

TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁSOK
VÁRANDÓS ÉS SZOPTATÓ ANYÁKNAK

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

Készült a Nemzeti Népegészségügyi Program keretében
Kiadja az Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2005
Felelős kiadó: dr. Misz Irén Írisz
Fotó: Békefi Dóri (Kismama Magazin), modell: Bihari Dóri
ISBN 963 86672 2 2

Tartalomjegyzék

BEKÖSZÖNTŐ	5
ELŐSZÓ	6
I. FELKÉSZÜLÉS A FOGAMZÁSRA	7
I. 1. Hasznos tanácsok a helyes táplálkozás és életmód kialakításához, a megfelelő tápláltsági állapot eléréséhez	7
I. 2. Az egészséges táplálkozás alapjai	8
II. ÉLETTANI VÁLTOZÁSOK A VÁRANDÓSSÁG ALATT ÉS AZ ANYA ENERGIA- ÉS TÁPANYAGIGÉNYE	11
II. 1. Élettani változások és a súlygyarapodás mértéke a várandósság idején	11
II. 2. A főbb tápanyagokról általában, a vitaminok és az ásványi anyagok szerepe	13
II. 3. Az energia- és tápanyagigény jellemzői a várandósság folyamán	18
III. A HELYES ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁSA	21
III. 1. Tanácsok a nyersanyag kiválasztásához	21
Mire figyeljünk a vásárláskor?	30
Az élelmiszer-adalékanyagokról	31
III. 2. Ételkészítési útmutató, élelmiszerhigiéne	34
Élelmiszer-higiéne	39
III. 3. A várandósság alatt fellépő jelenségek	41
III. 4. Étrend-kiegészítő készítmények a várandósság alatt	44
III. 5. Az élvezeti szerek, az alkohol, a dohányzás és a gyógyszerek megítélése a terhesség alatt	44
IV. TÁPLÁLKOZÁSI ÉS ÉLETMÓDTANÁCSOK A SZOPTATÓ ANYA SZÁMÁRA	45
V. A VEGETÁRIÁNUS ANYA TÁPLÁLKOZÁSA	49
A csecsemő táplálása	52
Mértékegység- és tömegtáblázat	55
Mintaétrend várandósság idejére, téli-tavaszi időszakra	56
Táplálkozási útmutató a baba és a mama egészségéért	75

BEKÖSZÖNTŐ

A Nemzeti Népegészségügyi Program fő célkitűzései, hogy a jelenleginél tovább éljünk egészségesen, és lehetőleg ne csökkenjen tovább az ország népessége. Ennek egyik feltétele, hogy hosszabb ideig maradjunk életben, a másik, hogy a jelenleginél több gyermek szülessen. Az elérendő cél azonban természetesen nem csupán az, hogy több újszülött érkezzen, hanem az is, hogy ezek az újszülöttek egészségesen szülessenek és belőlük egészséges gyermekek, majd felnőttek fejlődjenek ki.

Az e cél eléréséhez vezető út egyik nagyon fontos állomása az egészséges táplálkozás általánossá tétele. Egyik korábbi kiadványunkban (a Szoptatós füzetben) már részletesen leírtuk az anyatejjel történő táplálás előnyeit és a szoptatás „technikáját”, mostani könyvecskénk (Táplálkozási ajánlások várandós és szoptató anyáknak) célja, hogy konkrét étkezési tanácsokkal egészségileg felkészítse a leendő anyukákat a terhességre, majd a szoptatásra. E tanácsok megfogadása nem csupán az édesanya egészségét (és jó alakját) óvja, de ahhoz is hozzájárul, hogy egészséges kisbaba szülessen és egészségesen nőhessen is fel.

Azt szeretnénk, ha kiadványunk minden terhes asszonyhoz eljutna, sőt már azok is forgatnák, akik még csak tervezik a gyermekáldást.

Dr. Misz Irén Írisz,
az Országos Egészségfejlesztési Intézet
főigazgatója

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, amely a tervezett terhesség 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. Szerepe van ebben az apa állapotának is: egyrészt a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás ártalmas az ivarsejtek minőségére, másrészt, együtt könnyebb megtenni a szükséges lépéseket és az egészséges életmód kialakítása nemcsak az anya és a magzat egészségére van jótékony hatással, hanem természetesen a leendő apára 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 a 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 kábítószeres 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 forgatják majd e kötetet.

A szerzők

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 felkészülés 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 között induljon el.

Ennek érdekében tudatosan alakítson ki 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-, jódraktárak feltöltésére. Folsavból – a fogamzás előtt legalább egy hónappal elkezdve és a terhesség 12. hetéig folytatva – nagyobb bevitelre van szükség a fejlődési rendellenességek, elsősorban a nyitott gerinc (spina bifida) megelőzése céljából. Naponta összesen 400 mg folsav bevétele szükséges, ami duplája egy egészséges felnőtt szükségletének. A többletigényt 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 (folsavtáblázat).

A helyes *életvitelhez* hozzátartozik az is, hogyha dohányzik a leendő anyuka, akkor azt már hónapokkal előtte mellőzze, de legalábbis tegyen meg mindent azért, hogy a fogamzás idejére leszokjon róla. Ugyanez vonatkozik a drogok fogyasztására is. Szükség szerint ehhez szakember segítségét is ajánlott igénybe venni. Az alkoholtartalmú italok fogyasztását és a túlzott koffeinfogyasztást a fogamzást megelőző időszakban – hasonlóan, mint a várandósság alatt – ugyancsak ajánlott kerülni, illetve minimálisra korlátozni. A várandósságra való felkészülés fontos része legyen az is, hogy rendszeres testmozgással megfelelő fizikai kondíciót érjen el a gyermeket tervező nő azoknak az izomcsoportoknak az erősítésével, amelyek a várandósság alatt különösen meghatározóak (hát-, has-, gátiizom). A rendszeres (heti legalább 2x45-60 perces) testedzés nemcsak a megfelelő izomzat kialakítását szolgálja, hanem túlsúly esetén a testtömeg normalizálásában is segít.

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

Ezen időszakban a másik fontos feladat az ideális testtömeg elérésére való törekvés, 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 az elhízás pedig megnöveli a terhességi cukorbetegség, a terhességi toxémia, azaz a magas vérnyomás, a vizenyő (ödéma) kialakulását, a fehérje megjelenését 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) /magasság² (m). 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 fenn.

Indokolt esetben a testtömeget szakember segítségével, egyénre szabott módon ajánlott normalizálni, az ideális testtömeg eléréséig vagy megközelítéséig, illetve nagyobb mértékű súlyfölségnél legalább a 25 alatti BMI-érték eléréséig. A túlsúlyt szakszerűen, mérsékelten csökkentett energiatartalmú étrenddel (1200-1500 kcal/nap) és rendszeresen végzett testmozgással kell 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 fogyasztja.

✓ **Változatosság az élelmiszerek kiválasztása és az ételek elkészítése terén.**

Minél többféle élelmiszerből állítsa össze az étrendjét. A változatos, sokféle nyersanyagból kialakított étrend minden fontos tápanyagot megfelelő arányban biztosít a szervezet számára és emellett örömforrás is. A megszokott ételek, ízek mellett használjon új alapanyagokat, próbáljon ki más készítési, ízesítési módokat is, amelyek az egészséges táplálkozásba illeszthetők.

✓ **Fontos ügyelni a zsiradékok mennyiségére és minőségére.**

Az étrendben csak alacsony zsírtartalmú élelmiszerek szerepeljenek, beleértve a soványabb húsféléket, tejtermékeket stb. Részessítse előnyben a 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 tápanyagot tartalmazó tej-, gyümölcsalapú legyen.

Ételeit-italait csekély mértékben édesítse cukorral vagy mézzel.

✓ **A sófogyasztás mérséklése.**

A sóbevitel mérsékelhető az utólagos sózás és a nagy sótartalmú élelmiszerek mellőzésével. Ezenkívül főzéskor ajánlatos a megszokottnál kisebb mértékű sózás mellett kihasználni a zöldségfélék, gyümölcsök természetes ízesítő hatását, illetve a zöld és száraz fűszerek széles skáláját változatosan felhasználni.

✓ **Tej, tejtermék fogyasztása naponta.**

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

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

Ajánlott naponta fogyasztani húsfélét, magas biológiai értékű fehérje- és a szervezet számára nélkülözhetetlen vitamin- és ásványianyag-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.

✓ **Napi többszöri, változatos zöldség- és gyümölcsfogyasztás.**

Zöldségfélét és gyümölcsöt az idénynek megfelelően frissen vagy mirelit, illetve savanyúság, befőtt formájában, bőségesen ajánlott fogyasztani, összesen legalább napi 50 dkg-ot. Gazdag forrásai az ételmi 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 mindennap.**

Rendszeresen, mindennap fogyasszon valamilyen teljes értékű gabonafélét. Idetartoznak a teljes őrlésű lisztből készült barna, korpás, magokkal dúsított kenyérfélék, pékáruk, a gabonapelyhek, a teljes gabonaszemeket tartalmazó őrlemények, a natúr gabonapelyhek, a müzlik, a zabkorpa, a hajdina, a köles stb.

A teljes értékű gabonafélék és termékeik táplálkozás-élettani szempontból az egyik legfontosabb ételmirost-forrásaink.

✓ **A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható.**

A napi kétliternyi folyadékigényt vízzel, ásványvízzel, rostos gyümölcs- és zöldséglével, gyümölcszével, 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 megvásárlandó 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 étkezzon nyugodt, kultúrált körülmények között, kényelmesen, terített asztalnál, az étkezésre elegendő időt szánva! Emellett arra is tanácsos ügyelni, hogy közben más elfoglaltság – tévénézés, 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 étkezzon, ha lehet, mindig hasonló időpontban. Az étrend legyen kiegyensúlyozott, a napi szükséges táplálékmennyiséget az egyes étkezések között arányosan ossza el, azaz ne legyen túl nagy ingadozás a napi táplálékfelvételben.

✓ **Nemcsak egészségesen, hanem biztonságosan is.**

Az egészség megóvása szempontjából alapvető feltétel, hogy az elfogyasztott élelmiszer biztonságos legyen, ne idézzon 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 idején

A várandósság folyamán olyan 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, a légző-, a kiválasztó, a vérképző-, a 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 sósavtermelődés 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 a savas vegyhatás, a nyál összetételének megváltozása és a megnövekedett kalciumigény miatt. Az anyagcserében bekövetkező legfőbb változások: az alapanyagcsere növekedése, a szénhidrát-anyagcserét illetően pedig egészséges várandósnál is megfigyelhető az éhgyomri vércukorszint kisebb fokú csökkenése, étkezés után pedig a normálisnál valamivel magasabb vércukor- és inzulinszint jellemző. Nő a vérben a koleszterin és a triglicerid (vérzsír) szintje. A szervezet víztartalma fokozatosan emelkedik, az ásványi anyagok igénye nő, a kalcium-, magnézium-, vas- és réztartalom a szérumban csökken. A vérnyomás értékei is szokatlanul változhatnak. Különböző bőrelváltozások jelenhetnek meg 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 a terhesség alatt legfeljebb 10-12 kg legyen. 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 mirigyállományának 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 keletkezésében. Az elhízott anyáknál nagyobb a veszélye a szülészeti komplikációknak, a vesegyulladás, a magas vérnyomás és a vérrögösödés kialakulásának.

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

II. 2. A főbb tápanyagokról általában, a vitaminok és az 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 hasznosulása 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, a cereáliák (gabonafélék), a diófélék, az olajos magvak, az állati eredetűek pedig a húsok, a halak, a tej, a tejtermékek és a tojás.

Zsírok

A zsírok vízben nem oldódó, glicerinnél és zsírsavakból felépülő vegyületek. A zsírok elsősorban energiát szolgáltatnak a szervezetben, tartalékként felhalmozódhatnak, nélkülözhetetlenek a zsírban oldódó vitaminok felszívódásához, a sejtthártya felépítéséhez, hőszigetelnek (bőr alatti zsír), és egy csoportjuk hormonok, valamint a koleszterin és a 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, a nemi hormonoknak és az epesavaknak. Nemcsak az állati eredetű táplálékokkal vihető be (belsőségek, tojás, húsok, tejtermékek), hanem a szervezet maga is termel koleszterint, így a hiányával nem kell számolni.

Szénhidrátok

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

Élelmi rostok

Olyan összetett szénhidrátok, amelyek nem, vagy csak igen kis mértékben emészthetők. A rostszegény táplálkozás számos betegség kialakulásának a rizikótényezője (pl. vastagbél-daganat, elhízás, emelkedett vérsírszint, időskori cukorbetegség, érelmeszesedés) lehet. Vízoldékony rostanyagok a zöldség- és főzelékfélékben, a gyümölcsökben lévő **pektin**, és a gabonafélék közül a zabkorpában, a zabpehelyben található **béta-glukán**. Vízben nem oldódók a **cellulóz**, a **hemicellulóz** és a **lignin**, amelyek gabonafélékben, olajos magvakban találhatók. Jelentős vízkötő képességüknek köszönhetően a béltartalom áthaladásának idejét lerövidítik, így segítenek megakadályozni a székrekedés kialakulását. Továbbá a bélcsatornában egyes fajtáik epesavakat, zsírsavakat és koleszterint kötnek meg, ezáltal szerepük van a vér koleszterinszintjének csökkentésében is. Túlzott bevitelük (pl. vegetáriánus étrendeknél) kedvezőtlen, mert gátolhatja egyes vitaminok, ásványi anyagok felszívódását. Testsúlycsökkentő étrendben is jelentős a szerepük, mert nagy vízmegkötő 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 (szemideghártya) működésében	tej, tejtermékek, vaj, margarin, hús, máj, vese, halmáj, tojássárgája
B-karotin (A-vitamin előanyaga)	antioxidáns hatás	sötétzöld, mélysárga, piros zöldek és gyümölcsök (pl.: paradicsom, pritaminpaprika, endíviasaláta, mángold, paraj, zöldpetrezselyem, rebarbara, sóska, sütőtök, feketegyökér, kajsziabarack, 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 bevittel kell biztosítani az újszülöttkori vérzéses betegségek megelőzése céljából)	paraj, paradicsom, borsó, brokkoli, káposzta, fejes saláta, tejtermékek, máj
C-vitamin (aszkorbin-sav)	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, cukoridinnye, zöldpetrezselyem, zöldpaprika, paradicsom, burgonya, káposzta, karalábé, kelbimbó, karfiol, sóska, brokkoli
Folsav	vértképzésben, emésztőrendszer és szájnyálkahártya épségének megőrzésében, enzimműködés serkentése, sejtsztódás elősegítése, magzatvédő hatás, fejlődési rendellenességek kivédése	máj, élesztő, tojássárgája, teljes őrlésű gabonafélék, sárgarépa, paraj, brokkoli, zöldborsó, avokádó, olajos magvak, narancs, banán, sárgabarack

B₁-vitamin (tiamin)	szénhidrátok lebontásában, idegrendszer energiaellátásában	teljes kiőrlésű gabonafélék, élesztő, hántolatlan rizs, olajos magvak, száraz hüvelyesek, brokkoli, kelbimbó, sóska, tej és tejtermékek, sertéshús, belsőség
B₂-vitamin (riboflavin)	szénhidrát-, fehérje- és zsírsanyagcserében, nyálkahártya épségének biztosításában	tej, tejtermékek, tojás, hús, hal, máj, gabonafélék, hüvelyes, élesztő, olajos magvak, zöldségek és gyümölcsök nagy része
B6-vitamin (piridoxin)	enzimek működésében, fehérje- és zsírsanyagcserében, vérvégzésben, 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
B₁₂-vitamin (kobalamin)	szénhidrát-anyagcserében, ideg- és emésztőrendszer működésének biztosításában, vörsvértestképzésben	tej, sajt, hús, hal, tojás, belsőség,
Biotin (H-vitamin)	enzimalkotó a fehérje-, zsír- és szénhidrát anyagcserében, haj- és szőrzetnövekedésben fontos	hús, tojássárgája, belsőség, teljes őrlésű gabonafélék, élesztő, dió
Pantotén-sav	enzimalkotó a szénhidrát és zsír-anyagcserében, 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, izom-összehúzódasban, 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, enzimműködésben	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 (Fe)	vércépzés, oxigénszállítás, sejtműködés	hús, hal, máj, tojás, gabonamagvak, gabonapelyhek, hüvelyesek, zöldségfélék, olajos magvak, körte, őszibarack, szőlő, csipkebogyó
Jód (I)	alapanyagcsere szabályozás, pajzsmirigyhormon alkotórésze, szükséges a magzat növekedéséhez és szellemi fejlődéséhez	jódzott 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, réz egyensúly szabályozásában, májműködésben	száraz hüvelyesek, főzelékfélék
Mangán (Mn)	enzimek aktiválásában, anyagcsere-folyamatok szabályozásában	száraz hüvelyesek, zöldségfélék, olajos magvak, gabonamagvak
Szelén (Se)	sejtlégzésben, ellenálló-képesség fokozásában	belsősegek, gabonafélék, brokkoli
Fluor (F)	fogak, csontok anyagcseréje	ásványvíz, fluor tartalmú 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, amit a fogamzást közvetlenül megelőző tápláltsági állapot, az életkor, az éghajlati viszonyok és a korábbi, illetve az erre az időszakra jellemző fizikai aktivitás mértéke határoz meg.

