromaanyagok közül a mesterséges etil-vanillin allergiát kiváltó hatása ismert.
- Az ízfokozó nátrium-glutamát (E621) nagyobb mennyiségben történő fogyasztása bőrpírt, fejfájást, bőr- és nyálkahártya ödémát, hányingert válthat ki.
- Allergiás tüneteket okozhat a perubalzsam*, ami édességekben, csokoládéban található.
- Az egyéb adalékanyagok közül az üdítőitalokban lévő kininnel* és koffeinnel* szemben is kialakulhat egyéni érzékenység.

* A cimként, teljes névvel kell jelölni.

Az édesítőszerekről

A mesterséges édesítőszerek két fő csoportra oszthatók, vannak energiamentes fajták, és olyanok is amelyek szolgáltatnak energiát, de kevesebbet, mint a cukor. Az egyes édesítőszerekkel kapcsolatban az alábbi információk állnak rendelkezésre, várandósság alatti fogyasztásukkal kapcsolatban.

- Aszpartám (E951): A fenilalanin és az aszparaginsav nevű aminosavak alkotják, és kis mennyiségben tartalmaz még metanolt is. Fogyasztását a szakemberek egy része engedi terhesség alatt, míg vannak olyan tanulmányok, amelyek óvatosságra intenek az aszpartámmal kapcsolatban. Ezek alapján kis mennyiségben történő fogyasztása valószínűleg nem okoz problémát, azonban

az aszpartammal készült „light” üdítők és más termékek nagy mértékű fogyasztása nem javasolt.

- Szacharin (E954): Az édesítőszer átjut a méhlepényen és kiürülése a magzati szövetekből igen lassú, ezért tanulmányokban azt javasolják, hogy tanácsos a szacharin fogyasztását kerülni a fogamzást megelőzően, a fogamzás körüli időszakban, valamint a terhesség alatt is.
- Aceszulfám-K (E950): Mivel nincs megbízható vizsgálati eredmény terhesség alatti biztonságos fogyasztását illetően, ezért a várandós anyák inkább kerüljék fogyasztását.
- Szorbit (E420): Energiát tartalmazó édesítőszer, mely a természetben is előfordul egyes gyümölcsökben. Biztonsággal fogyasztható ésszerű mennyiségben. Nagyobb mennyiségben (napi 30 g fölött) fogyasztva puffadást, hasmenést okozhat.
- Mannit (E421): A szorbithoz hasonlóan mértékkel fogyasztva biztonságos, nagy mennyiségben hasmenést okoz.
- Laktóz (tejcukor): Várandós anyukák fogyaszthatják, azonban tejcukor érzékenyeknél problémát okozhat (hasmenés, puffadás).
- Fruktóz (gyümölcscukor): A természetben a gyümölcsökben fordul elő, szabadon fogyasztható energiatartalmának figyelembe vételével.

Normál testsúlyú várandós nő számára nem indokolt a mesterséges édesítőszerekkel készült termékek, ételek fogyasztása. Számukra az egészséges táplálkozás irányelvei mérvadóak a cukortartalmú élelmiszerek, ételek fogyasztásával kapcsolatban. Azok számára, akiknél a súlygyarapodás az ideálisnál nagyobb mértékű, vagy cukorbetegek, a biztonságos édesítőszerek mértékletesen fogyasztandók (naponta egy-egy édesítőszerrel készült tejes ital, turmix, tea, esetleg otthon készült desszert).

Fontos tudni, hogy mesterséges édesítőszerek nem használhatók csecsemők és kisgyermekek számára készült élelmiszerekben.

A bioélelmiszerekről

A bio-, illetve ***organikus élelmiszer*** *ellenőrzött ökológiai gazdálkodás szabályainak megfelelően előállított termék, amely rendelkezik az ellenőrző-tanúsító*

szervezet tanúsítványával és a termék címkéjén megtalálható az ellenőrző szervezettől származó jelölés.

A jelölésben megtalálható:

- a szervezet neve,
- a HU-ÖKO-01 vagy a HU-ÖKO-02 kódszáma,
- az „Ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból” vagy „Ellenőrizte: (kódszám) felirat.

Az *ökológiai gazdálkodási rendszerben* tartózkodnak az ember által készített, szintetikus műtrágyák, növényvédő- és rovarirtó szerek, hormonok, növekedési szabályzók és takarmány kiegészítők alkalmazásától. Az élelmiszer előállítás egyetlen szakaszában sem szabad genetikailag módosított szervezeteket alkalmazni. A kártevők elleni védekezésben a hangsúly a megelőzésen, a biológiai és fizikai módszereken van. Az ökológiai gazdálkodásban nagy technológiai fegyelmet, szigorú szabályokat kell betartani.

A biotermékek *nem tévesztendők* össze azonban más olyan élelmiszerrel, amelyek nevükben, csomagolásukon, vagy reklámozásukban megtévesztő és megfoghatatlan jelzőket, utalásokat hordoznak (pl. különböző „bio”, „öko” előtagokkal ellátott elnevezések, „környezetkímélő”, „természetes”, „natúr”, „reform” jelzők).

Mivel a bioélelmiszerek nem tartalmaznak vegyszer-, és gyógyszer-maradványokat, illetve mesterséges adalékanyagokat, ezen anyagok bármelyikével szembeni érzékenység, allergia esetén fogyasztásuk kedvező.

Tanácsok várandós anyáknak:

- Minél kevesebb adalékanyagot tartalmazó élelmiszert vásároljunk (lásd a termék összetételét címkén)
- Ha időnként a megszokott helyett más gyártó termékét is fogyasztjuk, elkerülhetjük, hogy mindig ugyanaz az adalékanyag kerüljön szervezetünkbe
- Tartósítószerekkel kezelt termék helyett keressük a tartósítószert nem tartalmazót, a fagyasztással, erjesztéssel, szárítással, hőkezeléssel tartósított élelmiszereket
- Minél kevesebb hozzáadott cukrot és/vagy mesterséges édesítőszert tartalmazó élelmiszert vásároljunk
- A szabadföldi, természetes körülmények között a növénytermesztés során kevesebb vegyszert alkalmaznak, mint az üvegházi primőrök előállításához

- Az import gyümölcsök és zöldségek megfelelő állapotának megőrzése érdekében különféle felületkezelő szereket alkalmaznak, ezért fogyasztás előtt alaposan mossuk meg ezeket (is)
- A bioélelmiszerek megkülönböztetésére ajánlatos a címke alapos tanulmányozása. A „bio” elnevezésű boltban vásárolt élelmiszer nem biztos hogy valóban biotermék.

