

hamileyken yeme

Gıda Standartları Kurumu Yayınları (Food Standards Agency Publications)

Bu broşürden daha fazla sayıda edinmek veya Kurum tarafından çıkarılan başka yayınları sipariş vermek için, aşağıdaki şekillerde Gıda Standartları Kurumu Yayınları bölümüyle temasa geçin:

tel **0845 606 0667**
minikom **0845 606 0678**
faks **020 8867 3225**
e-mail **foodstandards@eclogistics.co.uk**

Bu dizideki diğer yayınlar

Bebek sahibi olmayı düşünme (Thinking of having a baby)	FSA/0610/0802
Emzirmek için yeme (Eating for breastfeeding)	FSA/0628/0802
Bebeğinizi besleme (Feeding your baby)	FSA/0637/0802
Küçük çocuğunuzu besleme (Feeding your toddler)	FSA/0673/0802
Büyüyen çocuğunuzu besleme (Feeding your growing child)	FSA/0646/0802
Erkekler ve yiyecekler (Men and food)	FSA/0655/0802
Yaşamın daha sonraki dönemleri için yeme (Eating for later life)	FSA/0664/0802

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

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

kendinizi ve bebeğinizi
sağlıklı tutmak için
yiyecek seçme



İçindekiler

Neler yemelisiniz?	1
Fazladan demire gereksiniminiz var mı?	2
Vitamin hapi almanıza gerek var mı?	3
Kaçınmanız gereken yiyecekler var mı?	4
Kafeini azaltmanız gerekir mi?	6
Alkolü azaltmanız gerekir mi?	7
Ne kadar kilo alabilirsiniz?	7
Daha fazla bilgiyi nereden alabilirsiniz?	8

Hamile olduğunuz dönemde yediklerinizin, bebeğinizin büyümesi ve gelişmesi, vücudunuzun da oluşan değişikliklerle başa çıkabilmesi için yeterli enerji ve gıdaları sağlayacak şekilde olmasına dikkat etmeniz gerekir. Bu broşürde, hamile olduğunuz dönemde sağlıklı yiyecekler seçmenize yardımcı olacak pratik tavsiyeler bulunmaktadır.

S Neler yemelisiniz?

Y Aşağıda sayılan türden çeşitli yiyecekler yemeye çalışmanız önemlidir:

- bol miktarda meyve ve sebzeler (taze, donmuş, teneke kutuda konserve, kurutulmuş veya bir bardak meyve suyu) – günde en az beş porsiyon hedefleyin
- bol miktarda ekme, pirinç ve patates gibi nişastalı yiyecekler
- örneğin yağsız et ve tavuk, balık (biri yağlı balık olmak üzere haftada en az iki kez balık yemeyi hedefleyin), yumurta ve bakliyat (örneğin fasulye ve mercimek) gibi protein. Bunlar aynı zamanda iyi birer demir kaynağıdır (2. sayfaya bakın)
- kahverengi ekme, makarna, pirinç, bakliyat ve meyve ve sebzelerde bulunan bol miktarda lif – bu kabızlığı önlemeye yardımcı olur
- süt, peynir ve yoğurt gibi, kalsiyum içeren süt ürünleri



5 Fazladan demire gereksiniminiz var mı?

- Y Hamile kadınlarda demir eksikliği söz konusu olabilir. Bu yüzden bol miktarda demir açısından zengin yiyecekler seçmeye dikkat etmeniz gerekir. Demir açısından zengin bir yemek yerken aynı zamanda, C vitamini içeren yiyecekler veya bir bardak meyve suyu gibi içecekler de almaya çalışın. Bunlar vücudunuzun demiri özümlemesine yardımcı olur.



Kanınızdaki demir miktarı düşecek olursa, mahalle doktorunuz (GP) veya ebeniz, demir hapları almanızı tavsiye eder.

İyi demir kaynakları

- kırmızı et
- zenginleştirilmiş kahvaltılık yiyecekleri
- bakliyat
- ekmek
- yeşil sebzeler

Karaciğerde de bol miktarda demir olmasına karşın, hamile olduğunuz dönemde karaciğer yemekten kaçınmanız gerekir. (4. sayfadaki **Kaçınmanız gereken yiyecekler var mı?** bölümüne bakın).



5 Vitamin hapı almanıza gerek var mı?

- Y Hamileliğinizin 12. haftasına kadar her gün 400 mikrogram (mcg) tutarında folik asit hapı almanız gerekir. İdeal olarak, bu hapları hamilelikten önce almaya başlamış olmanız gerekir.

Diyetinize yeşil sebzeler ve kahverengi pirinç, zenginleştirilmiş ekmek ve kahvaltılık yemekleri gibi, folik asit içeren yiyecekler de dahil etmeniz gerekir.