Az **energiaigény** 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-val növekszik az energiaigény.

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 energiaigény kb. 60 %-a a megnövekedett alapanyagcserére, 40%-a pedig az új szövetek képzésére fordítódik.*

Néhány példa

150 kcal táplálékra

- 1 adag szederturmix (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 + " db kifli
- 50 g óvári sajt
- 1 db zsemle
- 300 ml 1,5%-os tej
- 1 db nagyobb banán

300 kcal táplálékra

- 200 ml rostos őszibaracklé + 3 db light D 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 grillezett 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 többletigény csekély, így el kell osztatni azt a tévhitet, hogy a kismamának két ember helyett kell ennie. Különösen igaz ez az első harmadban.

A várandósság alatt nemcsak az energiaigény növekszik 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 energiaszükséglet fedezésére, ami szénhidrátból összesen 330-360 g és zsírból napi 70-80 g közötti mennyiséget jelent.

A zsírok esetében is ugyanolyan fontos a minőség, mint a mennyiség. A főként növényi eredetű zsíradékokban 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 ideghártyája és az agy fejlődésében. Egyes kutatások szerint várandósság idején ezeknek a zsírsavaknak a hiánya gyakrabban vezethet terhességi magas vérnyomáshoz, koraszüléshez. Megfelelő bevitelükkel – tengeri halakból és bizonyos fajta növényi olajokból – az említett kórképek előfordulásának gyakorisága csökkenthető.

- Jó tudni, hogy a fehérje és a 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 **élelmirost**-bevitelre (napi kb. 30 g mennyiségben) a székrekedés megelőzése érdekében, amit zöldségfélék, gyümölcs, élelmi rostokban gazdag, teljes értékű kenyér és gabonafélék bőséges fogyasztásával lehet biztosítani.

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

- Az első harmadban a vasszükséglet azért nem növekszik, mert megszűnik a menstruációval történő vasvesztés és a vasszűzítés is fokozódik, a magzati igény pedig csak a 4. hónaptól kezdve növekszik.
- A magzat kalciumigénye a 3. harmad idején a legnagyobb.
- A túlzott mértékű kalcium- és vasbevitel 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, a rendszeres testmozgás; más tényezők gátolják, például a túlzott só- és zsírbevitel, az oxálsav (spenót, sóska, ka-

kaópor), az üdítőitalokban lévő foszfor, a túlzott koffeinbevitel, a túlzott alkoholfogyasztás, a dohányzás és a mozgásszegény életmód. A jódigény kielégítésére a jódozott konyhasó használata ajánlott. A jódszegény területeken élő anyukáknak, szakember javaslata alapján, jódkiegészítésre is szükségük van.

A **vitaminok** közül a folsavigény kétszerese (100%-kal nő) a fogamzás előtt. A B-vitaminok, és a C-vitamin iránti igény 25-30%-kal lesz nagyobb. Az A-vitaminigény csak kismértékben nő.

- 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-bevitel 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 mg
C-vitamin	30 %	80 mg
Folsav	100 %	400 mg
E-vitamin	0 %	12 mg
A-vitamin	20 %	1 mg
D-vitamin	70-100 %	10 mg
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 mg

* a 2. harmadtól

III. A HELYES ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁSA

III. 1. Tanácsok a nyersanyag kiválasztásához

Gabonafélék

A gabonafélék és a gabonaalapú termékek, más néven cereáliák az egészséges táplálkozás nélkülözhetetlen alkotóelemei. Fontos összetettségű szénhidrát-, élelmirost-forrásaik, és bizonyos ásványi anyagokat és vitaminokat is tartalmaznak. A legértékesebbek közülük a teljes értékű gabonafélék. Ide tartoznak a teljes őrlésű lisztből készült barna, korpás, magokkal dúsított kenyérfélék, pékáruk, a gabonapelyhek, a teljes gabonaszemeket tartalmazó őrlemények, a natúr gabonapelyhek, a müzlik, a zabkorpa, a hajdina, a köles stb.

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

A gabonafélék vízben nem oldható rostokat (*cellulóz, hemicellulóz, lignin*) tartalmaznak. Ezek a rostok elsősorban a vastagbél működését befolyásolják. Gyorsítják az elfogyasztott táplálék áthaladását a bélcsatornán, a vastagbélben bomlanak az ott élő hasznos mikrobák (bélbaktériumok) tevékenységét segítve, biztosítják a rendszeres székletürítést, gátolják a székrekedés kialakulását.

A vitaminok közül elsősorban a folsav, a B₁-, B₂-, B₆-vitamin, a biotin, a niacin, a 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, a zabpehely, a zabkorpa, a Graham-liszt, jelentős a réz-, cink-, szeléntartalmuk is.

Tanácsok a mindennapi étrend összeállításához

- Teljes értékű gabonaféle mindennap szerepeljen az étrendben!
- Tervezze úgy a napi étrendjét, hogy lehetőleg minél több étkezésben legyen teljes értékű gabonatermék!
- Köretként fogyasszon időnként barna rizst vagy durum lisztből készült tésztát!
- Érdemes kipróbálni a korpás pogácsát, a korpás galuskát, a köles-, zabkukorica- vagy hajdinakását, a puliszkát.
- A natúr gabonapelyheket – árpa, rozs, búza, zab – keverje kefirbe, joghurtba vagy használja rizs helyettesítésére, pl. rakott vagy töltött ételekben, húsgombócban.

- Natúr gabonapelyhekből készíthet otthon, ízlése szerint összeállított müzlit 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 müzli szelet
- 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, a várandós és a szoptató anyukák számára.

Jelentős forrásai a magas biológiai értékű, könnyen emészthető fehérjéknek, amelyeknek közel felét táplálkozás-élettanilag nélkülözhetetlen, ún. essenciális aminosavak alkotják. Ezekhez csak a táplálékaink útján juthatunk hozzá.

Megfelelő mennyiségű fogyasztásuk hozzájárul a szervezet napi B_2 -, B_6 -, B_{12} -, A-vitamin, valamint cink-, magnézium-, kalciumigényének fedezéséhez.

Az ásványi anyagok közül kiemelt fontosságú a várandós mama étrendjében a kalcium. Kiegyensúlyozott táplálkozás esetén a kalciumszükséglet 1/3 részét a tej és a tejtermékek biztosítják. A kalcium hasznosulását a tejtermékekben lévő egyéb alkotórészek is segítik, pl. a tejsav, a tejcukor és a D-vitamin, valamint egyes aminosavak (lizin, arginin).

A 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-vitaminképzésében, előnyösen befolyásolják a gyomor-bél rendszer 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 fogyasszon ezzel egyenértékű tejterméket.
- Válogatva fogyasszon tejet, savanyított tejtermékeket (aludttej, kefir, joghurt, gyümölcsjoghurt) és sovány sajtot, túrót.
- Tejből ajánlatos a 1,5% zsírtartalmút, a sajtok közül pedig inkább a soványakat, illetve félzsírosakat választani, pl. tolnai, Tenkes, Anikó, óvári, köményes, fokhagymás sajtot. A csökkentett zsírtartalmú, light sajtok (egyes kocka-, lapsajtok) is idetartoznak.
- Ételkészítéshez használja inkább az alacsonyabb zsírtartalmú, 12%-os tejfölt vagy kefirt, joghurtot.
- A túró- és sajtkrémek közül keresse a kisebb zsírtartalmúakat!
- Szendvicskrémot 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 kockasajt

Húsok, húskészítmények, halak, tojás

A várandós és a szoptató anyák táplálkozásában a húsféléknek jelentős szerepük van értékes fehérje-, vitamin- és ásványianyag-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, egyes táplálkozás esetén a napi B₁₂-vitamin-szükséglet mintegy 70%-át húsokkal és húskészítményekkel tudjuk fedezni. Jelentős szerepe van ennek a táplálékcsoportnak a B₆-vitamin- és a vas-, a cinkszükséglet 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, kétéltente egyszer fogyasztható.

A tojás az 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. Vannak

zsírosak (makréla, hering, tonhal, lazac, ponty, harcsa, angolna stb.) és soványabbak (pl. tőkehal, hekk, lepényhal, amur, fehér busa, süllő). Vitamin-, és ásványianyag-tartalmuk kiemelkedő, elsősorban a D-, E-, B-vitaminok és a kalcium, a vas, a cink, a magnézium tekintetében. A várandós és a szoptató anyák táplálkozásában kiemelkedően fontos szerepük van a tengeri halaknak, jelentős omega-3-zsír-sav-tartalmuk 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! Ilyenek a csirke-, a pulyka-, a sovány sertés-, a marha- és a vadhúsok, illetve a sonkafélék, a sonkaszalámi, a baromfi- és a pulykafelvágott, a baromfivirslí, a tavaszi, a zöldséges, a sajtos felvágott.
- Tengeri halból készült étel vagy halkonzerv minden héten 1-2 alkalommal szerepeljen az étrendben.
- Sonkafélét, halkonzervet (pl. tonhaldarabok natúr lében) szendvicsskrémekhez, 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 képezi. A zöldség- és főzelékfélék, valamint a gyümölcsök többsége, a hüvelyesek kivételével, energiaszegény és magas víztartalommal rendelkezik. A zöldségféléknek és a gyümölcsöknek elenyésző a zsíradék- és fehérjetartalma. Többségüknek a szénhidráttartalma is alacsony, a burgonya, a kukorica, a zöldborsó, a banán és a szőlő kivételével. A száraz hüvelyeseknek a zöldségfélék-

nél és a gyümölcsöknél jelentősebb a fehérje- és a szénhidráttartalmuk. Az ebbe a csoportba tartozó táplálékok az élelmi rostok, egyes vitaminok és ásványi anyagok gazdag forrásai. A vitaminok közül elsősorban β -karotint, C-, K-vitamint, folsavat, az ásványi anyagok közül pedig magnéziumot, cinket, káliumot, szelént biztosítanak a szervezet számára. Ezenkívül a zöldségfélék és a gyümölcsök többféle biológiailag aktív egészségvédő hatású növényi alkotórészt is tartalmaznak, például flavonoidokat, amelyek antioxidánsok és gyulladásgátlók. A zöldségfélékben, gyümölcsökben lévő összetevők, antioxidánsok számos élettani funkció ellátásában vesznek részt a szervezetben, amelyek közül igen jelentős az immunrendszer épségének fenntartása. Néhány zöldségféle fogyasztására, kiemelkedő folsavtartalma miatt (pl. cékla, brokkoli, kelbimbó, kelkáposzta, paraj, sóska), a várandós és a szoptató anya étrendjében különösen nagy hangsúlyt kell fektetni. Egyeseknek említésre méltó a kalciumtartalma is (pl. banán, brokkoli, sóska, paraj, hüvelyesek).

Tanácsok a mindennapi étrend összeállításához

- Minden étkezésben szerepeljen változatosan, az idénynek megfelelően, valamilyen zöldség- vagy gyümölcsféle.
- Gyakran válasszon sötétzöld leveles főzelékféléket, citrusféléket, narancssárga zöldségféléket, gyümölcsöt, paradicsomot, valamint hüvelyes főzelékeket.
- A vitaminok jelentős része a melegítés, főzés, sütés, darabolás, tárolás során lebomlik, ezért a zöldségeket és a gyümölcsöket, ha lehet, hámolás és hőkezelés nélkül, frissen, alapos mosás után érdemes fogyasztani. A nyers zöldséget, gyümölcsöt ne tárolja sokáig, vagy ha igen, akkor sötét, hűvös helyen.
- Tízórára, uzsonnára kitűnő választás lehet a nyers gyümölcs, zöldség.
- Időnként fogyasszon frissen préselt vagy százszázalékos gyümölcs- és zöldséglevet, illetve turmixot.
- A zöldség- és gyümölcsféléket próbálja meg minél változatosabban, töltve, lerakva, párolva, roston sűtve; saláta, leves, főzelék, mártás, turmix, zöldségkrém formájában elkészíteni.
- A leveseket, a főzelékféléket, a szószoikat friss vagy mirelit zöldségből, gyümölcsből készítse.
- Legyen otthon mindig friss gyümölcs és zöldségféle.
- Édesség helyett időnként aszalt gyümölcsöt is fogyaszthat.
- Mindig friss, ép gyümölcsöt, zöldséget, főzelékféléket fogyasszon.
- Száraz hüvelyesekből (bab, borsó, 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, minőségű zsiradékra szüksége van a szervezetnek, 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 zsiradékhhoz egyrészt a főzéshez, a szendvicskészítéshez használatos, illetve az élelmiszerekben lévő látható és rejtett zsiradékokkal 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 állattal szemben.

A zsírokat különböző zsírsavak alkotják, amelyeknek más-más élettani szerepük van. Vannak telített, valamint egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavak. A telített zsírsavak főként állati eredetűek, a húsban és a húskészítményekben, a tejben és a tejtermékekben, míg a telítetlen zsírsavak inkább a növényi olajokban, margarinokban és tengeri halakban találhatók.

A telítetlen zsírsavaknak a napi zsírszükséglet kétharmadát kell biztosítaniuk. 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 növényi olajok és margarin változatos felhasználásával, és heti 1-2-szeri tengeri hal-fogyasztással 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 tartalmazznak.

Tanácsok a mindennapi étrend összeállításához

- Az állati zsírok helyett növényi olajat – napraforgó-, olíva-, repce-, szójaolajat, hidegen sajtolt olajokat, margarínokat – használjon az ételkészítéshez, a kenyérkenéshez!
- Felhasználásuknál figyelembe kell venni, hogy a növényi olaj és az állati eredetű zsiradék energiátartalma megegyezik.
- Ajánlott kerülni a bő zsiradékokban sült ételek – bundázott húsok, rántott zöldségek, fánk, hasábburgonya – fogyasztását, de legalábbis nagyon ritkán szerepeljenek az étrendben.
- Részessítse 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, a szárnyasokról a bőrt!
- 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 élelmi anyag van, ami tartalmaz rejtett zsiradékot. Ide tartoznak pl. a csokoládéfélék, a jégkrém, a chipsek, egyes rágsálnivalók, az olajos magvak!

Só és sózás

A sóra szüksége van a szervezetnek, de túlzott bevitele növeli bizonyos megbetegedések kialakulásának kockázatát, fokozhatja a kalciumvesztést a csontokból, 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 magnéziumbevitellel 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 túlzott sóbevitel kb. 1/3 része a nagy sótartalmú élelmiszerek fogyasztásából származik, mint pl. a kenyér, a péksütemények, a sajtok, a húskészítmények, a konzervek, egyes ételporok és ételalapok, a sózott olajos magvak, a sózott rágsálnivalók, a 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!
- Konzervzöldségek, savanyúságok helyett ajánlott friss vagy mirelit termékeket választani.
- A sós péksütemények helyett az olajos magvakkal – mákkal, szezámmal és lenmaggal, napraforgóval – megszórt fajtákat fogyassza.
- A tejtermékeknek is igen eltérő lehet a sótartalma, és vannak köztük ilyen szempontból kerülendők, pl. a juhtúró, egyes ömlesztett sajtok, magas só-tartalmú 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 sófogyasztást 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 szénhidráttartalom, s a többségüknek a zsírtartalma is magas.

Az édességekben lévő cukor azonkívül, hogy energiát szolgáltat, semmilyen más értékes tápanyagot nem tartalmaz, ezért a cukrot „üres” energiának is szoktuk nevezni. A megfelelő tápanyag-ellátottság érdekében fokozottan kell ügyelni a mértékletességre a cukortartalmú ételek, italok fogyasztásában. Várandósság alatt a túlzott fogyasztásuk hozzájárulhat a kíváncsnál 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 gyümölcs-tartalmú 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 gyümölcscsel, müzli szelettel, aszalt gyümölcsökkel, gyümölcsjoghurttal, tejdesszertekkel is helyettesítheti.

- Olvassa el a címkén az 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, az éghajlat, a külső hőmérséklet, a szaunázás, a láz, a 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 vízviisszatartás, 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 vízviisszatartó hatású, valamint a koffein is, amely fokozza a víz kiürítését a szervezetből.