III. 2. Ételkészítési útmutató, élelmiszerhigiéne

Az ajánlott konyhatechnológia jellemzői:

- ✓ *kíméletes a táplálékokban lévő értékes vitaminokhoz - ásványi anyagokhoz*
- ✓ *nem igényel túlzott mennyiségű hozzáadott zsiradékot*
- ✓ *egészségre ártalmas anyagok nem keletkeznek*
- ✓ *a megszokottnál kevesebb konyhasó kerül felhasználásra*
- ✓ *kifogástalan élvezeti értéket biztosít*

Gyakorlati tanácsok

A kíméletes ételkészítési eljárások közül ajánlatos a ***párolás,*** *ami egyesíti a főzés és a sütés előnyös tulajdonságait, gazdagabb ízhatás, magasabb tápérték érhető el alkalmazásával.* Történhet hagyományos edényben - tepsiben lefedve, teflonbevonatú edényben, speciális bevonatú rozsdamentes edényben, kuktában túlnyomáson, cserépedényben, mikrohullámú sütőben. A kuktában történő párolás azért előnyös, mert rövidebb ideig tart. Teflonedény használatakor ügyelni kell arra, hogy a teflonbevonat ne sérüljön. *Aromás pároláskor* többféle fűszernövénnyel, zöldségfélével együtt pároljuk az alapanyagot, így az lényegesen ízletesebb lesz.

A hagyományos főzés mellett főzhetünk **gőzben** is, pl. zöldségfélét, halat, amikor kisebb mértékű a tápanyagok kioldódása, mint hagyományos esetben.

A ***sűrítés*** ajánlott módozatai:

- a plusz zsiradékot nem igénylő *hintés*, amikor a puhára párolt húst, zöldségfélét megszórjuk liszttel, összepirítjuk, majd vízzel, csontlével, tejjel felöntve simára keverjük és kiforraljuk
- a *habarás,* amikor a lisztet sovány tejjel, sovány tejföllel, kefírrel, joghurttal simára keverjük, kevés meleg főzőlevet hozzáadva besűrítjük vele az ételt
- a *"diétás" rántás,* amikor mellőzzük az olaj hevítését, fordított sorrendben készítjük a rántást, úgy, hogy először a lisztet pirítjuk meg és utána adjuk hozzá az olajat.

Sütéskor olyan edényeket, eszközöket, módszereket ajánlatos alkalmazni, amelyekkel csak kis mennyiségben szükséges olajat felhasználni. Ide sorolható a mikrohullámú sütő, grillsütő, speciális bevonatú rozsdamentes edények, teflonedények, alufólia, grillzacskó.

- A bő olajban sütést tanácsos kerülni, mert jelentős a táplálékba beszívódott olaj mennyisége és az olajban lévő értékes E-vitamin hevítés hatására veszteséget szenved. Ha előfordul, hogy sütünk bő olajban, akkor az olaj egy részét papírszalvétával tanácsos felitatni.
- Sütéshez-főzéshez a napraforgóolaj mellett változatosan és vegyesen ajánlatos használni repce-, kukorica-, olíva-, és szójaolajat is.
- A repceolaj a napraforgóolajhoz hasonlóan bárhogy felhasználható, az olívaolajat pedig főként salátakészítéshez használjuk, de párolni, sütni is lehet vele. A hidegen sajtolt olajokat csak friss salátákhoz alkalmazzuk.
- Kerülni kell a *nagyon magas* hőfokon történő sütést, túlzott pirítást illetve a szabad tűzön való sütést (grillezést, nyárson sütést), egyrészt a sötétebb, barna színű pörzsanyag keletkezése, másrészt a lecsepegő zsiradék elégése során képződő egészségre káros anyagok miatt.

További tippek a kíméletes és zsírszegény ételkészítéshez

- ✓ A salátákat ajánlatos majonézes dresszing helyett natúr vagy ízesített (pl.: kapros, fokhagymás, paradicsomos, saláta fűszerkeverékkel ízesített) kefirrel, joghurttal, vagy hidegen sajtolt olajat, olívaolajat, különböző fűszereket és salátaecetet tartalmazó páclével készíteni.
- ✓ Jó néhány ételféle sűrítése során hagyományos módon rántást készítünk, majd tejfölt melegítünk az ételhez. Az esetek nagy részében felesleges mind a két művelet, helyettük elegendő – esetleg ízesített – habarást alkalmazni.
- ✓ A húsok elkészítése előtt lényeges az összes látható zsiradék illetve a baromfi bőrének eltávolítása. Már ezzel jelentősen csökkenthető az étel zsír-, valamint koleszterin tartalma.
- ✓ Friss saláta készítése előtt az alapanyagot nem szabad leforrázni, hiszen így a hőre igen érzékeny vitaminok sérülhetnek. Salátakészítéskor a zöldségfélék „lesózását” is tanácsos kerülni.
- ✓ További zsiradéktól szabadíthatjuk meg az ételt úgy, hogy a hűtőszekrényben tárolás alatt az étel (húsos levesek, mártásos húsételek) tetején megdermedt zsiradékot újramelegítés előtt eltávolítjuk.
- ✓ Ha szója granulátumot használunk a hús egy részének kiváltására, akkor azt készítés előtt be kell áztatni 1-2 órára, majd kicsavarni. Még jobb, ha

valamilyen fűszeres, ételízesítővel ízesített vízbe tesszük. Ugyanez vonatkozik a natúr gabonapelyhekre (leginkább a zabpehelyre), amit rizs helyettesítésére használhatunk.

Ízesítés – kevesebb sóval is finomat

A megszokott fűszereken kívül a különböző fűszernövények széleskörű felhasználásával, változatosabbá tehetjük ételeinket és a különféle ízesítési eljárások alkalmazásával csökkenthető az ételkészítéshez felhasznált só mennyisége.

Mit tehetünk az étrend kisebb sótartalma érdekében?

- ✓ A készételek utánsózását és a friss zöldségfélék sózását tanácsos elhagyni.
- ✓ Ételkészítés közben óvatosan, kóstolás mellett ajánlatos sózni.
- ✓ Törekedjünk a zöldségek valódi ízének megismerésére! Együnk minél többször friss zöldséget, só nélküli páclével készített salátát, párolt, friss zöldfűszerekkel ízesített, sajátságos ízét megőrző zöldséget, főzeléket!
- ✓ A készen kapható ízesítő porok, krémek, fűszerkeverékek, leveskockák, ketchup helyett, zöld- és szárazfűszereket, otthon is elkészíthető zöldséglevet, paradicsomsűrítményt használjon.
- ✓ Kerüljük a salátának, főzeléknek szánt zöldségek elősózását!
- ✓ A húsfélék pácolásához a só helyettesítésére -vagy kevesebb só mellett- használjunk többféle zöld - és szárazfűszert, illetve saját magunk által készített fűszerolajat!
- ✓ A húsokat tűzdeljük időnként fokhagymával, vöröshagymával, gombával!
- ✓ Rendszeresen készítsünk más ízvilágú - savanykás, édeskés jellegű - ételeket is!
- ✓ Alkalmazzunk olyan módszereket, melyek segítenek kiemelni a nyersanyagok természetes ízét! Ilyen a
  - pirítás, amikor húsok, zöldségek párolása előtt vagy egy leves elkészítése előtt alapanyagait kevés olajon átpirítjuk
  - grillezés pl. grillzacskóban, kontakt grillben, grillsütőben
  - aromás párolás, melynek során fűszernövényekkel, zöldségfélékkel esetleg gyümölcsökkel pároljuk együtt az alapanyagot pl. egy hússzeletet
  - gőzben főzés (zöldségfélék, halak)

- rétegezés, ahogyan a hagyományos rakott ételek készülnek, de a különböző zöldségfélék kiváló ízesítő hatását bármilyen variációban kihasználhatjuk.

