

Hamilelere beslenme tavsiyesi

1. Beşli Çark ile sağlıklı ve çeşitli beslenme

Hamileyken, **günlük** beslenme ihtiyacınız yaklaşık olarak şu şekildedir:

- 250 gram (5 servis kaşığı) sebze
- 2 porsiyon meyve
- 4-7 esmer veya tam buğdaylı ekmekle yapılmış sandviç
- 200-250 gram (4-5 servis kaşığı) tam tahıllı ürünler
- veya 4-5 patates
- 40-50 gram yumuşak ve sıvı yağ, örneğin az yağlı margarin veya yağ
- 1,5 - 2 litre su veya çay
- 40 gram peynir, 1-2 sandviç için
- 3-4 porsiyon süt ürünleri, örneğin bir bardak yarım yağlı süt veya bir küçük kase yarım yağlı yoğurt
- 25 gram (1 küçük avuç içi kadar) tuzsuz kuruyemiş

Haftalık olarak şunları tüketmeye özen gösterin:

- 100 gramlık 2 porsiyon balık
- 2-3 servis kaşığı porsiyondan oluşan baklagiller
- Maksimum 500 gram et
- 2-3 yumurta

Yeterli besin alıp almadığınızdan emin değilseniz? Hamileler için özel bir takviye **multivitamin** almak istiyorsanız, takviyenin ihtiyacınız olan besini yeterince içerdiğinden emin olmak için etiketi kontrol edin.

2. Haftada iki kez balık yiyin



Haftada bir kez yağlı balık yiyin
örneğin somon veya alabalık



Haftada bir kez yağsız balık yiyin
örneğin mezgit veya pisi balığı

Bu mümkün değil mi? O zaman günlük bir omega-3 (balık) yağ takviyesi alın (250-450 mg DHA ile).



! Balıkları daima iyice pişirin.

✗ Ton balığı, uskumru, sardalya ve karides gibi balıkları çok fazla tüketmemekte fayda var çünkü zararlı maddeler içerirler.

3. Kalsiyum, iyot ve demir içeren besileri yeterli miktarda tüketin



İyot için günde 4-7 sandviç yiyin

Bu mümkün değil mi? O zaman her gün maksimum 200 µg'lık bir iyot takviyesi alın.



Kalsiyum için 3-4 porsiyon süt ürünü tüketin

Bu mümkün değil mi? O zaman hamileliğin 20. haftasından itibaren her gün bir tane 1000 mg kalsiyum takviyesi alın.



Demir için balık, tavuk, et, sebze ve tam tahıllı ürünler tüketin

Demir seviyeniz çok düşükse, kadın doğum uzmanınız/jinekoloğunuz tarafından size bir takviye reçete yazılacaktır.

4. Folik asit ve D vitamini takviyesi alın

Hamileliğiniz sırasında sağlıklı beslenmenin yanı sıra 2 takviyeye ihtiyacınız vardır:



D vitamini

Hamileliğiniz boyunca günde 10 µg alın.



Folik asit

Hamileliğiniz başlamadan en az 4 hafta önce ve hamileliğin ilk 10 haftasında günde 400 µg alın.

Dükkanların daha ucuz olan kendi markaları, daha pahalı olan A sınıfı markalarla aynı kalitededir.

5. Bazı ürünleri tüketmeyin veya fazla tüketmeyin.

Hamilelik sırasında çoğu şeyi normal şekilde yiyebilirsiniz ve içebilirsiniz. Ancak çok sık tüketmemeniz gereken çeşitli ürünler ve sağlığınız için tamamen uzak durmanız gereken ürünler var.

✗ **Tüketmeyin**



Alkol

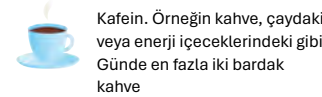


Karaciğer



Bazı bitki çayları, örneğin rezene, anason ve tarçın çayları

! **Fazla yüklemeyin**



Kafein. Örneğin kahve, çaydaki veya enerji içeceklerindeki gibi Günde en fazla iki bardak kahve



Meyan kökü Örneğin meyan kökü çayı ve meyan kökü özütü Günde en fazla iki bardak meyan kökü çayı



Karaciğer ürünleri Örneğin pate Haftada en fazla bir ciğer sosuslu sandviç



Soya ürünleri, örneğin soya içeceği ve soya yoğurdu gibi ürünler

Günde en fazla 4 bardak veya küçük kase ve haftada en fazla 2 soyalı ürün. Örneğin tofu veya tempeh

6. Hamilelik sırasında güvenli bir şekilde beslenin

Hamileyseniz gıda kaynaklı enfeksiyonlara karşı daha duyarlısınız. Bu nedenle aşağıdakilere ekstra dikkat etmek önemlidir:



İyi hijyen

Örneğin yemek pişirmeden ve yemeden önce ellerin sabun ve suyla yıkanması gibi.



İyi saklama koşulları

Buzdolabınızı doğru sıcaklığa yani 4°C'ye ayarlayın. Soğutulmuş ürünleri son kullanma tarihi geçmeden veya açıldıktan sonra en geç 2 gün içerisinde tüketiniz.



Çiğ hayvansal ürünleri uygun şekilde pişirin

Çiğ sütü yumuşak peynirler, çiğ et ve çiğ balık gibi. Bu şekilde listeriya ve toksoplazma enfeksiyonlarını önlersiniz.



Daha fazlasını öğrenmek ister misiniz?

www.voedingscentrum.nl/zwanger