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

Mire figyeljünk a vásárláskor?

A fő szempont, hogy jó minőségű, biztonságosan elfogyasztható élelmiszereket vásároljon. Ennek érdekében tanácsos az alábbi szempontokat figyelembe venni az áru kiválasztásakor.

- A termék minőségét részben a külseje alapján, ránézésre ítélni lehet. Mindig friss, ép zöldségfélék, gyümölcsök válasszon, csomagolt termékek esetén győződjön meg a csomagolás épségéről. Fontos szempont, hogy a termékek az üzletben megfelelő körülmények között legyenek tárolva. Csak megbízható, tiszta, rendezett üzletben, hivatalos piacon vásároljon. Ne vegyen utcán (bizonytalan eredete miatt), forgalmas út mellett árusított zöldségfélék, gyümölcsök (kipufogógázok, por általi szennyeződés miatt).
- Az élelmiszerek címkéjéről sok hasznos információt tudhat meg, amelyek segítségével lehetnek a helyes étrend kialakításában.
 - Minden élelmiszeren feltüntetik az összetételt, amelyből következtetni lehet a termék minőségére, mivel a felhasznált nyersanyagok, adalékanyagok mennyiségük szerint csökkenő sorrendben követik egymást.
 - A termék lejárat, fogyaszthatósági idejét mindenkor fel kell tüntetni, ezt vásárlás előtt ne felejtse el ellenőrizni! Lejárt szavatosságú terméket ne vásároljon, közeli lejáratú terméket csak abban az esetben vegyen meg, ha a lejáratig el tudja azt fogyasztani.
 - A címkén feltüntetik a termék tárolásával kapcsolatos előírásokat, amelyek 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, tanulmányozza azt is. Bizonyos élelmiszereken az energián és a főbb tápanyagokon (fehérje, zsír, szénhidrát) kívül, a vitamin-, ásványianyag-tartalmat is feltünteti a gyártó. Ennek ismeretében dönthet, hogy a kiválasztott termék a tápanyagtartalma alapján valóban megfelel-e az igényeinek.
 - 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 a nélkül, mesterséges édesítőszerrel készült.
 - Biztosan megtalálható a terméken a nettó tömeg, a térfogat, a gyártó vagy a forgalmazó neve.

Az élelmiszer-adalékanyagokról

A termék címkéjén az összetevők között megtalálja az E-számokkal is jelzett, az előállítás során felhasznált adalékanyagokat. *Az E-számok Európa országában 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 való befolyásolására alkalmazzák. Az adalékanyagok alkalmazásának célja lehet az élelmiszer romlásának késleltetése, a kívánt állag, a szín- és ízhatások elérése.

Az adalékanyagok legfontosabb csoportjai az alábbiak:

E 100–180 Színezékek

E 200–299 Tartósítószeresek, antioxidánsok, savregulátorok

E 300–399 Antioxidánsok, ízmódosítók

E 400–499 Zselésítő, sűrítő, emulgeáló anyagok

E 500–599 Savasságszabályozók, csomósodásgátlók, fényező anyagok, egyes adalékok

E 600–699 Ízfokozók és módosítók

E 900–999 Édesítőszeresek, egyes 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, akik érzékenyebben reagálnak egyes adalékanyagokra, náluk allergiás tünetek, esetenként súlyosabb megbetegedések is kialakulhatnak. Néhány példa az adalékanyagok különböző csoportjaiból azokra, amelyek leggyakrabban okozhatnak problémát.

- A tartósítószeresek (pl.: benzoésav E 210, szulfitek E 221–228, kéndioxid E 220) viszkető kiütéseket, érgyulladást, bőrgyulladást, rohamokban jelentkező nehéz légzést okozhatnak. A mesterséges színezékek közül főleg az azofestékek (pl.: tartrazin E 102, kurkuminok E 100, kinolinsárga E 104, narancssárga E 110, kárminsav E 120, amarant E 123, eritrozin E 127) válhatnak 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 E 406, alginsav E 400, szentjánoskenyérmag-liszt E 410, xantán E 415).

- Az aromaanyagok közül a mesterséges etil-vanillin allergiát kiváltó hatása ismert.
- Az ízfokozó nátrium-glutamát (E 621) nagyobb mennyiségben történő fogyasztása bőrpírt, fejfájást, bőr- és nyálkahártya-ödémát, hányingert válthat ki.
- Allergiás tüneteket okozhat az édességekben, csokoládében található perubalzsam*.
- Az egyéb adalékanyagok közül az üdítőitalokban lévő kininnel* és koffeinnel* szemben is kialakulhat egyéni érzékenység.

*A címkén, teljes névvel kell jelölni.

Az édesítőszerekről

A mesterséges édesítőszer 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 a várandósság alatti fogyasztásukkal kapcsolatban.

- Aszpartam (E 951): a fenilalanin és az aszparaginsav nevű aminosavak alkotják, és kis mennyiségben metanolt is tartalmaz. Fogyasztását a szakemberek egy része engedi terhesség alatt, míg vannak olyan tanulmányok, amelyek óvatosságra intenek az aszpartammal kapcsolatban. Ezek alapján kis mennyiségben történő fogyasztása valószínűleg nem okoz problémát, azonban az aszpartammal készült light üdítők és más termékek nagymértékű fogyasztása nem javasolt.
- Szacharin (E 954): 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 (E 950): mivel nincs megbízható vizsgálati eredmény a terhesség alatti biztonságos fogyasztását illetően, ezért a várandós anyák inkább kerüljék a fogyasztását.
- Szorbit (E 420): energiát tartalmazó édesítőszer, amely a természetben is előfordul egyes gyümölcsökben. Biztonsággal fogyasztható ésszerű mennyiségben. Nagyobb mennyiségben (napi 30 g fölött) fogyasztva puffadást, hasmenést okozhat.
- Mannit (E 421): a szorbithoz hasonlóan, mértékkel fogyasztva biztonságos, nagy mennyiségben hasmenést okoz.
- Laktóz (tejcukor): várandós anyukák fogyaszthatják, azonban tejcukorérzékenyeknél problémát okozhat (hasmenés, puffadás).
- Fruktóz (gyümölcscukor): a természetben a gyümölcsökben fordul elő, szabadon fogyasztható, energiatartalmának figyelembevételével.

Normál testsúlyú várandós nő számára nem indokolt a mesterséges édesítőszerrel 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 cukorbetegség, a biztonságos édesítőszerrel mértékletesen fogyasztandók (naponta egy-egy édesítőszerrel készült tejes ital, turmix, tea, esetleg otthon készült desszert).

Fontos tudni, hogy mesterséges édesítőszer nem használható csecsemők és kisgyermek számára készült élelmiszerekben.

A bioélelmiszerekről

*A bio-, illetve **organikus élelmiszer** az 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 szabályozók és takarmánykiegészítők 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 felgyelmet, szigorú szabályokat kell betartani.

A biotermékek *nem tévesztendő* össze azonban más olyan élelmiszerekkel, 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 gyógyszermaradványokat, illetve mesterséges adalékanyagokat, ezen anyagok bármelyikével szembeni érzékenység, allergia esetén fogyasztásuk kedvező.

Tanácsok várandós anyáknak:

- Minél kevesebb adalékanyagot tartalmazó élelmiszert vásároljon (lásd a termék összetételét a címkén).
- Ha időnként a megszokott helyett más gyártó termékét is fogyasztja, elkerülheti, hogy mindig ugyanaz az adalékanyag kerüljön a szervezetébe.
- Tartósítószerrel kezelt termék helyett keresse a tartósítószerrel nem tartalmazót, a fagyasztással, erjesztéssel, szárítással, hőkezeléssel tartósított élelmiszereket.
- Minél kevesebb hozzáadott cukrot és/vagy mesterséges édesítőszerrel tartalmazó élelmiszert vásároljon.
- A szabadföldi, természetes körülmények között a növénytermesztés során kevesebb vegyszert alkalmaznak, mint az üvegházi primörök előállításához.
- Az importgyümölcsök és -zöldségek megfelelő állapotának megőrzése érdekében különféle felületkezelő szereket alkalmaznak, ezért fogyasztás előtt alaposan mossa 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 ártalmatlan 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, alkalmazásával gazdagabb ízhatás, magasabb tápérték érhető el. 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 fűszernövényrel, zöldségfélével együtt pároljuk az alapanyagot, így az lényegesen ízletesebb lesz.

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

A **sűrités** ajánlott módozatai:

- a pluszzsiradékot nem igénylő *hintés*, amikor a puhára párolt húst, zöldségfélét megszórja liszttel, összepirítja, majd vízzel, csontlével, tejjel felöntve simára keveri és kiforralja;
- a *habarás*, amikor a lisztet sovány tejjel, sovány tejföllel, kefirrel, joghurtal simára keveri, kevés meleg főzőlevet hozzáadva besűriti vele az ételt;
- a „*diétás*” *rántás*, amikor mellőzi az olaj hevítését, fordított sorrendben készíti a rántást, úgy, hogy először a lisztet pirítja meg, és utána adja hozzá az olajat.

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

- A bő olajban sütést tanácsos kerülni, mert jelentős a táplálékba beszívódott olaj mennyisége és az olajban lévő értékes E-vitamin a hevítés hatására veszteséget szenved. Ha előfordul, hogy bő olajban sűt, 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 használja, de párolni, sütni is lehet vele. A hidegen sajtolt olajokat csak friss salátákhoz alkalmazza.
- Kerülni kell a *nagyon magas* hőfokon történő sütést, a túlzott piritást, illetve a szabad tűzön való sütést (grillezést, nyáron sütést), egyrészt a sötétebb, barna színű pörzsanyag keletkezése, másrészt a lecsepegő zsiradék eléégése során képződő, egészségre káros anyagok miatt.

További tippek a kíméletes és zsírszegény ételkészítéshez

- A salátákat ajánlatos majonézes dresszing helyett natúr vagy ízesített (pl.: kapos, fokhagymás, paradicsomos, saláta-fűszerkeverékkel ízesített) kefirrel, joghurttal vagy hidegen sajtolt olajat, olívaolajat, különböző fűszereket és salátaecetet tartalmazó páclével készíteni.
- Jó néhány ételféle sűritésekor 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 húсок elkészítése előtt lényeges az összes látható zsiradék, illetve a baromfi bőrének eltávolítása. Már ezzel jelentősen csökkenthető az étel zsír-, valamint koleszterintartalma.

- 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 szabadíthatja meg az ételt úgy, hogy a hűtőszekrényben történő tárolás alatt az étel (húsos levesek, mártásos hústelekek) tetején megdermedt zsiradékot újramelegítés előtt eltávolítja.
- Ha szójagranulátumot használ a hús egy részének kiváltására, akkor azt készítés előtt be kell áztatni 1-2 órára, majd kicsavarni. Még jobb, ha valamilyen fűszeres, ételízesítővel „feljavított” vízbe teszi. Ugyanez vonatkozik a natúr gabonapelyhekre (leginkább a zabpelyyre), amit rizs helyettesítésére használhat.

Ízesítés – kevesebb sóval is finomat

A megszokott fűszereken kívül a különböző fűszernövények széles körű felhasználásával változatosabbá tehetjük étелеinket 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.
- Törekedjen a zöldségek valódi ízének megismerésére! Egyen minél többször friss zöldséget, só nélküli páclével készített salátát, párolt, friss zöldségfűszerekkel ízesített, sajátos ízt megőrző zöldséget, főzeléket!
- A készen kapható ízesítő porok, krémek, fűszerkeverékek, leveskockák, ketchup helyett zöld- és száraz fűszereket, otthon is elkészíthető zöldséglevet, paradicsomsűrítményt használjon.
- Kerülje a salátának, főzeléknek szánt zöldségek elősózását!
- A húsfélék pácolásához a só helyettesítésére – vagy kevesebb só mellett – használjon többféle zöld- és száraz fűszert, illetve saját maga által készített fűszerolajat!
- A húsokat tűzdelje időnként fokhagymával, vöröshagymával, gombával!
- Rendszeresen készítsen más ízvilágú – savanykás, édeskés jellegű – ételeket is!
- Alkalmazzon olyan módszereket, amelyek segítenek kiemelni a nyersanyagok természetes ízét! Ilyen a
- **píritás**, amikor húsok, zöldségek párolása előtt vagy leves elkészítése előtt annak alapanyagait kevés olajon átpíritja;
- **grillezés**, pl. grillzacskóban, kontaktgrillben, grillsütőben;
- **aromás párolás**, amelynek során fűszernövényekkel, zöldségfélékkel esetleg gyümölcsökkel párolja együtt az alapanyagot, pl. egy hússzeletet;
- **gőzben főzés** (zöldségfélék, halak);

- **rétegezés**, hogyan a hagyományos rakott ételek készülnek, de a különböző zöldségfélék kiváló ízesítő hatását bármilyen variációban kihasználhatja.

További tippek:

- Frissen szedhetünk fűszernövényeket akár télen is, ha a lakásban, cserepekben tartjuk azokat. Legyünk nyitottak és bátran próbáljuk ki az új, eddig nem használt fűszernövényeket, fűszerkombinációkat, eljárásokat!
- Saláták pácleveinek készítéséhez próbáljunk ki többféle ecetet (almaecet, borecet, balzsamecet)!
- Sószegény ételek esetén a fűszerek közül a vassó 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.

Mit mivel lehet fűszerezni?

brokkoli	petrezselyem, fokhagyma, vöröshagyma, szerecsendió, kapor, bors, borsfű
burgonya	babérlevél, majoránna, vöröshagyma, petrezselyem, szerecsendió, kakukkfű, rozmaring, kömény, gyömbér, tárkony
fejes saláta, kínai kel	vöröshagyma, fokhagyma, metélőhagyma, menta, bazsalikom, oregánó, petrezselyem, kapor, kakukkfű, kömény, vassó
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, majoránna, 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, majoránna
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
pulykahús csirkehús	kakukkfű, bors, borsfű, vassó, bazsalikom, fokhagyma, majoránna, 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, majoránna, borsos menta, babérlevél, vörösbors, fehérbor
vadhúsok	vöröshagyma, fokhagyma, bors, borsfű, szerecsendió, kakukkfű, bazsalikom, rozmaring, zeller, kömény, majoránna, borsos menta, babérlevél, vörösbors, 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.

Élelmiszer-higiéne

A várandós anyák bizonyos fertőzésekkel szemben sokkal fogékonyabbak, ezért az élelmiszer-higiéne kérdéskörével is foglalkozni kell. A biztonságos táplálék azt jelenti, kevés az esélye annak, hogy az étel elfogyasztása révén valamilyen betegséget kap. Az egészséges táplálkozás elengedhetetlen feltétele a baktériumoktól, vírusoktól és vegyi szennyeződéstől 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 étel elkészítésénél is a biztonságra kell törekedni, ugyancsak körültekintőnek kell lenni étteremben történő étkezéskor.

A biztonságos táplálkozás érdekében fogadja meg az 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, a húusra, a baromfihúusra, a halra, a kagylóra, a tejtermékekre és a friss gyümölcsökre, zöldségekre.
- Ügyeljen a tároló helyiségek és a konyha tisztaságára. Védje az élelmiszereket a rágcsálóktól, a rovaroktól és más kártevőktől, hiszen gyakran hordoznak élelmiszerral is terjedő, ártalmas 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 élelmiszerek 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, a tárolás és az ételkészítés alatt is.
- Az élelmiszerek tárolásakor tartsa be a csomagoláson feltüntetett tárolási javaslatokat, és ellenőrizze a termékek lejáratí 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, újrafagyasztani tilos!
- Ne használja ugyanazokat az eszközöket (vágódeszka, kések) a nyersanyagokhoz és a kész élelmiszerekhez, vagy a nyersanyag előkészítése után gondosan tisztítsa meg azokat!
- A listeriosis nevű fertőzés különösen veszélyes a várandós nőkre és az újszülöttekre. A betegséget okozó baktériumot leggyakrabban a nem megfelelően hőkezelt hús- és májpástétomokból, illetve penészes, érlelt sajtokból mutatták ki. 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 a macskák is terjeszthetik, ezért a várandós nő kerülje a macskákkal való érintkezést!
- A szalmonellafertőzés 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 pasztörözött majonézból készítsen. Kerülje a nyers tojásos vagy gyengén sütött, főzött tojásos ételek fogyasztását. Az alapos hőkezelés elpusztítja a szalmonella baktériumokat.
- Nyers tejet soha ne fogyasszon, előbb forralja fel!
- A nyersen fogyasztásra kerülő salátákat gondosan tisztított zöldségekből, gyümölcsökből készítse. Féregpeték lehetnek az erősen szennyezett vagy nehezen tisztítható zöldségféléken (fejes saláta, 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 át-sültek, megfőttek. Különös figyelmet kell fordítani a fagyasztott és a vas-tag 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 újramelegítésnél 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 mosogatószer, 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 háziállatokkal való érintkezés 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, a 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 várandósság 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 ügyeljen a kiegyensúlyozott folyadékbevitelre, főleg meleg, nyári időszakban, illetve az elvesztett folyadék pótlására. Kortyonként igyon, ne egyszerre nagyobb mennyiséget.
- Kerülje 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, ételmi 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, a savanyúságok, a szénsavas italok.
- Nem tanácsos közvetlenül lefekvés előtt enni, nem jó kapkodva, rendszeretlenül 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, a zöldség- és főzelékfélék, a szárított gyümölcsök, a teljes őrlésű gabonából készült kenyerek, a korpafélék, a gabonapelyhek, a müzli.
- A rostdús diéta jó hatású kiegészítője lehet az éhgyomorral 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 nagy 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 natúr kamilla- vagy hársfatea, a hideg vagy langyos víz, a rostos gyümölcs- és

zöltségül (szilva-, ribizli-, egres-, sárgabarack-, őszibarack-, paradicsom- és sárgarépalé), a savanyú káposzta vagy a kovászos uborka leve, amelyet közvetlenül lefekvés előtt vagy felkelés után ajánlott meginni.