További tippek:

- ✓ Legyünk nyitottak és bátran próbáljunk ki új, eddig nem használt fűszernövényeket, fűszerkombinációkat, eljárásokat!
- ✓ Saláták pácleveinek készítéséhez próbáljunk ki többféle ecetet (almaecet, borecet, balzsamecet)!
- ✓ Sószegény ételek esetén a fűszerek közül a vasfű jól használható a hiányzó só helyettesítésére.
- ✓ Ha lassan, fokozatosan csökkentjük az ételkészítésben felhasznált só mennyiségét, akkor idővel hozzá lehet szokni a kevésbé sós ízhez.
- ✓ Termeszthetünk otthon általunk kedvelt fűszernövényeket, amelyek így mindig elérhetők frissen, akár télen is, ha a lakásban cserepekben tartjuk.

Mit mivel lehet fűszerezni?

brokkoli	petrezselyem, fokhagyma, vöröshagyma, szerecsendió, kapor, bors, borsfű
burgonya	babérlevél, majoranna, vöröshagyma, petrezselyem, szerecsendió, kakukkfű, rozmaring, kömény, gyömbér, tárkony
fejes saláta, kínai kel	vöröshagyma, fokhagyma, metélőhagyma, menta, bazsalikom, oregánó, petrezselyem, kapor, kakukkfű, kömény, vasfű
karalábé	petrezselyem, kapor, szerecsendió, bors, lestyán, kakukkfű
karfiol	petrezselyem, szerecsendió, bors, vöröshagyma, fokhagyma, sáfrányos szeklice, curry
káposzta	kömény, vöröshagyma, fokhagyma, borókabogyó, kapor, rozmaring, koriander, gyömbér, bazsalikom, babérlevél
kelkáposzta, kelbimbó	fokhagyma, vöröshagyma, kömény, majoranna, oregánó, szerecsendió, koriander
kukorica	petrezselyem, bors, oregánó, bazsalikom
padlizsán	vöröshagyma, fokhagyma, metélőhagyma, bors, borsfű, kakukkfű, bazsalikom, rozmaring, kömény
paradicsom	vöröshagyma, fokhagyma, petrezselyem, zeller, borsos menta, oregánó, bazsalikom, bors
paraj	fokhagyma, bors, lestyán, szerecsendió, curry

sárgarépa	petrezselyem, curry, borsfű, rozmaring, fahéj, citromfű, metélőhagyma, zeller, ánizs, tárkony, borsos menta
tök, cukkini, patisszon	kapor, bors, borsfű, rozmaring, kakukkfű, vöröshagyma, fokhagyma, petrezselyem
uborka	kapor, bors, borsfű, rozmaring, kakukkfű, vöröshagyma, torma, fokhagyma, borsos menta, boróka, petrezselyem
zöldbab	kapor, bors, borsfű, vöröshagyma, fokhagyma, petrezselyem
zöldborsó	petrezselyem, bors, fokhagyma, vöröshagyma
száraz-, fejtett bab, lencse	vöröshagyma, fokhagyma, chili, petrezselyem, bazsalikom, oregánó, babérlevél, zeller, bors, borsfű, zsálya, majoranna
sárgaborsó	bors, borsfű, curry, zeller, vöröshagyma, fokhagyma
gomba	petrezselyem, kapor, fokhagyma, bors, borsfű, curry, szerecsendió, kakukkfű, oregánó, citromfű
gyümölcsök	fahéj, szegfűszeg, vanília. méz, citromlé, citromhéj, ánizs
pulyka hús csirke hús	kakukkfű, bors, borsfű, vasfű, bazsalikom, fokhagyma, majoranna, rozmaring, vöröshagyma, szezámmag, gesztenye, friss és aszalt gyümölcsök, fahéj, citromfű, tárkony, curry, petrezselyem, kapor
halak	zsálya, citrom, kakukkfű, bazsalikom, rozmaring, fokhagyma, curry, kapribogyó, babérlevél, tárkony, petrezselyem, kapor
sertés-, marhahús, birka-, bárányhús	vöröshagyma, fokhagyma, bors, borsfű, szerecsendió, kakukkfű, bazsalikom, rozmaring, zsálya, zeller, kömény, majoranna, borsos menta, babérlevél, vörösbor, fehérbor
vadhúsok	vöröshagyma, fokhagyma, bors, borsfű, szerecsendió, kakukkfű, bazsalikom, rozmaring, zeller, kömény, majoranna, borsos menta, babérlevél, vörösbor, fehérbor, ánizs
tehéntúró	petrezselyem, kapor, vöröshagyma, fokhagyma, metélőhagyma, zeller, bors, bazsalikom
tojás	szerecsendió, bors, borsfű, petrezselyem, fokhagyma, tárkony, metélőhagyma

Természetesen a fűszerpaprika minden magyaros jellegű étel elmaradhatatlan alkotója.

Élelmiszerhigiéne

A várandós anyák bizonyos fertőzésekkel szemben sokkal fogékonyabbak, ezért az élelmiszerhigiéne kérdéskörével is foglalkozni kell. A biztonságos táplálék azt jelenti, hogy kevés az esélye annak, hogy az étel elfogyasztása révén valamilyen betegséget kap. Az egészséges táplálkozás elengedhetetlen feltétele a baktériumoktól, vírusoktól és vegyi szennyezőanyagoktól mentes étel, élelmiszer. A termelők, az élelmiszer-feldolgozók, a piacok, az élelmiszerboltok kötelesek az élelmiszert a lehető legbiztonságosabb módon feldolgozni és tárolni. Az élelmiszer otthoni tárolásánál és az ételkészítésénél is a biztonságra kell törekedni, és akkor is körültekintőnek kell lenni, ha étteremben történik az étkezés.

A biztonságos táplálkozás érdekében fogadja meg alábbi tanácsokat:

- Mikrobiológiai szennyezettség szempontjából az állati eredetű nyers élelmiszerek a legveszélyesebbek, de a zöldségek, gyümölcsök is közvetíthetnek betegségeket, ezért különösen figyeljen a gyorsan romló élelmiszerekre, így a tojásra, húsra, baromfihúsra, halra, kagylóra, a tejtermékekre és a friss gyümölcsökre, zöldségekre.
- Törekedjen a tároló helyiségek és a konyha tisztaságára. Védje az élelmiszereket a rágcsálóktól, rovaroktól és egyéb kártevőktől, hiszen gyakran hordoznak élelmiszerrel is terjedő mikroorganizmusokat.
- Vásárláskor ügyeljen arra, hogy sértetlen csomagolású és megfelelő szavatossági idejű termék kerüljön a kosárba. A gyorsan romló élelmiszereket vegye meg utoljára és minél hamarabb vigye haza. Ha teheti, vegyen hűtőtáskát a fagyasztott élemiszerek biztonságos szállításához. Otthon azonnal tegye be a hűtést igénylő termékeket a hűtőszekrénybe. A hűtőszekrénybe helyezzen hőmérőt, az optimális hőmérséklet 0 és +5 ° közötti, de mindenképpen +10 °C alatt legyen.
- A nyers, a félkész és a kész élelmiszereket, ételeket mindig különítse el a bevásárlás, tárolás és az étel-készítés alatt is.
- Az élelmiszerek tárolása alatt tartsa be a csomagoláson feltüntetett tárolási javaslatokat, és ellenőrizze a termékek lejárati idejét.

