

Η διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας

Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων

Για να παραγγείλετε περισσότερα αντίγραφα αυτού του φυλλαδίου ή άλλες εκδόσεις που παρήχθησαν από την Υπηρεσία, επικοινωνήστε με τις Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων (Food Standards Agency Publications):

τηλ **0845 606 0667**
minicom **0845 606 0678**
φαξ **020 8867 3225**
email **foodstandards@eclogistics.co.uk**

Άλλοι τίτλοι της σειράς αυτής

Σκέφτεστε να κάνετε μωρό (Thinking of having a baby)	FSA/0611/0802
Διατροφή για το θηλασμό (Eating for breastfeeding)	FSA/0629/0802
Το φαγητό του μωρού σας (Feeding your baby)	FSA/0638/0802
Το φαγητό του μικρού παιδιού σας (Feeding your toddler)	FSA/0674/0802
Το φαγητό του παιδιού σας που μεγαλώνει (Feeding your growing child)	FSA/0647/0802
Ανθρωποι και φαγητό (Men and food)	FSA/0656/0802
Φαγητό για προχωρημένη ηλικία (Eating for later life)	FSA/0665/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002
Printed in England 150k FSA/0451/0602

η επιλογή της τροφής
που θα κρατήσει εσάς
και το μωρό σας
υγιείς



FOOD
STANDARDS
AGENCY

Περιεχόμενα:

Τι θα πρέπει να τρώω;	1
Χρειάζομαι επιπλέον σίδηρο;	2
Χρειάζεται να παίρνω βιταμίνες;	3
Πρέπει ν' αποφεύγω κάποια τρόφιμα;	4
Χρειάζεται να μειώσω την καφεΐνη;	6
Χρειάζεται να μειώσω το οινόπνευμα;	7
Πόσο βάρος θα πρέπει να περιμένω ότι θα κερδίσω;	7
Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;	8

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι η διαίτη σας σας παρέχει αρκετή ενέργεια και θρεπτικά συστατικά ώστε και το μωρό σας να μεγαλώσει και ν' αναπτυχθεί και το σώμα σας να τα βγάλει πέρα με τις αλλαγές που του συμβαίνουν. Το φυλλάδιο αυτό περιέχει πρακτικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να κάνετε μερικές επιλογές υγιεινών τροφών όταν είστε έγκυος.

E Τι θα πρέπει να τρώω;

- A** Είναι σημαντικό να προσπαθείτε να τρώτε μια ποικιλία τροφών που περιλαμβάνουν:
 - άφθονα φρούτα και λαχανικά (φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, αποξηραμένα ή ένα ποτήρι χυμό) – στοχεύετε σε πέντε τουλάχιστο μερίδες την ημέρα
 - άφθονα αμυλώδη τρόφιμα, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και πατάτες
 - λευκώματα, όπως άπαχο κρέας και κοτόπουλο, ψάρι (στοχεύετε σε τουλάχιστο δυο μερίδες ψάρι τη βδομάδα, περιλαμβανομένης μιας μερίδας λιπαρού ψαριού), αυγά και όσπρια (όπως φασόλια και φακές). Αυτά είναι επίσης καλές πηγές σιδήρου (δείτε σελίδα 2)
 - άφθονες ίνες που βρίσκονται στο ψωμί ολικής αλέσεως, στα ζυμαρικά, στο ρύζι, στα όσπρια και στα φρούτα και τα λαχανικά – αυτά βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.
 - γαλακτοκομικά προϊόντα όπως γάλα, τυρί και γιαούρτι, που περιέχουν ασβέστιο



Ε Χρειάζομαι επιπλέον σίδηρο;

Α Οι έγκυες γυναίκες μπορεί να παρουσιάσουν έλλειψη σιδήρου, γι αυτό βεβαιωθείτε ότι διαλέγετε άφθονα τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο. Προσπαθείτε να παίρνετε τρόφιμα ή ποτά που περιέχουν βιταμίνη C, όπως ένα ποτήρι χυμό φρούτων, μαζί με ένα γεύμα πλούσιο σε σίδηρο γιατί αυτό θα βοηθήσει το σώμα σας ν' απορροφήσει το σίδηρο.

Αν το επίπεδο σιδήρου στο αίμα σας πέσει χαμηλά, ο οικογενειακός σας γιατρός (GP) ή η μαία σας θα σας συμβουλέψουν να πάρετε συμπληρώματα σιδήρου.