Szopora szív működés:

- 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.

Kíváncság:

- A háttérben állhat valamilyen élettani tényező, például a hormonháztartás megváltozása, de hogy tápanyaghiányt jelezne, azt nem sikerült bizonyítani.
- A terhes nők gyakran kíváncsiak meg élelmiszerek bizzar 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 a fokozott ösztrogén (női nemi hormon) termelés következménye.
- 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 melle, ezért a bőr alatti kötőszövetben a rugalmas rostok elszakadnak. Az elvékonyodó területeken átütnek az erek, kékesvörös csíkozatt keletkezik, amely a szülést követően elhalványul, gyöngyházfényűvé válik.
- Egyes megfigyelések szerint a különböző testgyakorlatok, helyi masszázss-kezelések 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. Étrend-kiegészítő készítmények a várandósság alatt

Az étrend-kiegészítő 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), amelyből a várandós nő szükséglete megnő. A készítmények a fokozott igényt figyelembe véve tartalmazzák a B-vitamincsoport elemeit, valamint más vitaminokat és ásványi anyagokat is. A vizsgálatok szerint a készítmények alkalmazásától a súlyos fejlődési rendellenességek (nyitott gerinc) előfordulásának jelentős mértékű csökkenése várható.

A várandósság folyamán, ezenkívül 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. 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 se dohányozzon.

Koffein:

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

1 adag (0,5 dl) lefőzött eszpresszókávé 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 tejszokoládé 17-25 mg koffeint tartalmaz.

- Egyes üdítőitalok (kólafélék), 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 kismamának napi egy csésze kávénál több nem ajánlott. Egy csésze kávé, tea vagy egy pohár kóla még nem okoz nyugtalanságot, alvászavarokat. Fogyasztásuk esetén tanácsos ügyelni a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelére, hiszen a koffeinek vizelethajtó hatása van.
- A magzatba átjut a koffein, s mivel azt az ő szervezete sokkal lassabban választja ki, mint a felnőtteké, az újszülöttnél enyhe elvonási tüneteket (sírósság, nyűgösség, nyugtalanság, ingerlékenység) okozhat.

Alkohol:

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

Gyógyszerek:

- A kismama csak orvosi utasításra szedjen gyógyszert.

IV. TÁPLÁLKOZÁSI ÉS ÉLETMÓDTANÁCSOK A SZOPTATÓ ANYA SZÁMÁRA

Az anyatejes táplálás minden szempontból optimális a baba számára, ezért az anya szoptasson, amíg csak teheti. A baba hat 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 az elsődleges ilyenkor, így *nem helyes, ha ez idő alatt akarja az esetleges súlytöbbletet csökkenteni az anyuka.*

Az anya élettani tápanyagszükséglete a várandósság előttihez képest szintén eltérő. *A naponta átlagosan 850 ml anyatej termelődéséhez ugyanennyi mennyiségű többletfolyadékra 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 tartalékol 2-4 kg-nyi zsírraktár fokozatos felhasználásával fedez. Mintegy 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.

Fehérből is többet ajánlott bevinni, ami eleinte 20, majd 15 gramm naponta. A pluszigényt jó minőségű, felerészben 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 csontvesztés csökkentése céljából.

Néhány vitaminból és ásványi anyagból is jelentősen (30-100%-kal) megnő a szükséglet. Idetartozik az A-, D-, B₁-, B₂-, B₆-, B₁₂-, C-vitamin, a folsav, a kalcium, a foszfor, a magnézium, a jód, a fluor és a cink. A szülést követően a vasszükséglet megegyezik a fogamzás előtti mennyiséggel, és emelkedhet a K-vitaminigény. Vannak olyan vitaminok, amelyekből többet igényel a szervezet a szoptatás, mint a várandósság alatt (egyes B-vitaminok, C-, E-vitamin).

Az étrend összeállítása a 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 rostokban gazdag gabonafélék, zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök alkossák, amelyek kiegészülnek sovány hússal, húskészítménnyel, hallal, tejjel, tejtermékkel, valamint a még kisebb mennyiségben fogyasztandó olajos magvakkal, diófélékkel, hüvelyesekkel, tojással.
- A napi folyadékigényt főként csapvízzel, ásványvízzel, illetve felváltva különféle koffeinmentes teákkal, nagy gyümölcsstartalmú gyümölcslével vagy sovány tejjel ajánlott fedezni.

- A só bevitelét ajánlatos korlátozni az utólagos sózás, a magas sótartalmú élelmiszerek mellőzésével, és főzéskor a megszokottnál visszafogottabb sózással, a zöld- és száraz fűszerek széles skálájának felhasználásával (pl.: zellerzöld, kapor, citromfű, borsikafű, bazsalikom, kakukkfű, koriander, ánizs, rozsmaring, tárkony, szerecsendió).
- Naponta fél liter sovány tejet vagy ezzel egyenértékű kefirt, joghurtot, sovány vagy félzsíros sajtot, tehéntúrót ajánlott elfogyasztani. A soványabb húsok és húskészítmények naponta 1-2 alkalommal szerepeljenek az étrendben.
- Zöldségfélét és gyümölcsöt az idény szerint frissen vagy mirelit, illetve savanyúság, kompót formájában változatosan, rendszeresen, naponta többször ajánlott fogyasztani, összesen legalább 500 g mennyiségben.
- A kenyérfélékből többségében a teljes őrlésű lisztből készült barnákat, illetve korpásakat, magokkal dúsítottakat ajánlott beépíteni az étrendbe.
- Az ételkészítéshez felváltva ajánlatos növényi olajokat (napraforgó-, olíva-, repce-, kukoricaolaj stb.), kenyérkenéshez pedig növényi eredetű margarínokat, 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 zsiradékban szegényebb, értékesebb fajtákat választva, amelyek több fontos tápanyagot is hordoznak amellet, hogy kielégítik az édességigényt (pl. túrós palacsinta, gyümölcs-rizs, puding, müzli szelet).

A szoptatás alatti nagyobb energia- és tápanyagigény kielégítése tápanyagokban dús élelmiszerekkel történjen. Ennek érdekében a kiegyensúlyozott vegyes étrendet tanácsos kiegészíteni sovány baromfi hússal, tengeri hallal, tej-jel, tejtermékekkel, 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 ízanyagainak anyatejbe kerülése miatt csak diszkréten fűszerezzen az anya. Elsősorban a markáns ízű, magas illóolaj-tartalmú fűszerek okozhatnak problémát, mint pl.: a fokhagyma, a fahéj, a bors, az erős fűszerpaprika, a zsálya, a borsmenta.

A **kávé és az alkoholos italok** fogyasztása kerülendő, ugyanis az elfogyasztott koffein kb. 1%-a, az alkoholnak 0,25%-a kiválasztódik az anyatejbe. Legfeljebb naponta egy gyenge (tejeskávé, malátakávé, csökkentett koffeintartalmú vagy koffeinmentes) kávé, illetve 2 dl sör vagy 1dl jó minőségű bor fogyaszt-

ható el. Néhány csecsemő azonban a kis mennyiségű koffeinre is érzékeny lehet és nyugtalanná, ingerlékennyé válhat. Koffeintartalmú ital fogyasztása esetén tudatosan és fokozottan ügyelni kell a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztására, hiszen a koffein vizelethajtó hatású. Az alkoholt nagyobb mértékben fogyasztó anya csecsemője hányhat, hasmenése lehet, aluszékonyabbá válhat, rosszul szophat, sápadt és lázas lehet, izzadhat, légzészavar alakulhat ki.

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

A szoptató anyának ügyelnie kell a **gyógyszerek** szedésére 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. Ha erre fény derül, akkor az érzékenység kiváltásáért felelős élelmiszert ki kell hagyni az étrendből (pl.: káposztafélék, kakaópor, csokoládé, eper, málna, sóska, paradicsom, tehéntej, diófélék stb.).

Nagyon hasznos, ha a rendszeres **testmozgást** a szoptató kismama is be tudja iktatni a napirendjébe, legalább heti két-három alkalommal. Az ajánlott mozgásformák a séta, az úszás, a könnyű aerobik, a futás és a kerékpározás. Ügyelni kell az elegendő folyadékbevitelre, fontos bőségesen inni vizet, ásványvizet a folyadék-, és ásványianyag-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 eltér a hagyományostól: nem fogyasztanak alkoholt, nem dohányoznak, sok időt töltenek a természetben, rendszeresen mozognak, és több figyelmet fordítanak a lelki egészségükre. Általában felelősségteljesebb egészségtudat jellemzi a vegetáriánusokat.

A vegetáriánus konyha fontos jellemzője, hogy az élelmiszerek, a nyersanyagok feldolgozása, az ételek elkészítése során a lehető legkíméletesebb eljárásokat alkalmazzák, valamint kizárólag természetes forrásból származó adalékanyagokat használnak. Az ételeket sokféle friss, esetleg száraz fűszernővénnel és kevés tengeri sóval ízesítik.

A főbb 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.

Szemivegetáriánus: a fogyasztható állati eredetű élelmi nyersanyagok köre bővül baromfi hússal és hallal.

A vegetáriánus anya táplálkozása

A vegetáriánus várandós anya számára kellő energia- és tápanyagbevitt biztosító táplálkozás esetén az újszülött születési súlya nem tér el a vegyesen táplálkozó anya újszülöttjének súlyától. Egyes populációkban azonban megfigyelték, hogy a vegetáriánus módon táplálkozó anyáknál 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 az egyes vegetáriánus populációkban (pl. hindu csoportok) fellelhető alacsonyabb születési testsúly oka az étrend típusa, amelyben elsődleges befolyásoló szerepe van a kisebb energiabevitelnek, valamint esetlegesen a nem kielégítő vas-, folsav-, B₁₂-vitamin-ellátottnak.

A vegetáriánus irányzatok közül a szakszerűen összeállított szemi-, illetve ovo-lakto vegetáriánus étrend lehet kielégítő. Az előbbi az állati eredetű táp-

lálékok közül a tejtermékek és a tojás mellett tartalmaz halat és baromfihúst is, míg az utóbbi csak tejtermékeket és tojást.

A szigorú vegetáriánus (csak növényi) táplálkozás számos kockázattal jár a magzat fejlődése és az anya egészségi állapota szempontjából is, ezért a várandósság alatt azt semmiképpen nem ajánlott folytatni. Bizonyos tápanyagok – fémek, kalcium, vas, cink, B₆-, B₁₂-, D-vitamin – hiányos bevitele elsősorban a magzat nem megfelelő testi fejlődéséhez, vérszegénységhez, illetve az anyánál felszívódási zavarokhoz, csonttritkuláshoz vezethet.

Ha a leendő anya a várandósság alatt is ragaszkodik a vegetáriánus táplálkozáshoz, akkor különös figyelmet kell fordítani azon tápanyagokkal (D-, B₁₂-vitamin, kalcium, vas, cink) való ellátására, amelyek hiányoznak az étrendjéből. Ezért a vérkép rendszeres ellenőrzésére is nagyobb hangsúlyt kell fektetni.

A megfelelő tápanyagbevitt szakszerűen összeállított étrenddel, speciálisan dúsított táplálékokkal, illetve étrendi kiegészítők alkalmazásával lehet elérni. Folsavból többet tartalmazhat egy vegetáriánus anya étrendje, mint a hagyományosan táplálkozóé, de a megnövekedett folsavigény minden anyánál szükségessé teszi a kiegészítést.

Különös figyelmet igénylő tápanyagok vegetáriánus táplálkozás esetén

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

A különböző fehérjeforrások aminosav összetétele és a fehérje-komplettálás lehetőségei

Élelmiszer csoport	Limitáló esszenciális aminosav*	Bőséges 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: legjobban hasznosuló formában a húspan és a húskészítményekben, illetve a kis mennyiségben, ritkán fogyasztandó májban található. A növényi táplálékokban lévő vas rosszabbul hasznosul, érzékenyebb a vasszívódást befolyásoló gátló tényezőkre. A vegetáriánus étrend tartalmazhat elegendő vasat ugyan, de a vasraktárak mégis lehetnek rossz állapotban. Vasban gazdag növényi táplálékok a teljes őrlésű (esetleg vassal dúsított) gabonakészítmények, a tofu, a hüvelyesek, az olajos magvak és diófélék, az aszalt gyümölcsök, a 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, szezám (pehely), tofu, teljes őrlésű és dúsított gabonakészítmények, hüvelyesek megfelelő mennyiségű és arányú fogyasztásával.

Cink: cinkben gazdag táplálékok a húsfélék, a máj, a hal, a 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 élelmirost-, fitát- és oxalát- (növényisav-) tartalma csökkentheti a cink hasznosulását.

D-vitamin: a D-vitamin-ellátottság általában nem jelent problémát a lakto-ovo vegetáriánusoknál, és még kevésbé azoknál, akik halat is fogyasztanak. Vitaminpótlásra csak napfényszegény körülmények között van szükség.

B₁₂-vitamin: vegetáriánus étrendben elsődlegesen a tej, a tejtermékek, a tojás, valamint a B₁₂-vitaminnal dúsított szójakészítmények, gabonakészítmények a forrásai. Szigorú növényi étrendben nincs olyan táplálék, amely hasznosuló, megbízható formában tartalmazna B₁₂-vitamint.

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

A csecsemő táplálása

A csecsemő ideális tápláléka az anyatej. Anyatejes táplálás javasolt amilyen hosszán csak lehetséges, de legalább a csecsemő hat hónapos koráig. A szoptatás ideje alatt a vas- és a D-vitaminpótlás, valamint a szilárd táplálékok bevezetésére vonatkozó irányelvek megegyeznek a nem vegetáriánus anya csecsemőjére vonatkozókkal. A szoptatás folyamán, amennyiben az anya B₁₂-vitamin-bevitele elégtelen, a csecsemő pótlásban kell részesülnön. Az anyatejes

táplálás kiváltására anyatej pótló tápszerek, illetve vegán családok esetén szója-alapú tápszerek állnak rendelkezésre.

Vaskiegészítés akkor indokolt, ha a tápszer nem vassal dúsított.

Az elsőként bevezetendő táplálék ideálisan a gluténmentes, vassal dúsított cereália, pl. rizsalapú pép. Ezt követik a gyümölcsök, a gyümölcslevek, a zöldségfélék. Hét-nyolc hónapos korban, amikor a fehérjében gazdag táplálékokra kerül sor – ami lehet túró, joghurt, reszelt sajt, tojássárgája –, ha az anya ragaszkodik a vegán tápláláshoz, akkor esetleg pürésített, átpasszírozott hüvelyesek, szójajoghurt, pürésített tofu adható. Egyéves kor után kerüljön sorra a tojásfehérje, a tehéntej, a gluténtartalmú gabona, a citrusfélék, a olajos magvak, a diófélék és az ezekből készült termékek, ételek bevezetésére. Az ételkészítésben felhasznált zsiradékok különböző típusú – kukoricacsíra-, szója-, lenmag-, repceolaj – növényi olajok legyenek.

Ha a leendő anya a várandóssága alatt is követni kívánja a megszokott vegetáriánus táplálkozást, akkor igen fontos a rendszeres orvosi vizsgálat, és ajánlott táplálkozási szakemberrel, dietetikussal konzultálva kialakítani egyéni étrendjét.