- Gombát engedélyezett kereskedelmi forgalomból vásároljon. Vadon termő, saját szedésű gombát csak akkor fogyasszon, ha azt gombavizsgáló szakember ehetőnek minősítette.
- A fagyasztott élelmiszereket kiolvadás után minél előbb fel kell dolgozni, újra fagyasztani tilos.
- Ne használja ugyanazokat az eszközöket (vágódeszka, kések) a nyersanyagokhoz és a kész élelmiszerekhez, vagy a nyersanyag előkészítés után gondosan tisztítsa meg azokat.
- A listeriosis nevű fertőzés különösen veszélyes várandós nőkre és újszülöttekre. A betegséget okozó baktériumot leggyakrabban a nem megfelelően hőkezelt hús- és májpástétomokból, illetve penészes, érlelt sajtokból mutatták ki. Ugyancsak a nem eléggé sütött-főzött húsok, a nem hőkezelt tej, illetve a nem megfelelően tisztított zöldségek terjeszthetik a toxoplazma nevű élősködőt, amely az anyán keresztül fertőződött magzatnál súlyos idegrendszeri károsodást okozhat. A toxoplazmát macskák is terjeszthetik, ezért várandós nő kerülje a macskákkal való érintkezést.
- A szalmonella fertőzés veszélye miatt csak friss, ép, tiszta héjú, lehetőleg tyúktojást használjon (kacsa- vagy libatojás csak legalább 10 percig tartó sütés-főzés után fogyasztható biztonsággal). Ha lehetősége van, vásároljon fertőtlenített héjú tojást. Hidegkonyhai készítményt pasztőrözött majonézből készítsen. Kerülje a nyers tojásos vagy gyengén sütött, főzött tojásos ételek fogyasztását. Az alapos hőkezelés elpusztítja a szalmonella baktériumokat.
- Nyers tejet csak forralás után fogyasszon.
- A nyersen fogyasztásra kerülő salátákat gondosan tisztított zöldségekből, gyümölcsökből készítse. Féregpeték lehetnek az erősen szennyezett vagy nehezen tisztítható zöldségféléken (fejessaláta, kelkáposzta, cékla, sárgarépa, stb.), amelyek nem megfelelő tisztítás vagy hőkezelés hiánya esetén bélférgességet okozhatnak.
- Főzéssel, sütéssel a mikrobák többsége elpusztítható. Győződjön meg róla, hogy a gyorsan romló nyersanyagokból készülő ételek megfelelően átsültek, megfőttek. Különös figyelmet kell fordítani a fagyasztott és a vastag vagy töltött húsok teljes hőkezelésére.
- Lehetőleg frissen készült ételt fogyasszon. A maradék ételt mielőbb, de legkésőbb 1,5 órán belül helyezze hűtőbe, és ne tárolja 1-2 napnál tovább. A

tárolt ételt újra melegítésnél forrásig hevítse vagy ennek megfelelő hőmérsékletűre melegítse.

- A házhoz szállított ételt csak ép csomagolásban vegye át. A langyos hőmérsékletű ételt fogyasztás előtt forralja fel vagy alaposan süsse át.
- Mosogatáshoz használjon meleg vizet és mosogatószert, és folyó vízzel öblítsen. Ne törölgessen, az elmosott edényeket hagyja megszáradni. A mosogatáshoz használt eszközöket tisztán és szárazon kell tartani.
- Mosson alaposan kezet a nyers hússal vagy a zöldséggel való foglalkozás után, és ételkészítés közben minden olyan esetben, amikor a kéz szennyeződhetett (pl. WC használat, vagy házi állatokkal való foglalkozás után).

TANÁCSOK RÖVIDEN

- Az egészség egyik alapja a konyhai higiénés feltételek betartása.
- Élelmiszert csak megbízható helyről szerezzen be.
- **Vásárlásnál:** Ellenőrizze és kövesse a termékcímke utasításait.
- **Előkészítésnél:** Mosson gyakran kezet és tisztítsa meg a munkafelületet.
- **Tárolásnál:** Különítse el a nyers, a félkész és a kész ételeket a vásárlás, főzés illetve a tárolás során.
- **Ételkészítésnél:** Az ételeket főzze, süsse a megfelelő hőmérsékleten.
- **Hűtésnél, fagyasztásnál:** A könnyen romló élelmiszereket azonnal hűtse, illetve fagyassza le.
- **Tálalásnál:** Vigyázzon a megfelelő hőmérsékletre.
- Ha kétségei vannak az ételt illetően, inkább dobja ki!

III. 3. A várandóság alatt fellépő jelenségek

Reggeli rosszullét (hányinger, étvágytalanság):

- A hányinger, amely főként reggel jelentkezik, általában a 12-16. hét után megszűnik.
- Ilyenkor válasszon olyan ételféleségeket, amelyek nem fokozzák a hányingert, de éhezni semmiképp nem szabad, mert az veszélyes és káros.
- A gyakori hányás könnyen kiszáradáshoz vezethet, ezért ügyeljünk a kiegyensúlyozott folyadékbevitelre, főleg meleg, nyári időszakban, illetve az elvesztett folyadék pótlására. Kortyonként igyunk, ne egyszerre nagyobb mennyiséget.
- Kerüljük az erős illatú, túlságosan jellegzetes ízű, intenzív fűszerezésű ételeket, italokat.
- A felkelés előtti gyenge, koffeinmentes tea, kétszersült vagy pár szem keksz segíthet, de egy pohár tej illetve joghurt elfogyasztása is enyhítheti a tüneteket.
- Tanácsos ilyenkor gyakran enni, de egyszerre keveset.

Gyomorégés:

- A gyomorban termelődő túl sok sav nemcsak kellemetlen érzést okoz, hanem visszaáramolhat a nyelőcsőbe is, gyomorégést és kellemetlen mellkasi érzést keltve. Akkor jelentkezhet ez a panasz, amikor a magzat növekedésével a méh felfelé nyomja a gyomrot.
- Egészséges, élelmi rostokban gazdag táplálkozással, étkezések előtti pihenéssel, lassú evéssel és rendszeres testmozgással csökkenthető a gyomorégés.
- Étkezés után közvetlenül soha ne feküdjön le, egy kis séta vagy könnyű torna az emésztést is serkenti, és a gyomorégést is csökkenti.
- Kerülje a savtermelést fokozó ételek és italok fogyasztását. Ilyen az ecet, a savanyú ételek és italok, savanyúságok, szénsavas italok.
- Nem tanácsos közvetlenül lefekvés előtt enni, nem jó kapkodva, rendszertelenül táplálkozni.