Καλές πηγές σιδήρου

- κόκκινο κρέας
- όσπρια
- ψωμί
- πράσινα λαχανικά
- ενισχυμένα δημητριακά προγεύματος

Παρόλο που το συκώτι επίσης περιέχει πολύ σίδηρο, πρέπει ν' αποφεύγετε να το τρώτε όσο είστε έγκυος. (Δείτε **Πρέπει ν' αποφεύγω κάποια τρόφιμα;** στη σελίδα 4.)



Ε Χρειάζεται να παίρνω βιταμίνες;

Α Πρέπει να παίρνετε 400 μικρογραμμάρια (mcg) συμπλήρωμα φολικού οξέος κάθε μέρα μέχρι τη 12η βδομάδα της εγκυμοσύνης σας. Το ιδανικό θα ήταν να έχετε αρχίσει να παίρνετε αυτά τα συμπληρώματα πριν μείνετε έγκυος.

Στη διαίτα σας θα πρέπει να συμπεριλαμβάνετε φαγητά που περιέχουν φολικό οξύ, όπως πράσινα λαχανικά και αναποφλοιώτο ρύζι, ενισχυμένο ψωμί και δημητριακά προγεύματος.

Έχει αποδειχθεί ότι το φολικό οξύ μειώνει τον κίνδυνο ανεπαρκειών του νωτιαίου σωλήνα όπως η δισχιδής ράχη (spina bifida). Αν θέλετε να πάρετε το φολικό οξύ σας από ένα πολυβιταμινούχο χάπι, βεβαιωθείτε ότι το χάπι αυτό περιέχει τη σωστή ποσότητα. Να θυμάστε ότι αν παίρνετε περισσότερα από ένα πολυβιταμινούχα χάπια μπορεί να πάρετε υπερβολική δόση από τις άλλες βιταμίνες που περιέχουν. (Δείτε «Πρέπει ν' αποφεύγω κάποια τρόφιμα;» στη σελίδα 4.)

Αν είχατε ήδη μια εγκυμοσύνη στην οποία παρουσιάστηκε ανεπάρκεια του νωτιαίου σωλήνα, συμβουλευτείτε τον οικογενειακό σας γιατρό.

Πρέπει επίσης να παίρνετε συμπληρώματα που περιέχουν 10 mcg βιταμίνης D την ημέρα. Η καλύτερη πηγή βιταμίνης D είναι ο καλοκαιρινός ήλιος (αλλά θυμηθείτε να μην πάθετε έγκαυμα!).

Αν είστε ασιατικής καταγωγής ή αν σκεπάζετε πάντα όλο το δέρμα σας όταν είστε έξω μπορεί να έχετε ιδιαίτερη έλλειψη βιταμίνης D. Ζητήστε περισσότερες πληροφορίες από τον οικογενειακό σας γιατρό.

Αν λαμβάνετε Ενίσχυση Εισοδήματος (Income Support) ή Βοήθημα Αναζήτησης Εργασίας (Jobseekers Allowance) δικαιούστε δωρεάν συμπληρώματα βιταμίνης D από τα μαιευτήρια και τις παιδιατρικές κλινικές.

Ε Πρέπει ν' αποφεύγω κάποια τρόφιμα;

A Υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα τα οποία δεν πρέπει να τρώτε όταν είστε έγκυος διότι περιέχουν υψηλά επίπεδα λιστερίας, η οποία είναι ένα μικρόβιο που μπορεί να προξενήσει αποβολές, θνησιγένεια ή σοβαρή ασθένεια σε ένα νεογέννητο. Θυμηθείτε να αποφεύγετε τα εξής:

- μαλακό τυρί, ωριμασμένο σε καλούπια, όπως το Καμαμπέρ, το Μπρι και τα τυριά με μπλε φλέβες. Δεν υπάρχει κίνδυνος από τα σκληρά τυριά (όπως το Τσένταρ), το cottage cheese και τα επεξεργασμένα τυριά
- πατέ (όλων των ειδών, περιλαμβανομένου του πατέ λαχανικών)
- αμαγείρευτα ή μισομαγειρεμένα έτοιμα φαγητά. Βεβαιωθείτε ότι ζεσταίνετε τα έτοιμα φαγητά μέχρι να είναι καυτά μέσα-μέσα.

