TÁPLÁLKOZÁSI ÚTMUTATÓ A BABA ÉS A MAMA EGÉSZSÉGÉÉRT

JÓ TUDNI!
A várandós és szoptató anya ne két ember helyett étkezzen.
Az energiaszükségletet mindig egyénileg kell meghatározni, amely függ a terhességet megelőző tápláltsági állapottól és a fizikai aktivitás mértékétől. Az anya energiaszükséglete a várandósság alatt átlagosan naponta 300 kcal-val, szoptatás ideje alatt, pedig 500 kcal-val több mint a fogamzás előtt.
A várandósság 4. hónapjától kezdődően megfelelő táplálkozás mellett hetente 300-500 g súlygyarapodás következik be, ami a terhesség végére összesen 10-12 kg-ot ér el.

Élelmiszercsoportok és jellemző tápanyagaik	*Étrend összeállítási javaslatok*
KENYÉRFÉLÉK, PÉKÁRUK, GABONA ÉS LISZTFÉLÉK szénhidrát-, élelmi rost-, B-, E-vitamin-, cink források	- kenyérféle, pékáru - rizs, hajdina, tésztafélék -gabonapelyhek, müzli - búzacsíra, liszt, dara KÖZÜLÜK TÖBBSÉGÉBEN TELJES ÉRTÉKŰ, ROSTBAN GAZDAGABB FAJTÁKAT FOGYASSZON VÁLTOZATOSAN **naponta 4-5 x**
ZÖLDSÉGFÉLÉK, GYÜMÖLCSÖK, BURGONYA karotinoid- (A-vitamin előanyaga), K-, C-vitamin-, folsav-, kálium-, kalcium-, magnézium-, cink-, élelmi rost források	-évszaknak megfelelően főleg frissen, esetleg fagyasztott formában - leveles, mélyzöld, élénk piros, sárga zöldségek - citrusfélék (narancs), piros, sárga színű gyümölcsök VÁLTOZATOSAN, LEHETŐLEG MINDEN ÉTKEZÉSBEN SZEREPELJEN **naponta 4-5 x**
TEJ, TEJTERMÉKEK Fehérje-, A-, D-, B-vitamin-, kalcium-, foszfor források	- tej, tejes italok, tehéntúró, kefir, joghurt, gyümölcsjoghurt, 12 %-os tejföl - sovány-, félzsíros-, "light" sajtok KÖZÜLÜK A KISEBB ZSÍRTARTALMÚ TERMÉKEKET VÁLASSZA **naponta 2-3 x**
HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK, HAL, TOJÁS, MÁJ Fehérje, A-, D-, B-vitaminok, niacin-pantoténsav-, magnézium-, vas-, cink-, réz források	- sovány sertés-, marhahús, baromfimell-, comb, vadhús - sovány felvágottak, sonkafélék -tengeri és édesvízi halak, halkonzervek -tojás -csirke-, pulykamáj A HÚSOKAT, HALAT KEVÉS OLAJJAL, PÁROLVA, GRILLEZVE KÉSZÍTSE **hús, húskészítmény naponta 1-2 x** **tengeri hal heti 1-2 x** **tojás összesen heti 3-5 db** **máj havonta 2-3 x**

SZÁRAZ HÜVELYESEK Szénhidrát, fehérje, élelmi rost, B-, K-vitamin, niacin, kálium-, magnézium-, kalcium-, foszfor-, cink források	**-**szárazbab, fejtett bab, lencse, szárazborsó, csicseriborsó leves-, saláta-, főzelék-, pástétom formájában - szójakészítmények esetleg a hús egy részének kiváltására ÉVSZAKTÓL FÜGGETLENÜL SZEREPELJEN **hetente 2 x**
DIÓFÉLÉK, OLAJOS MAGVAK kalcium-, foszfor-, magnézium-, E-vitamin-, élelmi rost források	- mogyoró, pisztácia, napraforgó, mák, dió, tökmag, mandula, gesztenye, - szezámmag, lenmag (pehely formájában is) NATUR (NEM SÓZOTT) VÁLTOZATBAN EGYSZERRE KIS MENNYISÉGBEN FOGYASSZA **hetente 3-4 x**
ZSIRADÉKOK Zsír, esszenciális zsírsav-, A-, D-, E-vitamin források	- növényi eredetű olajok: napraforgó-, olíva-, repceolaj - margarinok, szendvicskrémek ÉTELKÉSZÍTÉSHEZ, SZENDVICSEKHEZ, SALÁTÁKHOZ KIS MENNYISÉGBEN HASZNÁLJON **naponta 1-3 x**
DESSZERTEK, ÉDESSÉGEK főként szénhidrát, cukor-, zsír-, források	-gyümölcs és/vagy tejtermék alapú desszertek -aszalt gyümölcsök, müzliszelet - piskóta-, felvert-, kevert tészta KEVESEBB ZSÍRT, CUKROT ÉS TÖBBFÉLE ÉRTÉKES TÁPANYAGOT IS TARTALMAZÓAKAT FOGYASSZON **kis mennyiségben legfeljebb hetente 2-3 x**

VÉGEZETÜL MÉG NÉHÁNY TANÁCS

- ✓ Az egészséges táplálkozás irányelveit mindig tartsa szem előtt!
- ✓ Rendszeresen, nyugodt körülmények közt, naponta 4-5 x ajánlatos étkeznie.
- ✓ Napi folyadékigényét (1,5-2 l) csapvízzel, ásványvízzel, tejjel, magas gyümölcstartalmú gyümölcslével fedezze!
- ✓ Próbálja csökkenteni a sófogyasztást!

Kerülje az utólagos sózást és a magas sótartalmú élelmiszereket! Használjon jódozott sót, abból is kevesebbet és sokféle zöld és száraz fűszert a só egy részének kiváltására!

- ✓ Fogyasszon hetente 1-2 alkalommal n-3 zsírsavakban gazdag tengeri halat!
- ✓ A székrekedés esetén és annak megelőzésére bőségesen fogyasszon élelmi rostban gazdag kenyérfélét, gabonafélét, müzlit, zöldségfélét, gyümölcsöt és folyadékot!
- ✓ Étrend kiegészítő-, vitamin és ásványi anyag készítményeket körültekintően, csak az orvos, vagy a dietetikus tanácsára fogyasszon!