Székrekedés:

- A székrekedés és a következményes aranyeres csomók is a terhesség kellemetlen velejárói. A bélműködés a hormonszint változásának hatására lelassul, és a táplálék lassabban halad végig a bélrendszeren.
- Kivédése érdekében rostban gazdag táplálkozás ajánlott.
- Rostban gazdag élelmiszerek pl. a gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, szárított gyümölcsök, teljes őrlésű gabonákból készült kenyerek, korpafélék, gabonapelyhek, müzli.
- A rostdús diéta eredményes kiegészítője lehet az éhgyomorra langyosan elfogyasztott kevés gyógy- és ásványvíz, mint pl. Mira, Mohai Ágnes, Parádi, Hunyadi víz.
- A savanyított tejtermékek – kefir, joghurt, aludttej, író - fogyasztása mindenképpen javasolt, mivel a tejsav, valamint a szénsav ingerfokozó hatása befolyásolja a székletürítést.
- Az elégtelen folyadékbevitel is okozhat székrekedést, ezért is fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel.
- A magas rosttartalmú ételek fogyasztása mindig párosuljon bőséges folyadékbevitellel.
- A székrekedés kezelésében igen lényeges a bélizomzat ingerlése és a bélfal mozgásának biztosítása. Erre alkalmas lehet, például a natur kamilla- vagy hársfatea, a hideg vagy langyos víz, a rostos gyümölcs- és zöldséglé, például szilva-, ribizli-, egres-, sárgabarack-, őszibarack-, paradicsom- és sárgarépalé, a savanyú káposzta vagy kovászos uborka leve, amelyet közvetlen lefekvés előtt, vagy felkelés után ajánlott meginni.

Szapora szívműködés:

- Oka, hogy a terhes méh – különösen a terhesség utolsó harmadában felnyomja a rekeszt, s a szív helyzete is megváltozik.
- Ilyen esetben a terhes anya egyen gyakran de keveset, és kerülje a nehezen emészthető, puffasztó ételeket.

Kívánósság:

- A hátterében állhat valamilyen élettani tényező, például a hormonháztartás megváltozása, de hogy tápanyaghiányt jelezne, azt nem sikerült bizonyítani.

- A terhes nők gyakran kívánják meg élelmiszerek bizarr kombinációját is.
- Nem szükséges lemondani a vágyott élelmiszerről, csak a mértékletességre ügyelve, ésszerű határok között maradva kell azokat fogyasztani, hogy mindez ne vezessen egyoldalú táplálkozáshoz.

Ételek elutasítása:

- Gyakori jelenség várandós mamák esetében bizonyos ételektől és italoktól való undorodás, ételek és italok elutasítása, ami rossz közérzettel, fejfájással stb. jár együtt.
- A kellemetlen érzés elkerülése érdekében kívánatos ezeket az ételeket és italokat kiiktatni, és azokat más ételfélékkel pótolni, a tápanyaghiány elkerülése érdekében.

Terhességi ödéma:

- A terhességi ödéma fiziológiai következménye a fokozott ösztrogén (női nemi hormon) termelésnek.
- A konyhasó megszorítására van szükség ebben az esetben.

Terhességi csíkok:

- A bőr nem tud olyan gyorsan és olyan mértékben tágulni, mint ahogy nő a várandós mama hasa, illetve a melle, ezért a bőr alatti kötőszövetben a rugalmas rostok elszakadnak, az elvékonyodó területeken átütnek az erek – kékesvörös csíkozat – , mely a szülést követően elhalványul, gyöngyház fényűvé válik.
- Egyes megfigyelések szerint a különböző testgyakorlatok, helyi masszázskezelések mellett a magas E-vitamin tartalmú élelmiszerek – gabonafélék, gabonacsírák, növényi olajok, csonthéjasok, zöld leveles növények – bőséges fogyasztásával is lehet csökkenteni a terhességi csíkok kialakulását.

III. 4. Étrendkiegészítő készítmények a várandósság alatt

Az étrendkiegészítő készítmények közül az ún. magzatvédő vitaminok orvosi utasításra történő szedését fontos elkezdeni a tervezett fogamzás előtt egy hónappal és folytatni a terhesség 2. hónapjának végéig. A magzatvédő vitaminok komplex készítmények, meghatározó komponensük a folsav (B_{11}-vitamin), melyből a várandós nő szükséglete megnövekszik. A készítmények a megnövekedett igényt figyelembe véve tartalmazzák a B-vitamin csoport elemeit, egyéb vitaminokat és ásványi anyagokat is. Vizsgálatok alapján a készítmények alkalmazásától a súlyos fejlődési rendellenességek (nyitott gerinc) előfordulásának jelentős mértékű csökkenése várható.

A várandósság folyamán ezen kívül a többi tápanyag iránti megnövekedett igény kielégítésére étrendi kiegészítő készítményt csak az orvos javaslatára tanácsos alkalmazni.

III. 5. Az élvezeti szerek, az alkohol, a dohányzás és a gyógyszerek megítélése a terhesség alatt

Dohányzás:

- A dohányzás ártalmas mind a magzatra, mind az anyára nézve. A dohányzás érszűkítő hatása kifejezetten káros. A lepényi és magzati vérkeringést súlyos mértékben rontja, aminek következtében koraszülés, alacsony születési súly, fejlődési rendellenesség alakulhat ki. A dohányzás növeli a születendő gyermek allergiára való hajlamát.
- A fentiek alapján a dohányzást már a fogamzást megelőzően abba kell hagyni, és ezt fenn kell tartani a várandósság és a szoptatás ideje alatt is. A kismama és a csecsemő környezetében senki ne dohányozzon.

Koffein:

- A serkentő, élénkítő hatású koffein főként a kávéban és teában található meg, de a csokoládé, a kóla, az energia italok, több meghűlés elleni és fájdalomcsillapító tabletta is tartalmaz koffeint, vagy ahhoz hasonló vegyületet

  1 adag (0,5 dl) lefőzött, eszpresszó kávé 80-100 mg,
  1 adag (0,5 dl) instant kávé 60-80 mg
  1 adag (0,5 dl) koffeinmentes instant kávé 2 mg;
  1 adag kakaó (2 dl) 5 mg;
  1 adag (2,5 dl) fekete tea 50 mg;
  1 dobozos kóla 36-50 mg;
  100 g étcsokoládé 44-76 mg,
  100 g tejcsokoládé 17-25 mg koffeint tartalmaz.
- Egyes üdítőitalok (kóla félék), a kávé fogyasztása gátolja a kalcium felszívódását és hasznosulását a szervezetben.
- A koffein gátolhatja a vas felszívódását a bélből.
- A koffein súlyosbíthatja a hangulati ingadozásokat és gátolhatja a kismamát a kielégítő pihenésben.
- A kismama számára napi egy csésze kávénál többet nem ajánlott elfogyasztani. Egy csésze kávé, tea vagy egy pohár kóla még nem okoz nyugtalanságot, alvászavarokat. Fogyasztásuk esetén tanácsos ügyelni a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére, hiszen a koffeinnek vizelethajtó hatása érvényesül a szervezetben.