Mintaétrend várandós anyák részére, téli-tavaszi időszakra

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap	6. nap	7. nap
reggeli	Citromos tea Házi baromfi- hús pástétom Korpás kifli Kígyóborka	Joghurt Pulykasonka Margarin Barnakenyér Jégesapreték	Tej Zabkorpás po- gácsa	Kakaó Margarin Zsemle Reszelt sárga- répa	Zöld tea Aszpikos sonka Margarin Magvas kenyér Kígyóborka	Joghurt Házi müzli- keverék	Csipketea Májkrém Barna kenyér Savanyú ka- poszta
tízórai	Grapefruit	Narancs Háztartási keksz	Kivi	Banán	Mandarin Buláta	Alma Puffasztott gabonaszélet	Narancs
ebéd	Karfiol leves Gombás bazsa- likomos halfilé petrezselymes barnarizs Meggybefőtt	Könnýű lencse- leves Sajtos-zöldséges palacsinta	Burgonyaleves Rozmaringos párolt sertésszelet Zöldborsófőzelék Alma	Almaleves Rakott ke- lkáposzta másféppen	Hamis gulyás- leves Pulykabrassói Brokkoli-főzelék Banán	Sütőtök-leves Túrógombóc	Zöldség-leves Szójás mi- lánói ma- karóni Mandarin
uzsonna	Banánturmix	Búzaesírás gyümölcsaláta	Kockasajt Zsemle Retek	Sütőtök	Kefir Pirított ro- zsenyér	Gyümölcsös csokipuding	Mogyorós zabpehely- keksz Tej
vacsora	Puliszka ke- fíres túróval	Majoránnás sült csirkemell Burgonyás víta- minsaláta	Stefánia vagdalt Zöldséges hajdina	Natúr tengeri halfilé Fóliában sült burgonya Sóskamártás	Zöld tea Waldorf saláta Rozskenyér	Bazsaliko- mos zöldbá- begyál Őszibaracklé	Sajttal töltött sült virsli Almás-ke- fíres kukori- casaláta Barna kenyér

Mértékegység- és tömeg táblázat

1 dkg = 10 g
10 dkg = 100 g
ek. = evőkanál (közepes)
tk. = teáskanál (közepes)
kk. = kávéskanál (közepes)

Nyersanyagok, élelmiszerek

1 tk. olaj = 5 g
1 ek. olaj = 10 g
1 tk. búzaliszt = 5 g
1 ek. búzaliszt = 15 g
1 csapott ek. búzaliszt = 10 g
1 púpozott ek. búzaliszt = 20 g
1 púpozott ek. rizs = 20 g
1 ek. búzadara = 15 g
1 ek. búzacsíra = 10 g
1 púpozott ek. zsemlemorzsa = 15 g
1 ek. szójagranulátum = 12 g
1 ek. gabonapehely = 15 g
1 tk. cukor = 7 g
1 ek. cukor = 15 g
1 ek. méz = 30 g
1 ek. lekvár = 40 g
1 tk. méz = 10 g
1 csapott kk. só = 2 g
1 púpozott kk. só = 3 g
1 ek. tejföl = 30 g
1 ek. majonéz = 20 g
1 ek. paradicsompüré = 30 g
1 egész szelet fehér kenyér, 1 kg-osból = 60 g
1 egész szelet fehér kenyér, 2 kg-osból = 80 g
1 szelet bakonyi barna kenyér = 30-40 g
1 szelet Graham-kenyér, szeletelt = 20-25 g
1 db zsemle = 54 g / 1 db kifli = 44 g
1 szelet kalács, 0,5 kg-osból = 50 g
1 db paradicsom, közepes = 75 g
1 db zöldpaprika, közepes = 50 g
1 db burgonya, kicsi = 100 g

1 db burgonya, közepes = 150 g
1 db alma, közepes = 150 g
1 db narancs, közepes = 150 g
1 db körte, közepes = 150 g
1 fürt szőlő, közepes = 200 g
1 db kivi = 50 g
1 db őszibarack, közepes = 150 g
1 db sárgabarack, közepes = 50 g
1 szelet görögdiinnye, közepes = 300 g
1 db tojás (közepes) = 40 g
1 vékony szelet felvágott = 10-12 g
1 vékony szelet szalámi = 2-4 g

Mintaétrend várandósság idejére, téli-tavaszi időszakra

A receptúrában feltüntetett mennyiségek egy személyre vonatkoznak.

1. nap

Reggeli

Citromos tea

cukor 15 g, citromlé 10 ml

Házi baromfi-hús-pástétom

pulykahús 50 g, paradicsompüré 10 g, margarin 10 g, vöröshagyma 5 g, friss bazsalikom, korpás kifli 2 db, kigyóuborka 100 g

Tízórai

grapefruit 200 g

Ebéd

Karfiolleves

karfiol 100 g, tejföl, 12%-os 30 g, búzaliszt 8 g, zöldpetrezselyem, só

Gombás halfilé

tőkehalfilé 120 g, csiperke 45 g, repceolaj 15 g, búzaliszt 10 g, só, zöldpetrezselyem, fekete bors, friss bazsalikom

A tőkehalfilét felengedtetés után sózzuk, citromlevet csöpögtetünk rá. Teflonserpenyőben, kevés olajon, hirtelen mindkét oldalán elősütjük és egy lefedhető lábasba tesszük. A gombát megtisztítjuk, és vékony szeletekre vág-

jük. A maradék olajon félpuhára pároljuk a gombát, miközben ízesítjük bazsalikommal, őrölt borssal, finomra vágott zöldpetrezselyemmel és sóval. Amikor a gomba félig puha, a halszeletekre halmozzuk, lefedve együtt puhára pároljuk. Tálaláskor friss zöldpetrezselyemmel díszítjük.

Petrezselymes barnarizs

rizs 80 g, repceolaj 10 g, vöröshagyma 20 g, zöldpetrezselyem, meggybefőtt 100 g

Uzsonna

Banánturmix

tej, 1,5%-os 250 g, banán 70 g, cukor 10 g

Vacsora

Puliszka kefires túróval

kukoricadara 80 g, margarin 20 g, tehéntúró 100 g, kefir 50 g, só, snidling, zöldpetrezselyem

A kukoricadarát a vízben, kevés sóval ízesítve, megfőzzük. Olvasztott margarinba mártott evőkanállal egy hőálló tálra vagy tepsibe szaggatjuk. A túrót és a kefir-t összekeverjük, és a tetejére öntjük. A zöldfűszereket apróra vágjuk és szintén a kiszaggatott puliszka tetejére szórjuk. Pár percre közepesen meleg sütőbe tesszük. Fűszeres túró helyett ízlés szerint készíthető pl. dióval, mákkal, mazsolával is.

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2151 kcal

Fehérje: 92,7 g

Zsír: 66,3 g

Szénhidrát: 290,3 g

2. nap

Reggeli

joghurt 175 g, pulykasonka 40 g, margarin 20 g, bakonyi barna kenyér 80 g, retek 50 g

Tízórai

narancs 150 g, háztartási keksz 20 g

Ebéd

Könnnyű lencseleves

lencse 50 g, tejföl, 12%-os 30 g, búzaliszt 10 g, vöröshagyma 6 g, só, mustár, ecet, fokhagyma, fekete bors

Sajtos-zöldséges palacsinta

mirelit mexikói vegyes főzelék 200 g, tej, 1,5%-os 200 g, búzaliszt 70 g, óvári sajt 30 g, tojás " db, póréhagyma 20 g, olaj 15 ml, só, zöldpetrezselyem

A mirelit zöldségkeveréket és a megmosott, felszeletelt póréhagymát 1 teáskanálnyi olajon átfuttatjuk, majd finomra vágott zöldpetrezselyemmel és tárkonylevéllel megszórva, fedő alatt, kevés vizet hozzáadva puhára pároljuk. Ezt követően sajtmártást készítünk. A lisztet habzásig hevítjük az olvasztott margarinon, majd a tűzről levéve felöntjük forró tejjel, simára keverjük és óvatosan, kevergetve felforraljuk. Ízesítjük reszelt szerecsendióval, sóval. A mártáshoz hozzáadjuk a reszelt sajt felét és a párolt vegyes zöldséget, végül mindezt összekeverjük.

A palacsinta elkészítéséhez a tej felével elkeverjük a tojást és a szitált liszthez adjuk. A tésztát simára keverjük, hozzáadjuk a maradék tejet, enyhén sózzuk, elkeverjük. Ezt követően szódavízzel tejszín sűrűségűre hígítjuk a tésztát és a maradék olajjal kikent, nagy méretű teflonserpenyőben megsütjük a palacsintákat. Megtöltjük a töltelékkel a palacsintákat és kettőbe hajtva, reszelt sajttal a tetején tálaljuk.

Uzsonna

Búzacsírás gyümölcssaláta

alma 50 g, banán 40 g, kivi 30 g, narancs 30 g, búzacsíra 10 g, méz 15 g

Vacsora

Majoránnás sült csirkemell

csirkemell 120 g, só, majoránna, fekete bors

Burgonyás vitaminsaláta

nyári fejes káposzta 60 g, mirelit kukorica 50 g, burgonya 50 g, sárgarépa 40 g, ecet, cukor 14 g, só, majoránna

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2166 kcal

Fehérje: 112,7 g

Zsír: 57,4 g

Szénhidrát: 294 g

3. nap

Reggeli

tej, 1,5%-os 300 g

Zabkorpás pogácsa

búzaliszt 60 g, zabkorpa 20 g, tojás " db, tejföl 12%-os 25 g, élesztő 5 g, margarin 30 g, só

Tízórai

kivi 150 g

Ebéd

Burgonyaleves

burgonya 100 g, búzaliszt 8 g, repceolaj 7 g, vöröshagyma 6 g, só, zöldpetrezselyem, fűszerpaprika, fokhagyma, fekete bors

Rozmaringos párolt sertésszelet

sovány sertéshús 100 g, repceolaj 10 g, búzaliszt 10 g, só, rozmaring

Zöldborsófőzelék

zöldborsó 250 g, tej, 1,5%-os 100 g, búzaliszt 16 g, repceolaj 7 g, só, zöldpetrezselyem, fekete bors, alma 150 g

Uzsonna

kockasajt 1db, 33 g, zsemle 1 db, retek 25 g

Vacsora

Stefánia vagdalt

közepes zsírtartalmú sertéshús 80 g, tojás " db, vöröshagyma 15 g, zsemle 1 db, olaj 10 g, só, fekete bors, fűszerpaprika, fokhagyma

Zöldséges hajdina

hajdina 65 g, sárgarépa 23 g, zöldborsó 22 g, mirelit kukorica 11 g, petrezselyemgyökér 9 g, olaj 7 g, zöldpetrezselyem, só

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2659 kcal

Fehérje: 115 g

Zsír: 115,4 g

Szénhidrát: 283,1 g

4. nap

Reggeli

Kakaó

tej, 1,5%-os 250 g, cukor 15 g, kakaópor 5 g
margarin 20 g, zsemle 2 db, sárgarépa 100 g

Tízórai

banán 95 g

Ebéd

Almaleves

alma 100 g, tejföl 12%-os, 30 g, cukor 12 g, búzaliszt 10 g, citrom 8 g, fahéj

Rakott káposzta másképpen

kelkáposzta 250 g, pulykamell 60 g, tejföl 12%-os 30 g, rizs 30 g, szójagranulátum 12 g, olaj 15 g, lecsókonzerv 10 g, vöröshagyma 10 g, só, fűszerpaprika, fokhagyma, fekete bors

A pulykahúst megmossuk és ledaráljuk. A kelkáposztát leveleire szedjük, megmossuk, megtisztítjuk, forró sós vízben előfőzzük, majd leszűrjük. A zabpelyhet és a szójagranulátumot külön edényben vízbe áztatjuk fél órára, majd kicsavarjuk. A megtisztított, finomra vágott vöröshagymát teflonevényben az olajon megfonnyasztjuk, a tűzről lehúзва meghintjük fűszerpaprikával. Visszatéve a tűzre, hozzáadjuk a darált húst, a szójagranulátumot és átpirítjuk. Ízesítjük lecsóval, zúzott fokhagymával, őrölt köménnyel, sóval. Kevés vizet ráöntve, fedő alatt, többször zsírára pirítva puhára pároljuk. A borsikafüvel csak a párolás végéhez közeledve ízesítjük. Miután megpuhult, összekeverjük az előzetesen beáztatott zabpelyhellyel. Egy olajjal vékonyan kikent tepszi aljára rétegezzük a kelkáposztát egyik felét, szétterítjük rajta a húsos masszát, majd befedjük a kelkáposzta másik részével. A tetejére simára kevert tejfölt locsolunk és közepesen meleg sütőben megsütjük.

Uzsonna

sült sütőtök 200 g

Vacsora

Natúr halfilé

tőkehal filé 120 g, búzaliszt 13 g, olaj 7 g, só

Fóliában sült burgonya

burgonya 250 g

Sóskamártás

sóska 160 g, tejföl, 12%-os 30 g, cukor 15 g, búzaliszt 13 g, olaj 7 g, vöröshagyma 6 g

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2291 kcal

Fehérje: 104,2 g

Zsír: 62,7 g

Szénhidrát: 321 g

5. nap

Reggeli

Zöld tea

teafű, cukor 15 g

aszpikos, uborkás sonka 30 g, margarin 10 g, magvas barna kenyér 80 g, kígyóuborka 50 g

Tízórai

mandarin 150 g, buláta 40 g

Ebéd

Hamis gulyásleves

burgonya 100 g, sárgarépa 20 g, vöröshagyma 15 g, olaj 10 g, zeller 8 g, karalábé 8 g, petrezselyemgyökér 8 g, lecsókonzerv 6 g, só, fűszerpaprika, zöldpetrezselyem, fokhagyma, fekete bors, köménymag

Pulykabrassói

pulykahús 120 g, vöröshagyma 15 g, olaj 10 g, só, fokhagyma, fekete bors, majoránna

Brokkolifőzelék

brokkoli 250 g, tej, 1,5%-os 100 g, búzaliszt 16 g, olaj 7 g, zöldpetrezselyem, só, fekete bors, rozskenyér 60 g, banán 95 g

Uzsonna

kefir 175 g, rozskenyér 40 g

Vacsora

Zöld tea

teafű, cukor 15 g

Waldorf-saláta

alma 180 g, zeller 100 g, joghurt 150 g, dió 30 g, cukor 2 g, majonéz 10 g

Az almát megmossuk, magházától megtisztítjuk, és vékony csíkokra reszeljük. A zellert megmossuk, megtisztítjuk, és szintén vékony csíkokra vágjuk vagy reszeljük. A joghurtot összekeverjük a majonézzel, az apróra vágott dióval és ízesítjük cukorral, kevés őrölt fehér borssal. Az almát és a zellert egy tálba tesszük, meglocsoljuk néhány csepp citromlével és hozzáadjuk az öntetet. Végül az egészet alaposan összekeverjük, és hűtőszekrénybe tesszük 1-2 órára, hogy az ízek összeérhessenek. Friss, apróra vágott zellerlevéllel díszítve tálaljuk.

rozskenyér 80 g

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2450 kcal

Fehérje: 95,4 g

Zsír: 97 g

Szénhidrát: 292,9 g

6. nap

Reggeli

joghurt 175 g

Házi müzlikeverék

zabpehely 30 g, kukoricapehely 20 g, zabkorpa 10 g, dió 10 g, mazsola 10 g, lenmag 5 g

Tízórai

alma 150 g, puffasztott gabonaszelet 20 g

Ebéd

Sütőtöklevés

sütőtök 150 g, tej, 1,5%-os 125 g, só, őrölt fehér bors

A sütőtököt megmossuk, megtisztítjuk a héjától és a magvaktól, kockákra vágjuk, majd vízben főlteszük főni. Mintegy 15-20 perc alatt, kis lángon puhára fő. A főtt tököt áttörjük, hozzáöntjük a tejet, újra felforraljuk, ezt követően még csaknem 5 percig főzzük, végül ízesítjük fehér borssal és pici sóval.