Πρέπει επίσης να θυμάστε να:

- Αποφεύγετε τα ωμά αυγά και τα φαγητά που περιέχουν ωμά ή μισομαγειρεμένα αυγά. Τρώτε μονάχα αυγά που έχουν μαγειρευτεί μέχρις ότου και ο κρόκος και το ασπράδι τους να είναι συμπαγή. Έτσι αποφεύγετε τον κίνδυνο της σαλμονέλας, που προκαλεί ένα είδος τροφικής δηλητηρίασης.
- Πλένετε πάντα τα χέρια σας μόλις ακουμπήσετε ωμό κρέας και να κρατάτε τα ωμά τρόφιμα χωριστά από τα φαγητά που είναι έτοιμα για φάγωμα. Έτσι αποφεύγετε τα μικρόβια τροφικής δηλητηρίασης όπως η σαλμονέλα, το καμπυλοβακτηρίδιο και το κολοβακτηρίδιο (*E.coli* O157).
- Σιγουρεύεστε ότι τρώτε μόνο καλομαγειρεμένο κρέας. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτική με τα λουκάνικα και τον κιμά.
- Φοράτε πάντα γάντια όταν ασχολείστε με την κηπουρική ή αλλάζετε το δίσκο τουαλέτας της γάτας κι έπειτα να πλένετε τα χέρια σας. Έτσι αποφεύγετε την τοξοπλάσμωση, μια μόλυνση που προκαλείται από ένα παράσιτο που υπάρχει στο κρέας, στις ακαθαρσίες των γάτων και στο χώμα. Η τοξοπλάσμωση μπορεί να είναι βλαβερή για τα αγέννητα μωρά.



- Σιγουρεύεστε ότι δεν παίρνετε πάρα πολλή βιταμίνη Α. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει ν' αποφεύγετε να παίρνετε μεγάλες δόσεις πολυβιταμινών και ν' αποφεύγετε να τρώτε συκώτι και προϊόντα του συκωτιού όπως το πατέ. Χρειάζεστε κάμποση βιταμίνη Α, αλλά αν πάρετε πάρα πολλή, το επίπεδο της μπορεί να φτάσει πολύ ψηλά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες, ρωτήστε τον οικογενειακό σας γιατρό (GP) ή τη μαία σας.
- Αποφεύγετε να τρώτε καρχαρία, ξιφία και μάρλιν και να περιορίσετε την ποσότητα τόνου που τρώτε. Μην τρώτε πάνω από μια φέτα τόνο τη βδομάδα (που ζυγίζει περίπου 140g μαγειρεμένος ή 170g ωμός) ή δυο μέτριες κονσέρβες τόνο τη βδομάδα (που στραγγισμένος ζυγίζει περίπου 140g κατά κονσέρβα). Για τις κονσέρβες τόνο, αυτό σημαίνει περίπου έξι σάντουιτς με τόνο ή τρεις τονοσαλάτες. Αυτό πρέπει να γίνεται λόγω των επιπέδων υδραργύρου στα ψάρια αυτά. Σε υψηλά επίπεδα ο υδράργυρος μπορεί να κάνει κακό στο αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα ενός μικρού μωρού.

Επίσης είναι καλή ιδέα να:

- Μειώσετε τρόφιμα όπως τα κέικ και τα μπισκότα γιατί περιέχουν πολύ λίπος και ζάχαρη. Αυτό μπορεί επίσης να σας βοηθήσει ν' αποφύγετε να πάρετε πολύ βάρος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας.

Μερικά υγιεινότερα ελαφρά γεύματα και σνακ

- σάντουιτς ή πίτα με γέμιση κοτόπουλο, cottage cheese ή άπαχο ζαμπόν
- άπαχα γιαούρτια
- σουπες με λαχανικά και φασόλια
- φρούτα- φρέσκα, κονσερβοποιημένα σε χυμό ή ξερά φρούτα όπως σταφίδες



Ε Χρειάζεται να μειώσω την καφεΐνη;

- Α** Θα πρέπει να περιορίσετε την ποσότητα καφεΐνης που παίρνετε κάθε μέρα, αλλά δε χρειάζεται να την σταματήσετε εντελώς. Η καφεΐνη υπάρχει φυσικά σε μερικές τροφές και ζεστά ροφήματα όπως ο καφές, το τσάι και η σοκολάτα κι ακόμα προστίθεται σε μερικά αναψυκτικά και ποτά για «ενέργεια».