- A magzatba átjut a koffein, s mivel azt az ő szervezete sokkal lassabban választja ki, mint a felnőtteké, ezért az újszülöttnél enyhe elvonási tüneteket (sírósság, nyűgösség, nyugtalanság, ingerlékenység) okozhat.

Alkohol:

- Várandósság ideje alatt a tartós, rendszeres, napi alkoholfogyasztás maradandóan károsítja a magzatot, fejlődési rendellenességet, szellemi visszamaradottságot, alacsony születési súlyt eredményezhet. Ezért terhesség és szoptatás időszakában alkoholt ne fogyasszon.

Gyógyszerek:

- A kismama csak orvosi utasításra szedjen gyógyszert.

IV.

Táplálkozási és életmód tanácsok a szoptató anya részére

Az anyatejes táplálás minden szempontból optimális a baba számára, ezért amíg csak teheti, szoptasson az anya. A baba 6 hónapos koráig ezt mindenképpen ajánlják a szakemberek.

Az anyatej termelődését, optimális összetételét, valamint saját egészségének megóvását, megfelelő tápanyag-ellátottságát a szoptató anya életmódja, táplálkozása jelentősen befolyásolja. A baba számára ideális táplálás, a szoptatás ilyenkor az elsődleges, így n*em helyes, ha ez idő alatt akarja az esetlegesen fennálló súlytöbbletet csökkenteni az anyuka.*

Az anya élettani tápanyag-szükséglete a várandósság előttihez képest szintén eltérő. *A naponta átlagosan 850 ml anyatej termelődéséhez ugyanennyi mennyiségű többlet folyadékra és 20-25%-kal több energiára van szükség.* A táplálék anyatejjé történő átalakulásához további 20 %-kal több energia szükséges, amit az anyai szervezet a terhesség alatt tartalékolt 2-4 kg-nyi zsírraktár fokozatos felhasználásával fedezi.

Kb. 500 kcal energiával ajánlott többet fölvennie a táplálékokkal, mint a várandósság előtt. Ez mindössze kb. 200 kcal többletet jelent a várandósság alattihoz képest. (1 bögre tej, 2 db banán, 1 db sonkás zsemle, 10 dkg sovány sajt stb.)

Az anyatej legfontosabb összetevőire (fehérje, tejcukor, zsír, kalcium) kevésbé van hatással az anya étrendje, de ha ezekben az összetevőkben hiányos az anya táplálkozása, úgy a szükséges mennyiséget a saját szervezetétől fogja elvonni. Az anyatejben lévő minden többi tápanyagra, közöttük is főleg a zsírsavak minőségére, a vízben oldódó vitaminokra komoly befolyással van az anya étrendje.

Fehérjéből is többet ajánlott bevinni, amely eleinte 20-, majd 15 grammot jelent naponta. A plusz igényt jó minőségű, fele részben állati eredetű fehérjével kell kielégíteni.

Az anyatej kalciumtartalma magas, és bár a kalcium felszívódása – hasonlóan a várandósság alattihoz – a szoptatás idején is fokozott az anya szervezetében, mégis az eredeti szükségletnél 300-400 mg-mal több, összesen 1200 mg kalcium bevitelére van szükség, az anyai csontveszteség csökkentése céljából.

Néhány vitaminból és ásványi anyagból is jelentősen (30-100 %-kal) megnő a szükséglet. Ide tartozik az A-, D-, B_1-,B_2-, B_6-, B_{12}-, C-vitamin, folsav, kalcium, foszfor,

magnézium, jód, fluor és a cink. Szülést követően a vas szükséglete megegyezik a fogamzás előtti mennyiséggel, és emelkedhet a K-vitamin igény. Vannak olyan vitaminok, amelyekből többet igényel a szervezet a szoptatás, mint várandósság alatt (egyes B-vitaminok, C-, E-vitamin).

Az étrend összeállítása szoptatás alatt is az egészséges táplálkozás elvein alapuljon. *A legfontosabbak ezek közül emlékeztetőül:*

✓Az étrend kellően változatos és kiegyensúlyozott legyen, rendszeres - napi 4-5-szöri étkezéssel.

✓Az étrend gerincét az összetett szénhidrátokban és rostanyagokban gazdag gabonafélék és zöldség-főzelékfélék, gyümölcsök alkossák, amelyek kiegészülnek sovány hússal-húskészítménnyel, hallal, tejjel-tejtermékkel, valamint a még kisebb mennyiségben szereplő olajos magvak-diófélék hüvelyesfélék csoportjával, tojással.

✓A napi folyadékigényt főként csapvízzel, ásványvízzel, illetve felváltva különféle koffeinmentes teával, magas gyümölcstartalmú gyümölcslével, vagy sovány tejjel ajánlott fedezni.

✓A só bevitelét ajánlatos korlátozni az utólagos sózás, a magas sótartalmú élelmiszerek mellőzésével, és főzéskor a megszokottnál visszafogottabb sózás mellett a zöld és száraz fűszerek széles skálájának felhasználásával (pl.: zeller zöld, kapor, citromfű, borsikafű, bazsalikom, kakukkfű, koriander, ánizs, rozmaring, tárkony, szerecsendió).

✓Naponta fél liter sovány tejet vagy ezzel egyenértékű kefirt, joghurtot, sovány-félzsíros sajtot, tehéntúrót ajánlott elfogyasztani. Soványabb hús- és húskészítmények is naponta 1-2 alkalommal szerepeljenek az étrendben.

✓ Zöldségfélét és gyümölcsöt idény szerint frissen, vagy mirelit illetve savanyúság, befőtt formájában változatosan, rendszeresen, naponta többször ajánlott fogyasztani, összesen legalább 500 g mennyiségben.

✓A kenyérfélékből többségében a teljes őrlésű lisztből készült barna-, illetve korpás-, magokkal dúsítottakat ajánlott beépíteni az étrendbe.

✓Az ételkészítéshez felváltva ajánlatos növényi olajokat (napraforgó-, olíva-, repce-, kukoricaolaj stb.), kenyérkenéshez pedig növényi eredetű margarinokat, illetve ritkán vajkrémet használni. Az ételkészítés során kevesebb zsiradékot igénylő és kíméletesebb technikákat tanácsos alkalmazni. A bő olajban sült ételeket ajánlatos mellőzni, de legalábbis igen ritkán fogyasztani.

✓Édesség, desszertféle heti 1-2 alkalomnál többször ne kerüljön az étlapra. Közülük is gondosan megválogatva, inkább a zsíradékban szegényebb, "értékesebb" fajtákat választva, amelyek több fontos tápanyagot is hordoznak, amellett hogy kielégítik az édesség igényt (pl. túrós palacsinta, gyümölcsrizs, puding, műzli szelet).