Túrógombóc

félzsíros tehéntúró 160 g, tejföl, 12%-os 30 g, zsemlemorzsa 30 g, búzadara 28 g, cukor 20 g, tojás " db, olaj 7 g

Uzsonna

Gyümölcsös csokipuding

csokis pudingpor 10 g, tej, 1,5%-os 125 g, cukor 14 g, banán 50 g, kivi 50 g, háztartási keksz 25 g

Vacsora

Bazsalikomos zöldbabegytál

zöldbab 300 g, csirkemell 100 g, kefir 50g, tej, 1,5%-os 50 g, olívaolaj 10 g, fokhagyma, só, bazsalikom, zöldpetrezselyem

A kicsontozott, lebőrözött csirkemellet 1-2 órára fokhagymával ízesített tejbe áztatjuk. A zöldbabot az olaj felén átpirítjuk, ízesítjük zúzott fokhagymával, sózzuk, majd kevés vizet hozzáöntve, fedő alatt puhára pároljuk. A csirkemellet 2 cm-es csíkokra vágjuk és az olaj másik felén hirtelen átpirítjuk. Kevés vizet aláöntve megpároljuk, miközben ízesítjük bazsalikommal és sóval. Ha megpuhult a csirke, összekeverjük a zöldbabbal. Tálaláskor a tetejét meglocsoljuk simára kevert kefirrel. Friss zöldpetrezselyemmel vagy bazsalikomlevéllel díszítjük.

rostos őszibaracklé, 40%-os, 250 g

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2253 kcal

Fehérje: 106,8 g

Zsír: 64,2 g

Szénhidrát: 306,6 g

7. nap

Reggeli

Csipketea

száritott csipkehús, cukor 15 g, citromlé 10 g

Szárnymájkrém

csirkemáj 30,6 g, margarin 12 g, vöröshagyma 7,2 g, mustár 6 g, szezámag, só, friss bazsalikom, majoránna, bakonyi barna kenyér 80 g, savanyú káposzta 100 g

Tízórai

Narancs 150 g

Ebéd

Zöldségleves

sárgarépa 25 g, zöldborsó 20 g, petrezselyemgyökér 15 g, zeller 12 g, búzaliszt 10 g, karalábé 10 g, olaj 10 g, karfiol 9 g, kelkáposzta 9 g, vöröshagyma 4 g, só, zöldpetrezselyem, fűszerpaprika, fokhagyma, fekete bors

Finommetélt

négy tojásos száraztészta 12 g, só 0,5 g

Szójás milánói makaróni

durum tészta 80 g, pulykahús 50 g, paradicsompüré 30 g, óvári sajt 25 g, szójagranulátum 25 g, csiperke 30 g, vöröshagyma 20 g, olívaolaj 15 g, só, oregánó, fekete bors, zöldpetrezselyem

A pulykahúst megmossuk, ledaráljuk és összekeverjük az előzetesen meleg vízbe áztatott és kicsavart szójagranulátummal. A vöröshagymát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk, az olajon megfonnyasztjuk. Rátesszük a szójás darált húst és átpirítjuk. Ízesítjük őrölt borssal, oregánóval, sóval. Kevés vizet öntve hozzá, lefedve pároljuk, majd zsírára pirítjuk. Amikor félig puha, hozzáadjuk a megtisztított, felszeletelt gombát, azzal együtt is átpirítjuk. Hozzákeverjük a paradicsompürét és kevés vizet, fedő alatt az egészet puhára pároljuk. Utána ízesítjük oregánóval és apróra vágott zöldpetrezselyemmel. Mindeközben forrásban lévő, enyhén sós vízben kifőzzük a spagettit. Tálaláskor a spagetti tetejére halmozzuk a húsos masszát és megszórjuk reszelt sajttal.

Mandarin 100 g

Uzsonna

Mogyorós zabpehelykeksz

víz 5 dl, rozsliszt 25 g, zabpehely 25 g, olaj 10 ml, cukor 8 g, földimogyoró 5 g, tojás 1/8 db, élesztő 1 g

A zabpelyhet 2-4 óráig langyos vízben áztatjuk. A mézet, a tojást, az apróra vágott mogyorót, az élesztőt habosra keverjük, hozzáadjuk a zabpelyhet és a lisztet. Sima tésztát készítünk, amit "cm vastagságúra nyújtunk. Villával megszúrkaljuk, különböző formákat szaggatunk belőle és kiolajozott tepsiben ropogósra sütjük.

tej, 1,5%-os, 200 g

Vacsora

Sajttal töltött sült virsli

baromfivirsli 60 g, Tenkes sajt 15 g, olaj 4 g

Almás-kefíres kukoricasaláta

alma 100 g, mirelit kukorica 100 g, kefir 100 g, friss citromlé 5 g, cukor 10 g, bakonyi barna kenyér 80 g

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2558 kcal

Fehérje: 109,6 g

Zsír: 87,3 g

Szénhidrát: 328 g

Az étrend átlagos napi energia és tápanyagtartalma

Energia	2361 kcal
Fehérje	105,2 g
Zsír	78,6 g
Szénhidrát	302,3 g
Koleszterin	234 mg
Élelmi rost	38,7 g
B ₁ -vitamin	1,4 mg
B ₂ -vitamin	1,7 mg
B ₆ -vitamin	2,22 mg
B ₁₂ -vitamin	3,4 mg
C-vitamin	181 mg
Folsav	216,3 mg
E-vitamin	16,1 mg
A-vitamin	0,8 mg
D-vitamin	2,5 mg
Cink	10,3 mg
Kalcium	1069 mg
Foszfor	1576 mg
Magnézium	500 mg
Vas	14,2 mg
Réz	1,5 mg

Mintaétrend várandós anyák részére, nyári-ősi időszakra

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap	6. nap	7. nap
reggeli	Őszibaracklé Petrezselymes túrókrém Barna kenyér Zöldpaprika	Tejben zabpelyhedőval, mazsolával	Tejeskávé Pulykasonka Vajkrém Zsemle Pritamin	Tej Téliszalámi Köménysajt Graham kenyér Retek	Csipkebogyótea Tojáskrém Lennagos kenyér Paradicsom	Kakaó Margarin Briós	Narancslé Szezámos almás sajt- krém Zsemle
tízórai	Banánturmix Korpás keksz	Szilva	Őszibarack Puffasztott gabonaszelet	Narancs	Búzacsírás gyümölcssaláta	Sárgadinnye	Banán
ebéd	Meggyleves Rakott zöldbab	Tejfölös gomba- leves Bazsalikomos csirkemell rizottó Paradicsomsaláta	Csontleves tésztabetéttel Tárkonyos citromos halfilé Burgonyapüré Vöröskáposzta saláta	Lestyános csirkeraguleves Mákos nudli	Kukoricagaluska leves Színes pulykavagdalt szelet Parajfőzelék Barna kenyér Alma	Zellerkrémleves pirított zsemlekockával Rozmaringos sertészelet Petrezselymes burgonya Uborkasaláta	Sárgaborsó- leves virslivel Zöldfűszeres túrós sztrapacska
uzsonna	Gyümölcs- joghurt Kifli	Margarin Barna kenyér Retek	Joghurt Müzli	Mandulás gyümölcsrizs	Kefir Puffasztott gabonaszelet	Gyümölcsjoghurt zabpehellyel	Tej Diós csiga
vacsora	Brokkolis tonhalas tészta Alma	Grill virsli Kapos-kefres tökfőzelék Félbarna kenyér Körte	Tojásos galuska Fejes saláta Alma	Görög saláta Graham kenyér Limonádé	Cukkinis graham palacsinta	Gyümölcstea Szárnyas májkrém Barna kenyér Kigyóuborka	Csöben sült kelbimbó Őszibarack

Mintaétrend várandósság idejére, nyári-őszi időszakra

A receptúrában feltüntetett mennyiségek egy személyre vonatkoznak.

1. nap

Reggeli

rostos őszibaracklé 250 ml

Petrezselymes túrókrém

félzsíros tehéntúró 60 g, tejföl, 12%-os, 30 g, zöldpetrezselyem, só,
bakonyi barna kenyér 80 g, zöldpaprika 100 g

Tízórai

Banánturmix

banán 50 g, tej, 1,5%-os 250 ml, cukor 10 g,
korpás keksz 5 db

Ebéd

Meggyleves

meggy 100 g, tejföl, 12%-os 30 g, búzaliszt 10 g, cukor 15 g, citrom 1 db, fahéj, szegfűszeg

Rakott zöldbab

zöldbab 250 g, közepes zsírtartalmú sertéshús 80 g, rizs 30 g, tejföl, 12%-os 30 g, olaj 12 g, lecsókonzerv 10 g, vöröshagyma 1 db, só, fűszerpaprika, fokhagyma, fekete bors

Uzsonna

epres joghurt 150 g, kifli 1db

Vacsora

Brokkolis, tonhalas tészta

durum tészta 100 g, mirelit brokkoli 80 g, paradicsom 70 g, póréhagyma 10 g, olívaolaj 10 g, tonhal filé 70 g, mustár 8 g, ecet, 20%-os 1tk., zöldpetrezselyem, só, fekete bors

A penne tésztát forrásban lévő vízben feltesszük főni, enyhén sózzuk, majd pár perccel a főzési idő vége előtt a rózsáira szedett brokkolit is beletesszük a vízbe, és együtt készre főzzük. Egy tálban összekeverjük az olívaolajat, a balzsamecetet, a mustárt és a borsot. Hozzáteesszük a konzerv tonhaldarabokat, az apróra vágott póréhagymát, a kockákra vagy cikkekre vágott paradicsomot és a felaprított zöldpetrezselymet. A brokkolis tésztát leszűrjük, és beleforgatjuk a tonhaldarabokkal összekevert öntetbe.

alma 150 g

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2514 kcal

Fehérje: 100 g

Zsír: 81 g

Szénhidrát: 339 g

2. nap

Reggeli

Tejbe zabpehely dióval, mazsolával

tej, 1,5%-os 300 ml, zabpehely 60 g, dió 20 g, cukor 20 g, mazsola 10 g

A forrásban lévő tejbe beleszórjuk a zabpehelyet és folytonos kevergetés közben 15-20 percig főzzük, amíg besűrűsödik, vagyis a zabpehely megpuhul és megduzzad. Főzés közben ízesítjük cukorral (indokolt esetben utólag mesterséges édesítőszerrel). Tálaláskor darált vagy darabolt diót és alaposan megmosott mazsolát szórunk a tetejére.

Tízórai

szilva 200 g

Ebéd

Tejfölös gombaleves

csiperke 60 g, tejföl, 12%-os 30 g, sárgarépa 20 g, repceolaj 10 g., zeller 10 g, búzaliszt 10 g, vöröshagyma 1 db, petrezselyemgyökér 10 g, só, zöldpetrezselyem, fűszerpaprika

Bazsalikomos csirkemell rizottó

csirkemell filé 120 g, zöldborsó 100 g, rizs 50 g, vöröshagyma 30 g, óvári sajt 25 g, repceolaj 15 g, só, friss bazsalikom, zöldpetrezselyem

A megtisztított, finomra vágott hagymát az olajon megfonnyasztjuk, hozzátesszük a kockákra vágott csirkemell filét. Átpirítjuk, és kevés vizet hozzáöntve, fedő alatt puhára pároljuk. Közben ízesítjük apróra vágott friss bazsalikommal, sóval. A mirelit vagy megtisztított, friss zöldborsót 1 teáskanálnyi olajon megfuttatjuk és kevés vizet hozzáöntve, apróra vágott zöldpetrezselyemmel ízesítve, fedő alatt megpároljuk. A megtisztított rizst szintén sós vízben megfőzzük és leszűrjük. Miután mindhárom alkotórész megpuhult, összekeverjük őket és tálaláskor reszelt sajtot szórunk a tetejére. Az ételt díszíthetjük friss bazsalikomlevéllel, paradicsomszeletekkel vagy zöldpetrezselyemmel.

Paradicsomsaláta

paradicsom 100 g, vöröshagyma 10 g, cukor 7 g, ecet, 20%-os 7 g, zöldpetrezselyem

Uzsonna

bakonyi barna kenyér 40 g, retek 30 g, margarin 10 g

Vacsora

Kapros-kefíres tökfőzelék

főzőtök 250 g, kefir 50g, búzaliszt 15 g, vöröshagyma 10 g, paradicsom 10 g, ecet, 20%-os 7 g, kapor, só, fűszerpaprika
bakonyi barna kenyér 80 g

Grillvirsli

baromfivirsli 60 g
körte 150 g

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2337 kcal

Fehérje: 106 g

Zsír: 75 g

Szénhidrát: 303 g

3. nap

Reggeli

Tejeskávé

tej, 1,5%-os 250 ml, pótkávé 5 g, cukor 15 g,
pulykasonka 50 g, zsemle 2 db, pritamin 100 g, vajkrém 20 g

Tízórai

őszibarack 150 g, puffasztott gabonaszelet 2 db

Ebéd

Csontleves tésztabetéttel

sárgarépa 30 g, petrezselyemgyökér 20 g, közepes zsírtartalmú sertéshús 10 g, négytojásos száraztészta 10 g, sertéscsont 5 g, só

Tárkonyos-citromos hal filé

tőkehal filé 150g, búzaliszt 15g, repceolaj 10g, friss citromlé 10g, só, tárkonylevél

Burgonyapüré

burgonya 250 g, tej, 1,5%-os 100 ml, margarin 12 g, só

Vöröskáposzta-saláta

Vörös káposzta 100 g, ecet, 20%-os 10 g, cukor 7 g, őrölt köménymag,

Uzsonna

natúr joghurt 150 g, magos-gyümölcsös müzli 40 g

Vacsora

Tojásos galuska

búzaliszt 120 g, tojás 2 db, tejföl, 12%-os 20 g, olaj 10 g, só

Fejes saláta

Fejes saláta 100 g, cukor 10 g, ecet, 20%-os 10 g, alma 150 g

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2617 kcal

Fehérje: 116 kcal

Zsír: 73 g

Szénhidrát: 366 g

4. nap

Reggeli

tej, 1,5%-os 300 ml, Tenkes sajt 50 g, téliszalámi 15 g, Graham-kenyér 80 g, retek 50 g

Tízórai

narancs 150 g

Ebéd

Lestyános csirkeraguleves

csirkemell filé 70 g, sárgarépa 40 g, zöldbab 40 g, zeller 25g, petrezselyem-gyökér 20 g, citromlé 5 g, vöröshagyma 8 g, tejföl, 12%-os 20 g, búzaliszt 8 g, olaj 10 g, lestyán, zöldpetrezselyem, só

A csirkemell filét lebőrözzük és 2 cm-es hasábokra vágjuk, majd a levesnek megfelelő mennyiségű vízben a zöldfűszerekkel, a lestyánnal és kevés sóval főltesszük főni. Ha a csirkemell félig puha, hozzáadjuk a megtisztított, darabolt zöldségeket. Amíg fő, elkészítjük a fehér színű rántást. A lisztet szárazon megpirítjuk, és utána adjuk hozzá az olajat, majd hideg vízzel felengedve simára keverjük. A levest berántjuk, majd lassan hozzámelegítjük a tejfölt. Még egyszer

kiforraljuk. Ízesítjük citromlével és lestyánnal. Tálaláskor finomra vágott zöldpetrezselyemmel szórjuk meg. Betétként tetszőleges fajtájú, húsos levesekhez illő száraztésztát főzünk.

Mákos nudli

burgonya 200 g, búzaliszt 65 g, mák 35 g, cukor 20 g, tojás 1 db, margarin 10 g, só

Uzsonna

Mandulás gyümölcsrizs

tej, 1,5%-os 100 ml, rizs 30 g, alma 25 g, őszibarack 25 g, cukor 10 g, mandula 20 g

Vacsora

Görög saláta

paradicsom 100 g, uborka 100 g, vöröshagyma 40 g, feta sajt 20 g, olívaolaj 15 g, olíwabogyó 15 g, citromlé 10 g, Graham-kenyér 80 g

Limonádé

cukor 15 g, citromlé 10 g, víz

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2525 kcal

Fehérje: 105 g

Zsír: 87 g

Szénhidrát: 323 g

5. nap

Reggeli

Csipketea

szárított csipkehús, cukor 15 g, citromlé 10 g

Tojáskrém

tojás 1,5 db, margarin 15 g, mustár 10 g, vöröshagyma 10 g, lenmagos kenyér 80 g, paradicsom 100 g

Tízórai

Búzacsírák gyümölcssaláta

alma 50 g, banán 40 g, őszibarack 30 g, narancs 30 g, búzacsíra 15 g, méz 15 g, citromlé 10 g

Ebéd

Kukoricagaluska-leves

kukoricadara 25 g, sárgarépa 25 g, petrezselyemgyökér 12 g, zeller 10 g, karalábé 10 g, margarin 10 g, tojás 1 db, vöröshagyma 6 g, repceolaj 5 g, só, zöldpetrezselyem, őrölt fehér bors

Színes baromfivagdalt-szelet

darált csirke- vagy pulykahús 60 g, mirelit vegyes főzelék 35 g, zsemle 20 g, tojás 1 db, vöröshagyma 1 db, olaj 5 g, zsemlemorzsa 3,5 g, só, majoránna, kakukkfű, zöldpetrezselyem

A húst megmossuk és ledaráljuk. A vízbe áztatott és jól kinyomkodott zsemlét összedolgozzuk a darált hússal, a vegyes főzelékkal, az egész tojással, az apróra vágott vöröshagymával. Ízesítjük majoránnával, kakukkfűvel és finomra vágott zöldpetrezselyemmel, sóval, majd vizes kézzel hosszúkás rudat formázunk belőle. A rudat olajjal kikent és zsemlemorzsával megszórt őzgerincformába vagy olajjal megkent alufóliába csomagoljuk, és előmelegített sütőben megsütjük.