Folik asidin, 'spina bifida' denen belkemiği hastalığı gibi nöral kanal bozuklukları riskini azalttığı görülmüştür. Folik asidini, multivitamin hapı kullanarak almak isterseniz, içerdiği folik asidin doğru miktarda olmasına dikkat edin. Unutmayın ki birden fazla multivitamin hapı alacak olursanız, bunlarda bulunan diğer vitaminlerden aşırı dozda almış olabilirsiniz. (4. sayfadaki **Kaçınmanız gereken yiyecekler var mı?** bölümüne bakın).

Daha önce nöral kanal bozukluğundan etkilenmiş bir hamilelik geçirdiyse, mahalle doktorunuzdan (GP) tavsiye alın.

Ayrıca her gün 10 mcg D vitamini içeren haplar da almanız gerekir. En iyi D vitamini kaynağı yaz güneşidir (ancak yanmamaya dikkat edin!).

Asya kökenliyseniz ya da dışarı çıktığınızda bütün cildinizi kapatıyorsanız özellikle D vitamini eksikliğiniz olabilir. Mahalle doktorunuzdan (GP) daha fazla bilgi alın.

Gelir Desteği (Income Support) ödeneği veya İş Arayanlar Ödeneği (Job Seekers Allowance) alıyorsanız, doğum ve çocuk sağlığı kliniklerinden ücretsiz D vitamini hapları almaya hakkınız vardır.

5 Kaçınmanız gereken yiyecekler var mı?

- Y Hamileliğiniz döneminde, yüksek oranda, düşük, ölü doğum veya yeni doğan bebekte ciddi hastalığa neden olabilen bir mikrop olan listeria taşıyabilecek bazı yiyecekleri yememeniz gerekir. Aşağıdaki yiyeceklerden kaçınmayı unutmayın:
- 'Camembert', 'Brie' denen peynirlerle mavi damarlı peynir gibi yumuşak küflü peynirler. 'Cheddar' türü peynir gibi sert peynirlerle, 'cottage cheese' denen peynirlerin ve işlenmiş peynirlerin herhangi bir tehlikesi yoktur
- pâté (sebzeler de dahil her türü)
- pişirilmemiş veya az pişirilmiş hazır yemekler. Hazır yemekleri her tarafı iyice sıcak oluncaya kadar ısıtmaya dikkat edin.

Ayrıca aşağıdaki noktaları da akılda tutmanız gerekir:

- Çiğ yumurtayı ve çiğ ya da kısmen pişmiş yumurta içeren yiyecekleri yemekten kaçının. Yalnızca hem beyazı hem sarısı katılaşıncaya kadar iyice pişmiş yumurtaları yiyin. Bu, bir tür gıda zehirlenmesine yol açan salmonella riskinden kaçınmak için gereklidir.
- Çiğ etlere dokunduktan sonra daima ellerinizi yıkayın ve çiğ yiyecekleri, yenmeye hazır yiyeceklerden ayrı tutun. Bu, gıda zehirlenmesine yol açan örneğin salmonella, campylobacter ve E.coli O157 gibi mikroplardan kaçınmak için gereklidir.
- Yalnızca iyice pişmiş et yemeye dikkat edin. Sosis ve kıyma yerken buna özellikle dikkat edin.
- Bahçede çalışırken veya kedinin kakasını yaptığı kumu temizlerken daima eldiven giyin ve daha sonra ellerinizi yıkayın. Bu, etlerde, kedi dışkısında ve toprakta bulunan bir parazitin yol açtığı toksoplazmosis denen bir enfeksiyondan kaçınmak için gereklidir. Toksoplazmosis, henüz doğmamış bebekler için zararlı olabilir.



- Çok fazla A vitamini almamaya dikkat edin. Bu, yüksek dozda multivitamin hapları almaktan ve karaciğer ile, pate gibi karaciğer ürünleri yemekten kaçınmanız anlamına gelir. Bir miktar A vitaminine gereksiniminiz vardır. Ancak çok fazla miktarda alırsanız, fazla miktarda birikebilir ve hamilelik sırasında çok yüksek olabilir. Daha fazla bilgi isterseniz mahalle doktorunuza (GP) veya ebenize sorun.
- Köpek balığı, kılıç balığı ve mızrak balığı yemekten kaçınmanız ve yediğiniz ton balığı miktarını sınırlamanız gerekir. Haftada (pişmiş 140gm ya da çiğ 170gm ağırlığında) bir tuna bifteği ya da haftada (her birinin süzölmüş ağırlığı yaklaşık 140gm olan) iki orta boy teneke kutu ton balığından fazla yemeyin. İki teneke kutu ton balığı, altı ton balığı sandviçi veya üç ton balığı salatası anlamına gelir. Bunun nedeni, bu balıklarda bulunan cıva miktarıdır. Yediğiniz balıkta bulunan cıvanın bir miktarı sütünüze karışır ve yüksek miktarda cıva çok küçük bebeklerin sinir sisteminin gelişmesine zarar verebilir.