A ***szoptatás alatti nagyobb energia- és tápanyagigény kielégítése*** tápanyagokban dús élelmiszerekkel történjen. Ennek érdekében a kiegyensúlyozott vegyes étrendet tanácsos kiegészíteni sovány baromfihússal, tengeri hallal, tejjel, termékekkel, tojással, élénk színű (piros, sárga, zöld) friss zöldségfélével-gyümölccsel, teljes értékű gabonafélével és natúr diófélével, olajos maggal.

Azokat az ételeket, amelyek elfogyasztása után a babának nem ízlik az anyatej, tanácsos kihagyni az étrendből, illetve változtatni a fűszerezésén. A fűszernövények íz anyagainak anyatejbe kerülése miatt, csak diszkréten fűszerezzen az anya. Elsősorban a markáns ízű, magas illóolaj-tartalmú fűszerek okozhatnak problémát, mint pl.: fokhagyma, fahéj, bors, erős fűszerpaprika, zsálya, borsos menta.

A ***kávé és az alkoholos ital*** fogyasztása kerülendő, ugyanis az elfogyasztott koffein kb. 1%-a, az alkoholnak 0,25%-a választódik ki az anyatejbe. Legfeljebb naponta egy gyenge (tejeskávé, malátakávé, csökkentett koffeintartalmú vagy koffeinmentes) kávé, illetve 2 dl sör vagy 1dl jó minőségű bor fogyasztható el. Néhány csecsemő azonban érzékeny lehet még kis mennyiségű koffeinre is, és nyugtalanná, ingerlékennyé válhat. Koffein tartalmú ital fogyasztása esetén tudatosan és fokozottan ügyelni kell a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztására is, hiszen a koffeinnek vizelethajtó hatása érvényesül a szervezetben. Az alkoholt nagyobb mértékben fogyasztó anya csecsemője hányhat, hasmenése lehet, aluszékonyabbá válhat, rosszul szophat, sápadt, lázas lehet, izzadhat és légzészavar alakulhat ki.

A ***dohányzást*** a szoptatás ideje alatt is mellőzni kell, mert súlyos következményekkel jár. Csökkenti a tej termelődést és a nikotin átjut az anyatejbe.

A szoptató anyának ügyelnie kell a ***gyógyszerek*** fogyasztására is, mert azok hatóanyagai kiválasztódhatnak az anyatejbe. Gyógyszert csak orvosi előírásra, illetve orvosi felügyelet mellett szedhet a szoptató anya.

Számos ***élelmiszer-összetevőre*** érzékeny lehet a baba, amire ha fény derül, akkor az érzékenység kiváltásában felelős élelmiszert kell kihagyni az étrendből (pl.: káposztafélék, kakaópor, csokoládé, eper, málna, sóska, paradicsom, tehéntej, diófélék stb.).

Nagyon hasznos, ha a rendszeres ***testmozgást*** a szoptató kismama is legalább heti két-három alkalommal be tudja iktatni a napirendjébe. Ajánlott mozgásformák a séta, az úszás, a könnyű aerobic, a futás és a kerékpározás. Ügyelni kell az elegendő folyadékbevitelre, fontos bőségesen inni vizet, ásványvizet a folyadék-, és ásványi anyag-hiány elkerülése érdekében. Az emlő gyulladásának (mastitis) elkerülésére tanácsos a testedzés alatt megfelelő melltartót viselni.

V.

A vegetáriánus anya táplálkozása

A vegetáriánus táplálkozás követőinek életvitele is eltér a hagyományostól: nem fogyasztanak alkoholt, nem dohányoznak, sok időt töltenek a természetben, rendszeresen mozognak és több figyelmet fordítanak lelki egészségük megóvására is. Általában véve felelősségteljesebb egészségtudat jellemzi a vegetáriánusokat.

A vegetáriánus konyha fontos jellemzője, hogy az élelmiszerek, nyersanyagok feldolgozása, az ételek elkészítése során a lehető legkíméletesebb eljárásokat alkalmazzák, valamint kizárólag természetes forrásból származó adalékanyagok használatosak. Az ételek ízesítésére sokféle friss, esetleg száraz fűszernövényt és kevés tengeri sót használnak.

Legfőbb vegetáriánus irányzatok:

Vegán - szigorú vegetáriánus: kizárólag növényi eredetű táplálékok fogyasztását ismeri el.

Makrobiotikus: az étrend gerincét teljes értékű gabonafélék alkotják, amelyek kiegészülnek zöldségfélékkel, hüvelyesekkel.

Lakto – vegetáriánus: növényi eredetű élelmi-nyersanyagok mellett megengedi a tej és a tejtermékek fogyasztását.

Lakto - ovo – vegetáriánus: az étrend az előzőeken kívül tojás fogyasztásával is kiegészül.

Szemi – vegetáriánus: a fogyasztható állati eredetű élelmi-nyersanyagok köre bővül baromfihússal és hallal.

Vegetáriánus anya táplálkozása

A vegetáriánus várandós anya számára kellő energia- és tápanyagbevitelt eredményező táplálkozás esetén az újszülött születési súlya nem tér el a vegyesen táplálkozó anya újszülöttjének súlyától. Egyes populációkban azonban megfigyelték, hogy a vegetáriánus módon táplálkozó anya esetén a várandósság időtartama rövidebb lehet, akár 4-5 nappal is valamint az újszülöttek születési súlya átlagosan kisebb, mint a vegyesen táplálkozó anyáknál. Biztosra vehető, hogy egyes

vegetáriánus populációkban (pl. hindu csoportok) fellelhető alacsonyabb születési testsúly az étrend típusának köszönhető, amelyben elsődleges befolyásoló szerepe az alacsonyabb energia bevitelnek, valamint esetlegesen a nem kielégítő vas, folsav, B_{12}-vitamin ellátottságnak van.

A vegetáriánus irányzatok közül a szakszerűen összeállított szemi-, illetve ovo-lakto vegetáriánus étrend lehet kielégítő. Előbbi az állati eredetű táplálékok közül tejtermékek és tojás mellett tartalmaz halat és baromfihúst is, míg az utóbbi csak tejtermékeket és tojást.

Szigorú vegetáriánus (csak növényi) táplálkozás számos kockázattal jár a magzat fejlődésére és az anya egészségi állapotára is, ezért a várandósság alatt azt semmiképpen nem ajánlott folytatni. Bizonyos tápanyagok, a fehérje, kalcium, vas, cink, B_6-vitamin, B_{12}-vitamin, D-vitamin hiányos bevitele elsősorban a magzat nem megfelelő testi fejlődéséhez, vérszegénységhez, illetve az anyánál felszívódási zavarokhoz, csontritkuláshoz vezethet.

Ha a leendő anya a várandósság alatt is ragaszkodik ahhoz, hogy vegetáriánus táplálkozást kövessen, akkor különös figyelmet kell fordítani azoknak a tápanyagoknak (D-vitamin, B_{12}-vitamin, kalcium, vas, cink) a kellő ellátottságára, amelyekben hiányos lehet az étrend. Ezért a vérkép rendszeres ellenőrzésére is nagyobb hangsúlyt kell fektetni.