Parajfőzelék

mirelit vagy friss spenót 250 g, tej, 1,5%-os 100 ml, búzaliszt 15 g, olaj 10 g, só, fokhagyma, fekete bors, bakonyi barna kenyér 80 g, alma 150 g

Uzsonna

puffasztott gabonaszelet 2 db, kefir 150g

Vacsora

Cukkinis Graham-palacsinta

cukkini 200 g, tej, 1,5%-os 200 ml, Graham-liszt 70 g, tojás 2 db, Tenkes sajt 20 g, olívaolaj 15 g, margarin 10 g, só, fokhagyma, oregánó

A töltelékhez a megmosott, kockákra vágott cukkinit a margarinon teflonserpenyőben átpiritjuk, majd kevés vizet hozzáöntve, fedő alatt pároljuk. Közben ízesítjük zúzott fokhagymával és sózzuk. Amikor majdnem puha, ízesítjük oregánóval. Közben palacsintát készítünk: a tej felével elkeverjük a tojást és a szitált liszthez adjuk. A tésztát simára keverjük, hozzáadjuk a maradék tejet, enyhén sózzuk és simára keverjük. Ezt követően szóдавízzel tejszín sűrűségűre hígítjuk a tésztát és az olajjal kikent, nagy méretű teflonserpenyőben megsütjük a palacsintákat. Megtöltjük a töltelékkel a palacsintákat és kettőbe hajtva, reszelt sajttal a tetejét tálaljuk.

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2463 kcal

Fehérje: 99 g

Zsír: 95 g

Szénhidrát: 299 g

6. nap

Reggeli

Kakaó

tej, 1,5%-os 300 ml, instant kakaó 15 g,
margarin, 55% zsírtartalmú 20 g, briós 2 db

Tízórai

sárgadinnye 200 g

Ebéd

Zellerleves pirított zsemlekockával

zeller 75 g, tejföl, 12%-os 30 g, búzaliszt 8 g, zöldpetrezselyem, zsemle 1 db,
só

Rozmaringos sertésszelet

sovány sertéshús 100 g, búzaliszt 10 g, olaj 10 g, só, rozmaring

Petrezselymes burgonya

burgonya 250 g, olaj 1 ek., zöldpetrezselyem, só

Uborkasaláta

uborka 100 g, cukor 1 csapott ek., ecet 20%-os 10 g

Uzsonna

gyümölcsjoghurt 150 g, zabpehely 30 g

Vacsora

Gyümölcstea

szárított gyümölcshús, cukor 15 g, citromlé,
szárnyasmájkrém 50 g, bakonyi barna kenyér 80 g, uborka 100 g

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2284 kcal

Fehérje: 82 g

Zsír: 78 g

Szénhidrát: 306 g

7. nap

Reggeli

100 %-os narancslé 300 ml

szezámagos, almás sajtkrém

Tenkes sajt 40 g, 55% zsírtartalmú margarin 15 g, alma 15 g, szezámag 8 g
zsemle 2 db

Tízórai

banán 1 közepes db

Ebéd

Sárgaborsóleves virslivel

sárgaborsó 50 g, virsli " db, búzaliszt 10 g, olaj 10 g, vöröshagyma 6 g, só, fokhagyma, fűszerpaprika, fekete bors

Fűszeres túrós sztrapacska

burgonya 110 g, búzaliszt 60 g, félzsíros tehéntúró 50 g, tejföl, 12%-os 30 g, olaj 12 g, tojás $\frac{1}{3}$ db, só, snidling, zöldpetrezselyem, friss bazsalikom

Uzsonna

tej, 1,5%-os 300 ml, diós csiga 1 db

Vacsora

Csőben sült kelbimbó

kelbimbó 250 g, tej, 2,8%-os 100 ml, tejföl, 12%-os 30 g, zsemlemorzsa 20 g, tojás 1 db, búzaliszt 10 g, margarin 10 g, olaj 5 g, só, zöldpetrezselyem, szecsecsendő, Tenkes sajt 20 g, őszibarack 150 g

Napi energia- és tápanyagtartalom

Energia: 2649 kcal

Fehérje: 107 g

Zsír: 96 g

Szénhidrát: 332 g

Az étrend átlagos napi energia és tápanyagtartalma

Energia	2484 kcal
Fehérje	102 g
Zsír	83 g
Szénhidrát	324 g
Koleszterin	296 mg
Élelmi rost	40 g
B ₁ -vitamin	1,5 mg
B ₂ -vitamin	1,8 mg
B ₆ -vitamin	2,22 mg
B ₁₂ -vitamin	2,9 mg
C-vitamin	167 mg
Folsav	224 mg
E-vitamin	17 mg
A-vitamin	0,5 mg
D-vitamin	2,9 mg
Cink	9,7 mg
Kalcium	1200 mg
Foszfor	1560 mg
Magnézium	510 mg
Vas	14,8 mg
Réz	1,3 mg

Táplálkozási útmutató a baba és a mama egészségéért

JÓ TUDNI!

A várandós és a 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, a 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
<p>KENYÉRFÉLÉK, PÉKÁRUK, GABONA ÉS LISZTFÉLÉK</p> <p>szénhidrát-, élelmi rost-, B-, E-vitamin-, cinkforrások</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kenyérféle, pékáru, - rizs, hajdina, tésztafélek, - gabonapelyhek, müzli, - búzacsíra, liszt, dara <p>KÖZÜLÜK TÖBBSÉGÉBEN TELJES ÉRTÉKŰ, ROSTBAN GAZDAGABB FAJTÁKAT FOGYASZSZON VÁLTOZATOSAN</p> <p>naponta 4-5 x</p>
<p>ZÖLDSÉGFÉLÉK, GYÜMÖLCSÖK, BURGONYA</p> <p>karotinoid- (A-vitamin előanyaga), K-, C-vitamin-, folsav-, kálium-, kalcium-, magnézium-, cink-, élelmi rostforrások</p>	<ul style="list-style-type: none"> -évszaknak megfelelően főleg frissen, esetleg fagyasztott formában - leveles, mélyzöld, élénk piros, sárga zöldségek - citrusfélék (narancs), piros, sárga színű gyümölcsök <p>VÁLTOZATOSAN, LEHETŐLEG MINDEN ÉTKEZÉSSEN SZEREPELJEN</p> <p>naponta 4-5 x</p>
<p>TEJ, TEJTERMÉKEK</p> <p>Fehérje-, A-, D-, B-vitamin-, kalcium-, foszforforrások</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tej, tejes italok, tehéntúró, kefir, joghurt, gyümölcs-joghurt, 12 %-os tejföl, - sovány-, félzsíros-, „light” sajtok <p>KÖZÜLÜK A KISEBB ZSÍRTARTALMÚ TERMÉKEKET VÁLASSZA</p> <p>naponta 2-3 x</p>
<p>HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK, HAL, TOJÁS, MÁJ</p> <p>Fehérje, A-, D-, B-vitaminok, niacin- pantoténsav-, magnézium-, vas-, cink-, rézforrások</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sovány sertés-, marhahús, baromfimell-, comb, vad-hús, - sovány felvágottak, sonkafélék, - tengeri és édesvízi halak, halkonzervek, - tojás, - csirke-, pulykamáj <p>A HÚSOKAT, HALAT KEVÉS OLAJJAL, PÁROLVA, GRILLEZVE KÉSZÍTSE</p> <p>hús, húskészítmény naponta 1-2 x</p> <p>tengeri hal heti 1-2 x</p> <p>tojás összesen heti 3-5 db</p> <p>máj havonta 2-3 x</p>

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

Végezetül még néhány tanács

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

- ✓ Kerülje az utólagos sózást és a nagy 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!
- ✓ Székrekedés esetén és annak megelőzésére bőségesen fogyasszon ételmi rostban gazdag kenyérfélét, gabonafélét, müzlit, zöldségfélét, gyümölcsöt és folyadékot!
- ✓ Az étrendkiegészítő, vitamin- és ásványianyag-készítményeket körültekintően, csak az orvos vagy a dietetikus tanácsára fogyasszon!

Tápanyagtáblázat

Élelmiszerek, nyersanyagok 100 g	Energia kJ	Energia kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kalcium mg
Gabonafélék, kenyerek, pékáruk						
árpagyöngy	1464	350	9,0	1,4	75,0	43,0
abonett	1675	401	14,7	1,5	81,7	-
bakonyi barna kenyér	1023	245	8,5	0,8	50,6	28,6
barnarizs	1584	379	6,7	2,8	81,3	10,0
burgonyakeményítő	1409	337	0,6	0,1	83,1	35,0
búzacsíra	1428	342	25,0	8,0	42,0	69,0
búza dara	1429	342	9,4	1,0	73,4	19,0
búza korpá	706	169	14,9	4,7	16,7	43,0
búzaliszt	1461	350	12,3	1,3	76,3	13,0
búza pehely	1342	321	12,5	1,5	64,0	29,7
durum tészta	1493	357	12,5	1,5	73,0	19,9
félbarna kenyér	1081	259	9,8	1,0	52,3	20,0
graham kenyér	1115	267	10,1	1,0	54,0	25,0
grahamliszt	1392	333	14,4	1,8	64,4	39,0
hajdina	1427	341	9,8	1,7	71,3	21,0
kalács	1685	403	11,8	10,5	64,9	29,9
kenyér	1050	251	10,0	0,8	53,5	20,0
kifli 1 db	502	120	4,1	0,3	25,0	9,3
korpás zsemle, kifli	1055	252	10,5	1,5	48,9	25,5
köles	1462	350	9,5	3,9	68,8	25,0
kukoricadara	1458	349	9,6	3,1	70,2	22,0
kukoricapehely	1546	370	7,7	0,6	83,0	13,0
lenmagos barna kenyér	1378	330	14,4	5,7	54,8	46,7
magvas barna kenyér	1253	300	10,9	8,5	44,6	81,9
natúr müzli	1421	340	8,5	2,7	70,0	58,4
puffasztott búzaszelet	1421	340	13,9	2,6	64,8	44,7
rizs	1471	352	8,0	0,3	77,5	8,0
rozskenyér	1071	256	8,1	0,9	53,6	28,6
rozsliszt	1446	346	10,0	1,1	73,6	30,0

rozspehely	1233	295	8,8	1,7	60,7	64,0
száraztészta 4 tojasos	1605	384	15,0	3,4	72,9	25,0
zabkorpa	1423	340	15,3	5,5	57,0	82,9
zabpehely	1579	378	14,4	6,8	64,3	71,0
zsemle 1 db	617	148	5,0	0,4	30,8	11,4
zselemorzsa	1437	344	10,2	0,9	73,3	29,0
Zöldség-, főzelékfélék és készítményeik						
articsóka	207	50	2,4	0,1	9,5	53,0
brokkoli	98	24	3,3	0,2	2,1	105,0
burgonya	392	94	2,5	0,2	20,0	12,0
cékla	131	31	1,3	0,1	5,9	34,5
csalamádékonzerv	188	45	1,3	0,2	9,4	22,6
csemegekukorica	536	128	4,7	1,6	23,6	6,5
csiperke	162	39	5,9	0,2	3,3	45,0
cukkíni	129	31	1,5	0,4	5,3	30,0
fejes saláta	69	17	1,4	0,3	2,0	28,2
fekete retek	40	10	1,1	0,2	1,0	33,0
fokhagyma	560	134	6,8	0,1	26,3	38,0
főzőtök	127	30	1,1	0,1	6,1	20,0
karalábé	160	38	2,1	0,2	6,9	43,0
karfiol	121	29	2,4	0,4	3,9	28,9
káposzta, fejes	135	32	1,6	0,2	5,7	33,3
kelbimbó	207	50	4,9	0,6	6,1	30,0
kelkáposzta	144	34	3,6	0,3	4,3	56,8
ketchup	454	109	2,1	0,4	24,0	28,0
konzerv kukorica	525	126	4,6	1,6	23,1	6,4
lilakáposzta	132	32	1,7	0,2	5,7	35,0
mirelit mexikói vegyesfőzelék	319	76	4,2	0,6	13,3	35,5
mirelit vegyesfőzelék (fi- nom)	246	59	3,8	0,3	10,0	40,6
olívabogyó	578	138	1,4	13,9	1,8	96,0
padlizsán	110	26	1,3	0,2	4,8	13,1
paradicsom	92	22	1,0	0,2	4,0	14,0
paradicsompüré	458	110	5,0	1,0	20,0	60,0

patisszon	128	31	1,2	0,1	6,2	20,0
petrezselyemgyökér	123	29	1,2	0,1	5,9	56,0
póréhagyma	154	37	2,2	0,3	6,3	87,0
reszelt ecetes torma	567	136	1,9	0,3	31,2	75,1
rettek	61	15	1,2	0,1	2,2	47,0
sárgarépa	168	40	1,2	0,2	8,1	46,0
savanyú uborka	58	14	0,6	0,1	2,6	30,0
savanyított káposzta	83	20	1,1	0,2	3,4	48,0
sóska	113	27	2,4	0,5	2,3	113,0
spárga	68	16	2,0	0,1	1,8	7,0
spenót	80	19	2,3	0,3	1,8	133,0
sütőtök	325	78	1,5	0,6	16,5	40,0
uborka	49	12	1,0	0,1	1,7	15,0
vöröshagyma	165	40	1,2	0,1	8,3	31,0
zeller	129	31	1,4	0,3	5,0	68,0
zöldbab	172	41	2,6	0,3	6,8	32,0
zöldborsó	372	89	7,0	0,4	14,0	37,0
zöldpaprika	82	20	1,2	0,3	3,0	12,0
Gyümölcsök, gyümölcskészítmények						
alma	145	35	0,4	0,4	7,0	10,5
alma befőtt	361	86	0,3	0,3	20,2	6,0
ananász	220	53	0,4	0,1	12,0	16,0
ananász befőtt	368	88	0,4	0,2	20,2	13,0
aszalt füge	1026	246	3,5	1,3	54,0	193,0
aszalt sárgabarack	1282	307	5,0	0,5	70,2	82,0
aszalt szilva	917	219	2,3	0,6	47,4	41,0
avokádó	737	176	2,0	15,3	7,4	11,0
banán	439	105	1,3	0,1	24,2	110,0
banánchips	1895	453	3,4	20,2	62,9	286,0
birsalma	207	49	0,6	0,9	9,1	66,0
birsalmabefőtt	376	90	0,4	0,5	20,4	39,7
citrom	128	31	0,4	0,6	2,3	14,0
cseresznye	270	65	0,8	0,3	14,0	16,3
datolya	1179	282	1,9	0,5	66,3	63,0

egres	167	40	0,6	0,2	8,0	36,4
eper	162	39	0,9	0,4	7,2	28,1
görögdinnye	130	31	0,5	0,2	6,5	19,4
grapefruit	151	36	0,5	0,2	7,2	18,0
kivi	255	61	1,0	0,6	11,3	38,0
kókuszreszelék	2545	609	5,6	62,0	6,4	22,0
körte	222	53	0,4	0,3	12,0	15,7
málna	145	35	1,2	0,3	5,4	27,3
málna lekvár	1081	259	0,5	-	63,3	-
mandarin	196	47	0,7	0,3	9,8	23,0
mangó	304	73	0,5	0,3	17,0	10,0
mazsola	1201	287	2,4	-	65,0	110,0
meggy	236	56	0,8	0,5	11,0	31,3
meggy befőtt	378	90	0,6	0,2	20,8	12,0
mirelit gesztenyemassza	915	219	2,9	0,9	49,5	56,9
narancs	173	41	0,6	0,2	8,5	43,8
naspolya	223	53	0,6	-	12,0	49,0
nektarin	231	55	0,9	0,5	11,8	5,0
őszibarack	173	41	0,7	0,1	9,0	8,7
őszibarack befőtt	367	88	0,5	-	21,2	3,9
piros ribizli	160	38	0,6	0,2	7,0	56,8
ringló szilva	254	61	0,8	-	13,5	14,0
sárgabarack	207	49	0,9	0,1	10,2	13,8
sárgabarack lekvár	1098	263	0,4	-	64,5	21,0
sárgadinnye	169	40	0,3	0,1	9,5	12,6
szeder	162	39	0,8	1,0	6,0	52,0
szilva	198	47	0,8	-	10,2	16,0
szilva lekvár	948	227	1,3	-	54,0	50,0
szőlő	337	81	0,6	0,3	18,1	28,2
vegyesíz	1034	247	1,0	-	60,0	35,0
Gyümölcslevek, zöldséglevek, üdítőitalok						
Alkoholos italok						
citromlé	76	18	0,2	0,0	3,1	4,4
kóla light üdítő	2	0	-	-	0,1	4,0

