

Gebelik Döneminde Beslenmeye Dair Öneriler

■ Sağlık İhtisas Hizmeti



Ara öğünler çiğ meyve veya sebze ile kabuğuyla öğütülmüş tahıl ekmeği, süt ve süt ürünlerinden müteşekkildir.

Önemli bir husus öğünlerde ve öğün aralarında düzenli ve yeterli miktarda su tüketilmesidir. Günde 1,5 litrenin üzerinde su tüketilmelidir. Bu doğrudan içme suyu olarak tüketilebileceği gibi, bitki/meyve çayı, yüksek su içeren meyve suyu-soda karışımı olarak da alınabilir.

Bunlara ilave olarak hamilelikte Folikasit, lyot ve kişisel ihtiyaca göre muhtemelen Demir ve Kalsiyuma ihtiyaç duyulur. Bu konuda ilgili kişi kendi kadın hastalıkları uzmanı ile irtibata geçmelidir.

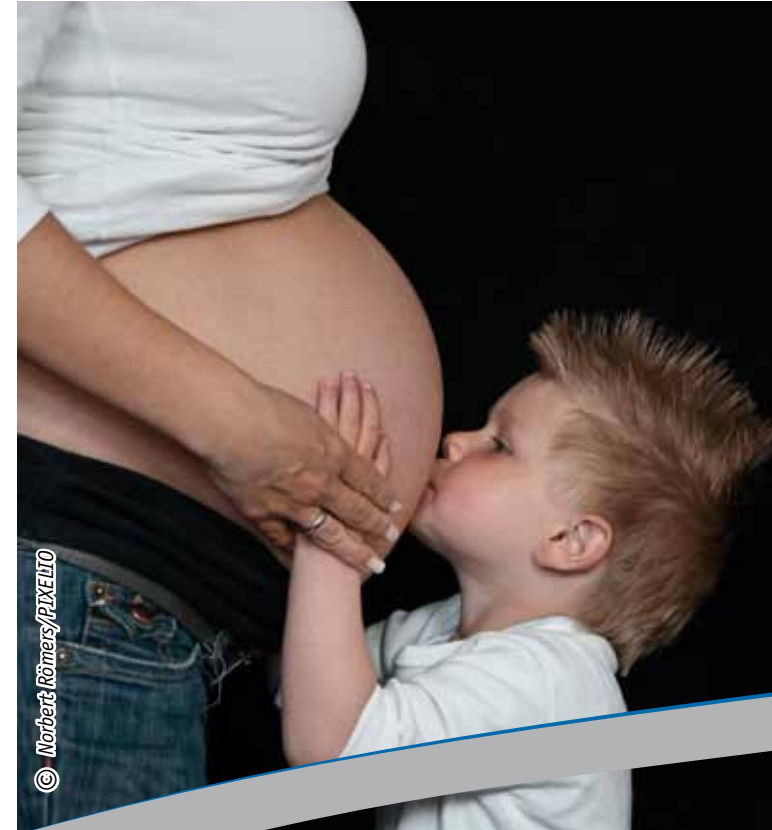
■ Başka sorularınız mı var?

O halde bizi bu numaralardan arayın:
0 60 31 83 23 12 ve 0 60 31 83 23 11,
Bayan Dipl. oec. troph. Dagmar Meinel

Wetteraukreis
Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr
Europaplatz
61169 Friedberg
Diplom-Ökotrophologin Dagmar Meinel
Tel.: 0 60 31 83 23 12
Fax: 0 60 31 83 23 10
E-Mail: gesundheitsamt@wetteraukreis.de
www.wetteraukreis.de



© Austria/PIXELIO



© Norbert Kömes/PIXELIO

Sıcak yemek öğünlerin temel besin maddeleri patates, pirinç ve kabuğu ile öğütülmüş tahıl makarnası ile sebze ve salata veya pişmemiş gıda (meyve vs) olarak sıralanabilir.

Öğünlerde bitkisel yağlar – kolza yağı gibi kullanılması önerilir. Haftada bir öğün deniz balığı tüketimi tavsiye edilir. Ara ara somon balığı, ringa, uskumru gibi yağlı türler de tüketilebilir.

Kahvaltı ve akşam yemeğinde alışıldığı üzere soğuk gıdalar tüketilir. Bu öğünler kabuğuyla öğütülmüş tahıl ekmeği ve tahıl taneleri, süt ve süt ürünleri, çiğ meyve ve sebzeden oluşur.



© Rainer Sturm/PIXELIO

Gebelik evresinde anne adayları hiçbir zaman yalnız beslenmez, beraberinde taşıdığı can için de beslenir.

Günlük ortalama alınması gereken kalori değeri olan 1800-2100 kcal.a ek olarak gebeler, 4. aydan itibaren 250 kcal ek kaloriye ihtiyaç duyarlar(bu bir dilim sürülme ekmeğe eşdeğerdir).Bedenin ihtiyacı olduğu Vitamin ve Mineraller bir hayli yükselirken Gebelerin Beslenimlerinde özellikle kaliteye Dikkat etmelidirler.

Gebelik evresinde kilo artışı Kişiyi özel en Az 10 kg ve en Fazla 16 kg üzerine de çıkmamalıdır.

Gebelik süresince rejim yapılmamalıdır.Ayrıca Gebeler günlük bedensel Hareketlenmelidirler.

Değişken ve çeşitlilik içeren besinlerin tüketimi, gebelikte ihtiyaca uygun beslenmenin temelidir. Günlük yaşamda yemek seçimine ilişkin şu üç basit kural geçerlidir:



Bol miktarda: Bitkisel besin maddeleri ve Kalorisiz İçecekler



Ölçülü: Düşük yağ oranlı Hayvansal gıdalar ve Deniz Ürünleri



Az miktarda: Hazır Yemekler, Yağlı besin maddeleri, Tatlılar, şeker, Bal, Tuz ve Sanayi Ürünleri



Beklenen: Bölgesel, mevsimlik, biyolojik metodlarla elde edilmiş gıda maddeleri ve özenle, besleyici değeri muhafaza eden pişirme/ hazırlama biçimleri (buhar veya buğu da pişirme vb.) Onerilir.

Gebelerin özellikle Ciğ ve İşlenmemiş Hayvansal Ürünlerden kaçınmaları gerekir. Bunlar:çiğ veya az pişmiş et ve et ürünleri(Sucuk,Sosis,Balık).

Süt ve bundan elde edilen peynir türleri ile yumurtaları yalnızca iyice kızartılmış, pişirilmiş veya kaynatılmış olarak tüketmelidirler. Çiğ yumurta ile hazırlanan mayonez, Tiramisu, çeşitli krema ve soslardan uzak durulmalıdır.

Alkol tüketiminden katıyetle kaçınılmalıdır. Bu aktif ve pasif olarak sigara içimi için de geçerlidir. Kahve, çay, yeşil çay, ve asitli içecekler gibi kafein içeren sıvı tüketim maddelerinden uzak durulmalıdır.

Gebeler için günde 5-6 öğün yemek önerilir. Bu bağlamda yeterli bir kahvaltı, öğle saatlerinde iki ara bir sıcak öğün, ve akşam yemeği, şişkinlik hissinden uzaklaşmayı sağlayabileceği gibi, dengeli bir beslenmeyi de mümkün kılacaktır.



© Christian Weber/PIXELLO



© Joujou/PIXELLO



© Günselümchen/PIXELLO