A megfelelő tápanyagbevitelt szakszerűen összeállított étrenddel, speciálisan dúsított táplálékokkal, illetve étrendi kiegészítők alkalmazásával lehet fedezni. Folsavból többet tartalmazhat egy vegetáriánus anya étrendje, mint a hagyományosan táplálkozóé, de a megnövekedett folsav igény minden anyára vonatkozóan kiegészítést tesz szükségessé.

Különös figyelmet igénylő tápanyagok vegetáriánus táplálkozás esetén

***Fehérje*:** tejterméket és tojást tartalmazó, jól összeállított étrend esetén hiányával nem lehet számolni.

A különbözô fehérjeforrások aminosav összetétele és a fehérjekomplettálás lehetôségei

Élelmiszer csoport	**Limitáló esszenciális aminosav***	**Bôséges esszenciális aminosav**	**fehérje-komplettálás**
tojás	nincs	Cisztin, Lizin, Metionin, Triptofán	komplett fehérje
cereáliák	Lizin, Izoleucin	Cisztin, Metionin, Treonin, Triptofán (a kukorica és a rizsliszt szegény Triptofánban)	cereáliák+hüvelyesek cereáliák+ tej és olajos magvak
hüvelyesek	Metionin, Cisztin, Triptofán (kivéve szójabab, ami gazdag Triptofánban)	Lizin, Treonin	hüvelyesek+cereáliák hüvelyesek+olajos magvak
tej, tejtermékek	nincs	Lizin, Izoleucin, Metionin	komplett fehérje
diófélék, olajos magvak	Lizin, Izoleucin (kivéve kesudió, tökmag)	Cisztin, Metionin, Triptofán (kivéve földimogyoró, ami szegény Metioninban és Triptofánban)	olajos magvak+hüvelyesek
zöldségek	Cisztin, Metionin, Izoleucin (kivéve spenót)	Lizin, Triptofán	zöldségek+diófélék+tojás zöldségek+cereáliák+tej hüvelyesek+tej, tejtermék

*Limitáló aminosav: az az aminosav, amelynek (kis) mennyiségétől függ a szervezetben bekövetkező fehérjeszintézis

***Vas*:** A vas legjobban hasznosuló formában a húsban és húskészítményekben, illetve a kis mennyiségben, ritkán fogyasztandó májban található. A növényi táplálékokban lévő vas rosszabbul hasznosul, érzékenyebb a vasfelszívódást befolyásoló, gátló tényezőkre. A vegetáriánus étrend tartalmazhat elegendő vasat ugyan, de a vasraktárak mégis lehetnek rosszabb állapotban. Vasban gazdag növényi táplálékok a teljes őrlésű (esetleg vassal dúsított) gabonakészítmények, tofu, hüvelyesek, olajos magvak-diófélék, aszalt gyümölcsök, zöld leveles zöldségfélék. A vas felszívódását segíti a táplálék C-vitamin tartalma, és gátolják egyes összetevők (pl. nagy mennyiségű élelmi rost, fitátok – növényi savak).

***Kalcium*:** szükséglete fedezhető az ajánlások alapján összeállított étrenddel, kalciumban gazdag tej, tejtermékek, zöld leveles zöldségek, szezámmag (pehely), tofu, teljes őrlésű és dúsított gabonakészítmények, hüvelyesfélék megfelelő mennyiségű és arányú fogyasztásával.

***Cink*:** cinkben gazdag táplálékok a húsfélék, máj, hal, tojás és a tejtermékek. Jól összeállított ovo-lakto vegetáriánus étrend esetén hiányával nem kell számolni. Vannak jó növényi cinkforrások is (teljes őrlésű gabona alapú táplálékok, szója), azonban a túlzott mennyiségben fogyasztott növényi táplálékok élelmi rost, fitát és oxalát (növényi sav) tartalma csökkentheti a cink hasznosulását.

***D-vitamin*:** a D-vitamin ellátottság általában nem jelent problémát a lakto-ovo vegetáriánusok esetén, és még kevésbé azoknál, akik halat is fogyasztanak. Vitaminpótlásra akkor van szükség, ha a napfényszegény körülmények jellemzőek.

***B_{12}-vitamin*:** vegetáriánus étrendben elsődlegesen a tej, tejtermékek, tojás, valamint a B_{12}-vitaminnal dúsított szójakészítmények, gabonakészítmények a forrásai. Szigorú növényi étrendben nincs olyan táplálék, amely hasznosuló, megbízható formában tartalmazna B_{12}-vitamint.

Esszenciális omega-3 (n-3) zsírsavak: Legfőbb forrásai a tengeri halak és egyes növényi olajok. Ezen zsírsavak hiányos ellátottságával lehet számolni ha az étrend nem tartalmaz halat, tojást, tejterméket. Ha a vegetáriánus étrend nem tartalmaz halat, akkor ajánlatos a szintén n-3 zsírsavban (linolénsav) gazdag olajokat (repce-, szója-, lenmagolaj) nagyobb arányban felhasználni a napraforgóolajjal szemben.

Csecsemő táplálás

A csecsemő ideális tápláléka az anyatej. Anyatejes táplálás javasolt amilyen hosszan csak lehetséges, de legalább a csecsemő 6 hónapos koráig. A szoptatás ideje alatt a vas és a D-vitamin pótlás, valamint a szilárd táplálékok bevezetésére vonatkozó irányelvek megegyeznek a nem vegetáriánus csecsemőkre vonatkozókkal. Szoptatás folyamán amennyiben az anya B12-vitamin bevitele elégtelen, akkor a csecsemő pótlásban kell részesüljön. Anyatejes táplálás kiváltására anyatejpótló tápszerek illetve vegán családok esetén szója-alapú tápszerek állnak rendelkezésre. Vas kiegészítés akkor indokolt, ha a tápszer nem vassal dúsított.

Elsőként bevezetendő táplálék ideálisan a gluténmentes, vassal dúsított cereália pl. rizs alapú pép. Ezt követik a gyümölcsök, gyümölcslevek, zöldségfélék. 7-8 hónapos korban, amikor a fehérjében gazdag táplálékok bevezetésére kerül sor akkor az lehet túró, joghurt, reszelt sajt, tojássárgája, ha az anya ragaszkodik a vegán tápláláshoz akkor esetleg pürésített, átpasszírozott hüvelyesfélék, szója joghurt, pürésített tofu. 1 éves kor után kerüljön sorra a tojásfehérje, tehéntej, gluténtartalmú gabona, citrusfélék, olajos magvak, diófélék és ezekből készült termékek, ételek bevezetésére. Az ételkészítésben felhasznált zsiradékok különböző tipusú - kukoricacsíra-, szója-, lenmag-, repceolaj - növényi olajok legyenek.

Ha a leendő anya a várandóssága alatt is követni kívánja az előzőleg megszokott vegetáriánus táplálkozási formát, akkor kiemelten fontos jelentőségű a rendszeres orvosi vizsgálat, és ajánlott táplálkozási szakemberrel, dietetikussal konzultálva kialakítania egyéni étrendjét.