kóla üdítő	176	42	-	-	10,5	3,0
friss grapefruitlé	173	41	0,6	0,1	8,6	9,6
friss narancslé	214	51	0,7	0,2	10,9	11,0
friss paradicsomlé	67	16	0,8	0,0	3,1	15,0
kókusztej	43	10	0,3	0,4	1,4	27,0
light rostos őszibaracklé	85	20	-	-	5,1	-
light szűrt almalé	49	12	0,0	-	2,8	1,4
likőr	1281	306	-	-	32,5	-
málnaszörp	1105	264	-	-	65,8	16,0
narancs üdítő	202	48	-	-	12,0	-
rostos őszibaracklé 40%-os	237	57	0,3	0,0	13,6	3,5
rostos sárgabaracklé 40%-os	251	60	0,4	0,1	14,1	5,6
szűrt almalé 12%-os	248	59	0,0	-	14,7	0,9
világos sör	160	38	-	-	4,6	4,0
vörösbör	236	56	-	-	0,3	7,6
Húsfélék						
borjúhús	503	120	19,5	4,5	0,3	11,0
csirkecomb	556	133	20,9	5,2	0,5	15,0
csirkehús	462	111	21,5	2,5	0,4	5,0
csirkehús bőrrel	965	231	17,6	17,7	-	10,0
csirkemell	461	110	24,7	1,0	0,5	5,0
csülök	1370	328	16,0	29,0	0,3	6,0
házinyúlhús	662	158	21,0	8,0	0,4	19,0
kacsahús	780	186	19,0	12,0	0,4	6,0
közepes zsírtartalmú marhahús	858	205	19,0	14,0	0,6	11,0
közepes zsírtartalmú sertéshús	1202	288	17,5	23,9	0,3	13,2
őzhús	428	102	20,8	1,9	0,4	5,0
pulykacomb	481	115	20,5	3,6	-	10,0
pulykamell	442	106	24,1	1,0	-	10,0
sovány bárányhús	816	195	19,7	12,7	0,3	15,0
sovány marhahús	597	143	21,0	6,2	0,6	10,0

sovány sertéshús, comb, karaj	666	159	21,0	8,1	0,4	16,9
vaddisznóhús	460	110	21,6	2,4	0,4	-
zsíros marhahús	1071	256	16,0	21,0	0,5	2,0
zsíros sertéshús	1794	429	12,0	42,0	0,3	10,9
Húskészítmények, belsőségek						
angolszalonna	2040	488	16,8	46,5	-	4,0
baromfi párizsi, virsli	881	211	14,7	15,6	2,7	-
császárszalonna	1869	447	10,0	45,0	-	4,0
csirkemáj	526	126	20,0	3,7	3,0	18,0
csirkesonka	543	130	22,2	1,4	7,0	17,6
csirkeszív	523	125	17,3	5,8	0,7	22,0
csirkezuza	375	90	16,6	2,4	0,3	5,6
debreceni	1288	308	15,7	27,0	0,2	7,5
disznósajt	1317	315	14,5	28,3	0,2	26,0
főzőkolbász	1646	394	17,8	35,5	0,3	44,0
füstölt főtt tarja	824	197	15,0	15,0	0,3	15,0
füstölt sertés sonka	1538	368	17,2	33,0	0,1	27,0
füstölt kolbász	1226	293	15,5	25,4	0,3	32,0
gépsonka	655	157	22,6	7,1	0,4	24,4
hamburgerpogácsa	715	171	15,1	11,2	2,3	19,1
kenőmáj	1319	316	15,9	27,7	0,3	10,0
lecsókolbász	1145	274	16,3	22,9	0,3	28,0
libamáj	543	130	16,4	4,3	6,3	43,0
lönchús	1097	262	13,8	22,0	2,0	12,0
máj	845	202	14,6	11,4	10,1	17,4
marha párizsi	910	218	11,2	18,2	2,0	16,0
olasz felvágott	1399	335	13,7	30,8	0,3	8,0
paprikás szalámi	2066	494	19,6	45,8	0,3	18,0
pulykasonka	462	111	17,0	2,8	4,2	72,0
sertés virsli	969	232	12,5	20,0	0,2	20,4
sertémáj	570	136	19,5	5,3	2,5	16,4
sertés májkrém	1118	267	13,4	21,0	5,9	10,0
sertés párizsi	891	213	11,9	18,2	0,2	20,4

sonkaszalámi	669	160	21,2	8,2	0,2	32,0
tavaszi felvágott	767	183	10,3	14,6	2,4	24,6
téliszalámi	2169	519	25,1	46,1	0,3	18,0
turista szalámi	1849	442	17,5	41,0	0,3	34,0
véres hurka	1047	250	12,2	19,4	6,4	11,9
zalai felvágott	1024	245	15,6	19,9	0,6	20,4
Halak, halkonzervek						
busa	384	92	18,0	1,9	0,6	130,0
csuka	341	82	18,4	0,9	-	20,0
fogasszüllő	353	84	19,0	0,8	0,2	27,0
harcsa	343	82	15,8	2,0	0,2	20,0
hering	979	234	18,2	17,8	-	34,0
kagyló	325	78	14,4	2,2	-	30,0
kaviár	1119	268	26,0	16,0	4,6	51,0
lazac	869	208	20,0	14,0	0,2	13,0
makréla	764	183	18,7	11,9	-	12,0
olajos szardínia	1187	284	22,5	21,4	-	330,0
olajos tonhal	1213	290	23,8	21,5	-	13,0
paradicsomos hal-konzerv	816	195	14,8	15,0	-	49,0
pisztráng	471	113	21,5	2,9	-	18,0
ponty	596	143	15,8	8,7	0,1	30,0
rák	423	101	20,5	1,1	2,2	110,0
szardínia	498	119	19,4	4,5	-	85,0
tonhal filé	947	227	21,5	15,5	-	40,0
tőkehal filé	342	82	17,7	0,6	1,2	24,0
Hüvelyesek és termékeik						
fejtett bab	684	164	10,8	0,4	29,0	31,7
lencse	1399	335	26,0	1,9	53,0	74,0
sárgaborsó	1313	314	21,7	1,5	53,1	49,0
szárazbab	1315	314	21,9	1,0	54,1	106,0
szójacsíra	210	50	5,5	1,0	4,7	32,0
szójagranulátum	1386	332	47,0	2,0	31,0	200,0
szójaliszt	2147	514	41,6	28,5	22,1	200,0

szójapehely	1987	475	42,0	25,0	20,0	200,0
tofu (szójatúró)	305	73	8,1	4,2	0,6	150,0
Tejtermékek						
0%-os joghurt	143	34	3,4	0,1	4,6	120,0
cukormentes gyümölcs-joghurt	249	60	2,9	3,0	5,1	101,6
félzsíros tehéntúró	599	143	16,2	7,0	3,7	80,0
gyümölcsjoghurt	347	83	2,8	2,9	11,2	97,7
habtejszín	1228	294	2,6	30,0	3,0	100,0
joghurt, kefir	270	65	3,4	3,6	4,6	120,0
juhtúró	1145	274	14,7	22,5	2,8	400,0
kávétejszín	726	174	3,3	16,0	3,9	105,0
kecsketej	287	69	3,6	3,9	4,7	130,0
sovány tehéntúró	320	76	14,1	0,5	3,8	90,0
sovány tejpor	1525	365	36,0	2,0	50,3	1200,0
sűrített tej	1330	318	8,5	7,0	54,9	300,0
tej, 1,5%-os	203	49	3,4	1,5	5,3	114,0
tej, 2,8%-os	252	60	3,4	2,8	5,3	120,0
tej, 3,6%-os	282	68	3,4	3,6	5,3	120,0
tejföl 12%-os	535	128	2,8	11,0	4,3	100,0
tejföl 20%-os	875	209	3,3	20,0	3,8	130,0
vaníliás túrókrém	960	230	13,8	11,3	18,0	60,3
Sajtok						
Anikó sajt	1420	340	24,2	26,0	1,8	600,0
Bakony camembert sajt	1256	300	21,5	23,0	1,5	570,0
camping krémsajt	1304	312	16,5	26,4	1,7	500,0
edámi sajt	1474	353	26,2	26,6	1,7	800,0
ementáli sajt	1604	384	27,8	29,4	1,5	800,0
fetasajt	1112	266	14,2	21,3	4,1	492,5
goudasajt	1494	357	24,9	27,4	2,2	699,8
göcseji sajt	1277	306	22,2	23,3	1,4	400,0
karaván füstölt sajt	1439	344	22,3	27,3	1,9	460,0
kecskesajt	1533	367	21,6	29,8	2,5	298,0
köményes sajt	917	219	30,5	10,0	1,6	400,0

márványsajt	1492	357	20,0	29,7	2,0	526,0
mozarella sajt	1180	282	19,4	21,6	2,2	517,0
óvári sajt	1225	293	29,6	18,5	1,7	600,0
parmezán sajt	1570	375	26,8	28,9	1,6	850,0
tejszínrémsajt	1089	261	2,8	26,2	3,1	180,0
Tenkes sajt	1115	267	27,8	16,3	1,9	800,0
Tihany séd brie sajt	1592	381	18,2	33,4	1,4	400,0
trappista sajt	1554	372	27,7	28,1	1,6	600,0
túra sajt	783	187	25,7	8,4	2,0	400,0
zsíros kockasajt	1259	301	16,7	25,0	2,0	500,0
Diófélék, olajos magvak						
dió	2664	637	18,6	57,0	11,7	202,0
lenmag	1578	377	24,4	30,9	-	198,0
mák	2190	524	20,5	38,2	23,9	968,0
mandula	2551	610	27,6	52,2	6,8	238,0
napraforgó	2437	583	22,5	49,0	12,3	98,0
olajos pörkölt kesudió	2573	616	16,2	48,2	28,5	41,0
pisztácia	2510	600	20,8	51,6	12,5	136,0
pörkölt földimogyoró	2460	589	26,4	49,4	8,9	65,0
szelídgesztenye	685	164	4,8	1,5	32,6	94,6
szezámag	2670	639	26,3	54,8	9,4	670,0
szezámpehely	2670	639	26,3	54,8	9,4	670,0
tökmag	2577	616	33,9	51,5	3,6	66,5
Tojás						
tojás 1 db	276	66	5,4	4,8	0,2	16,9
Sütő-, édesipari termékek						
barnacukor	1636	391	-	-	97,4	55,0
cukor	1678	402	-	-	99,9	0,6
édes keksz	1877	449	8,2	11,0	78,8	47,0
étcsokoládé	2243	537	5,8	29,2	62,0	80,0
fagylalt, jégkrém	674	161	2,2	4,5	27,8	75,0
háztartási keksz	1732	414	9,8	6,8	78,0	25,0
kakaós nápolyi	2091	500	6,6	28,3	54,1	71,9

korpáskeksz	1767	423	14,4	13,8	59,8	52,9
marcipán	2041	488	8,0	24,9	57,4	43,0
méz	1368	327	0,4	-	81,0	40,0
mézes puszedli	1494	357	7,2	4,5	71,5	24,0
mogyorókrém	2239	536	6,5	31,0	57,0	120,0
pudingpor	1424	341	0,4	0,1	84,2	-
ropi	1442	345	9,7	0,5	75,0	150,0
sajtos tallér	1770	423	10,2	24,9	39,1	95,5
sóskeksz	1824	436	8,0	18,8	58,3	12,5
tejcsokoládé	2240	536	8,4	30,3	56,8	220,0
Zsiradékok						
búzacsíra olaj	3761	900	-	99,5	-	-
füstölt szalonna	2911	696	9,0	73,0	-	2,0
lenmagolaj	3761	900	-	99,5	-	-
margarin 70 % zsírtartalmú	2656	635	0,2	70,0	0,4	12,0
margarin, 35% zsírtartalmú	1357	325	1,6	35,0	0,4	12,0
margarin, 55% zsírtartalmú	2089	500	0,2	55,0	0,4	12,0
napraforgó olaj	3772	902	-	99,8	-	-
olívaolaj	3765	901	-	99,6	-	-
repcelaj	3772	902	-	99,8	-	-
sertészsír	3770	902	0,1	99,7	-	1,0
szezámolaj	3761	900	-	99,5	-	-
szójaolaj	3772	902	-	99,8	-	-
tepertő	3348	801	12,1	83,2	-	-
tökmagolaj	3772	902	-	99,8	-	-
vaj	3039	727	0,4	80,0	0,5	25,0
vajkrém	1588	380	2,5	40,0	2,0	12,5
Ételízesítők, egyéb nyersanyagok						
cukormentes instant kakaó	115	28	2,0	0,2	4,4	47,0
Élesztő	326	78	16,7	1,2	-	28,0
ezer sziget salátaöntet	1302	311	1,7	28,2	12,4	20,9

kakaópor	1307	313	18,5	21,7	10,5	105,0
majonéz	3545	848	1,3	93,2	0,0	6,5
mustár	707	169	5,7	6,4	22,0	95,0
nescafé	326	78	11,2	-	8,2	168,0
neskakaó	1662	397	10,8	4,0	79,1	326,0
pattogatott kukorica (olajjal)	2174	520	9,0	28,1	57,2	10,0
tejszínpótló por	2344	561	4,8	35,5	54,9	22,3

Folsav táblázat

Megnevezés	Folsav mennyiség (mg/100 g)
------------	-----------------------------

Gabonamagvak és őrlményeik

barna rizs	53,0
búza, csíra	520,0
búza, korpa	400,0
müzlíkeverék, natúr	54,0
rizs, fényszett	29,0

Hüvelyesek és őrlményeik

bab, száraz	130,0
borsó, száraz	58,0
csicseriborsó, száraz	200,0
lencse	35,0
szójabab, száraz	230,0
szójaliszt, teljes	190,0

Friss zöldségek, és főzelékkfélék

bimbós kel	61,0
brokkoli	33,3
cékla	73,0
fejes saláta	25,0
karfiol	34,0
káposzta, fejes	79,0
kelbimbó	49,0
kelkáposzta	65,0
kukorica, teljes	26,0
padlizsán	31,0
paradicsom	37,0
paraj	66,0
parajkrém	60,0
patisszon	36,0
reték	18,0
spárga	64,0
sütőtök	25,0
tök	36,0
vöröshagyma	110,0
zöldbab	41,0

Megnevezés	Folsav mennyiség (mg/100 g)
------------	-----------------------------

Gombák

csiperke	25,0
----------	------

Friss gyümölcsök

avokádó	62,0
kókuszdió	30,0
narancs	17,0
papaya	38,0
sárgadinnye	24,0

Zöldség-, és gyümölcslevek

narancslé, friss	41,0
------------------	------

Diófélék, olajos magvak

dejó	156,0
dió	33,0
mandula	23,0
mogyoró	30,0
szezámag	97,0

Belsősegek, belsőség készítmények

borjúmáj	240,0
csirkemáj	380,0
csirkeszív	72,0
liba-, pulykamáj	738,0
marhamáj	230,0
sertésmáj	205,0
sertés májkrém	60,0
sertésvese	44,0
szárnyas májkrém	202,0

Halak, halkészítmények

lazac, konzerv	40,0
----------------	------

Tojás

tojás, egész	70,0
tojásfehérje, szárított	96,0
tojássárgája	150,0

Irodalomjegyzék

1. Greiner E., Domonkos A.: Reformkonyha és alternatív táplálkozás: várandósság, szoptatás, gyermekkor. Gyermekgyógyászat, különkiadás. 2000. október, 23-35.
2. Antal Magda (1999): A táplálkozás aktuális kérdései terhességben, Orvosi Hetilap 1999, 140 (45), 2507-2511.
3. Czeizel E.: A várandósok gyógyszer- és védőszerkezelése, LAM, 2004, 14 (8): 544-553.
4. Heidi E. Murkoff et al: What to expect when you are expecting. Pocket Books, 2002.
5. Rigó J., Papp Z.: A várandós nő gondozása. Medicina Könyvkiadó Rt., 2005.
6. Barna M.: Táplálkozás terhesség és szoptatás alatt – Táplálkozási Fórum
7. Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság részére. Szerk.: Rodler Imre., 2004.
8. Position of the American Dietetic Assotiation: Nutrition and lifestyle for healthy pregnancy outcome. Journal of American Dietetic Assotiation, 2002.
9. Bíró Gy., Lindner K.: Tápanyagtáblázat, Medicina, 1999.