Aynı zamanda:

- pasta ve bisküvi gibi yağ ve şeker oranı yüksek yiyeceklerden de kaçınmak iyi fikirdir. Ayrıca bu hamilelik sırasında fazla kilo almanızı önlemeye de yardımcı olabilir.

Bazı sağlıklı hafif yemekler ve yiyecekler

- içinde tavuk, "cottage cheese" denen peynir türü veya yağsız jambon bulunan sandviçler veya pide
- az yağlı yoğurtlar
- sebze ve fasulye çorbaları
- taze, konserve halinde veya örneğin kuru üzüm gibi kurutulmuş halde meyve



☺ Kafeini azaltmanız gerekir mi?

☺ Her gün aldığınız kafein miktarını azaltmanız gerekir. Ancak tümüyle kesmenize gerek yoktur. Kafein, kahve, çay ve çikolata gibi bazı yiyecek ve sıcak içeceklerde doğal olarak bulunur. Ayrıca bazı yumuşak içeceklere ve 'enerji' veren içeceklere de katılır.

Günde 300 mg'dan fazla kafein almamak önemlidir. Çünkü yüksek miktarda kafein doğumda bebeğin kilosunun düşük olmasına ve hatta düşüklere yol açabilir.

Aşağıda sayılanlarda yaklaşık 300 mg kafein bulunur:

- 3 büyük bardak instant kahve (her biri 100 mg)
- 4 küçük bardak instant kahve (her biri 75mg)
- 3 bardak demlenmiş kahve (her biri 100 mg)
- 6 bardak çay (her biri 50 mg)
- 8 teneke kutu kola (her biri en fazla 40 mg)
- 4 teneke kutu 'enerji' verici içecek (her biri en fazla 80 mg)
- her biri 50 g ağırlığında 8 parmak çikolata (her biri en fazla 50 mg)



Günde bir parmak çikolata yer, 3 bardak çay, bir teneke kutu kola ve bir küçük bardak instant kahve içerseniz, 300 mg olan azami kafein miktarına ulaşmış olursunuz.

Bazı soğuk algınlığı ve grip ilaçlarında da kafein bulunduğunu unutmayın. Herhangi bir ilaç veya reçetesiz satılan ilaçlar kullanacaksanız daima mahalle doktorunuza (GP) ve başka bir sağlık uzmanına danışın.

☺ Alkolü azaltmanız gerekir mi?

☺ Haftada bir veya iki kez, 1 veya 2 birimden fazla alkol içmemeniz gerekir. Yarım 'pint' normal güçte bira, 'lager' veya 'cider', küçük bir bardak şarap ya da 25 ml tutarında damıtılmış alkollü içkiler, bir ünite oluşturur.

☺ Ne kadar kilo alabilirsiniz?

☺ Her kadının aldığı kilo miktarı değişik olur. Ancak bütün hamilelik döneminde 10-12 kg (22-28 lb)'dan fazla almamanız gerekir.

Fazla kilo alırsanız bu sağlığınıza etkileyebilir ve tansiyonunuzu yükseltebilir. Aynı derecede, rejim yapmaya çalışmamanız da önemlidir.



5 Daha fazla bilgiyi nereden alabilirsiniz?

- Y İngiltere, Galler ve Kuzey İrlanda'daki sağlık bakanlıkları tarafından yayımlanmış olan *'The pregnancy book'* (*Hamilelik kitabı*) adlı kitap yararlı olabilir. Bu, ilk bebeği olacak ebeveynler için ücretsizdir. İskoçya Sağlık Eğitimi Kurumu (Health Education Board for Scotland) tarafından, *'Ready steady baby!'* adlı bir kitap çıkarılır ve bu İskoçya'da ilk bebeği olacak ebeveynler için ücretsizdir.

Bu kitaplardan birisi elinizde yoksa, mahalle doktorunuzla (GP), ebenizle (midwife) veya gezici sağlık görevlisiyle (health visitor) konuşun veya yörenizdeki sağlık destek birimiyle (health promotion unit) temasa geçin.

Ayrıca Gıda Standartları Kurumu Yayınları'ndan edinebileceğiniz *Emzirmek için yeme (Eating for breastfeeding)*, *Bebeğinizi besleme (Feeding your baby)* ve *Küçük çocuğunuzu besleme (Feeding your toddler)* adlı broşürler de ilginizi çekebilir. Sipariş konusunda bilgi için arka kapağa bakın.

Yiyecekler hakkında internette www.food.gov.uk adresinde daha fazla bilgi bulabilirsiniz.



www.food.gov.uk/pregnancy