Είναι σημαντικό να μην παίρνετε πάνω από 300 mg καφεΐνης την ημέρα. Κι αυτό διότι τα υψηλά επίπεδα καφεΐνης μπορεί να προκαλέσουν μειωμένο βάρος κατά τη γέννηση ή ακόμα κι αποβολή.

Καθένα από τα παρακάτω περιέχει περίπου 300 mg:

- 3 κούπες στιγμιαίου καφέ (100 mg η κάθε μια)
- 4 φλιτζάνια στιγμιαίου καφέ (75 mg το καθένα)
- 3 φλιτζάνια βραστού καφέ (100 mg το καθένα)
- 6 φλιτζάνια τσάι (50 mg το καθένα)
- 8 κουτάκια κόκα κόλα (μέχρι 40 mg το καθένα)
- 4 κουτάκια ποτά για «ενέργεια» (μέχρι 80 mg το καθένα)
- 8 πλάκες σοκολάτα που ζυγίζουν 50 g η κάθε μια (μέχρι 50 mg η κάθε μια)



Έτσι, αν τρώτε μια πλάκα σοκολάτα και πίνετε 3 φλιτζάνια τσάι, ένα κουτάκι κόκα κόλα κι ένα φλιτζάνι στιγμιαίο καφέ την ημέρα θα έχετε φτάσει τα 300 mg, δηλαδή τη μέγιστη ποσότητα καφεΐνης.

Θυμηθείτε ότι η καφεΐνη υπάρχει επίσης σε μερικά φάρμακα για τη γρίπη. Πάντα ελέγχετε με τον οικογενειακό σας γιατρό ή κάποιον άλλο υγειονομικό πριν πάρετε κάποιου είδους φάρμακο με ή χωρίς συνταγή.

Ε Χρειάζεται να μειώσω το οινόπνευμα;

- Α** Δεν πρέπει να πίνετε πάνω από 1 ή 2 μονάδες οινόπνευματος, μια ή δυο φορές την εβδομάδα. Μία μονάδα είναι μισό πίντ κανονικής μπίρας, λάγκερ ή σάιντερ, ένα μικρό ποτήρι κρασί ή μία δόση 25 ml οινόπνευματών ποτών.

Ε Πόσο βάρος θα πρέπει να περιμένω ότι θα κερδίσω;

- Α** Διαφορετικές γυναίκες κερδίζουν διαφορετικό βάρος, αλλά δεν πρέπει να κερδίσετε πάνω από 10-12 κιλά (22-28 lb) σ' ολόκληρη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας.

Αν κερδίσετε πάρα πολύ βάρος, αυτό μπορεί να επηρεάσει την υγεία σας και ν' αυξήσει την πίεσή σας. Αλλά εξ ίσου σημαντικό είναι το να μην κάνετε δίαιτα.



Ε Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;

Α Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να διαβάσετε το *Βιβλίο της εγκυμοσύνης (The pregnancy book)* που εκδίδεται από τα υπουργεία υγείας της Αγγλίας, της Ουαλίας και της Βόρειας Ιρλανδίας και διατίθεται δωρεάν σε άτομα που γίνονται γονείς για πρώτη φορά. Το Συμβούλιο υγειονομικής εκπαίδευσης της Σκωτίας παράγει ένα βιβλίο που λέγεται *Εμπρός μαρς μωρό! (Ready steady baby!)* και διατίθεται δωρεάν σε άτομα στη Σκωτία, που γίνονται γονείς για πρώτη φορά.

Αν δεν έχετε ήδη ένα από τα βιβλία αυτά, μιλήστε στον οικογενειακό σας γιατρό, την μαία ή την ιατρική επισκέπτρια ή επικοινωνήστε με την τοπική σας μονάδα για την προαγωγή της υγείας.

Μπορεί επίσης να ενδιαφέρεστε για τα βιβλία *Διατροφή για το θηλασμό (Eating for breastfeeding)*, *Το φαγητό του μωρού σας (Feeding your baby)* και *Το φαγητό του μικρού παιδιού σας (Feeding your toddler)*, τα οποία διατίθεται από την Υπηρεσία για την Ποιότητα των Τροφίμων. Δείτε το οπισθόφυλλο για πληροφορίες σχετικά με το πώς να παραγγείλετε.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τα τρόφιμα στο www.food.gov.uk



www.food.gov.uk/pregnancy