

Εγκυμοσύνη και τρόφιμα

8 Μαρτίου 2005

Υπάρχει κάτι που πρέπει να προσέχω ιδιαίτερα σχετικά με τα τρόφιμα όταν είμαι έγκυος;

Ναι! Για την υγεία τη δική σας και του παιδιού σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι σημαντικό να ακολουθείτε μια θρεπτική διατροφή από μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων όπως λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά προϊόντα, σιτηρά, δημητριακά, ζυμαρικά, άπαχο κρέας, ψάρι, αβγά και ξηροί καρποί.

Η ασφάλεια τροφίμων είναι επίσης σημαντική. Αυτές οι πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να παίρνετε ασφαλείς αποφάσεις όταν διαλέγετε και προετοιμάζετε φαγητό για τον εαυτό σας ή και την οικογένειά σας.

Τι θα πρέπει να γνωρίζω;

Ο υδράργυρος στα ψάρια μπορεί να είναι επιβλαβής

Τα ψάρια είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και ανόργανα υλικά, περιέχουν λίγα κορεσμένα λιπαρά και περιέχουν ωμέγα - 3 λιπαρά οξέα. Τα ωμέγα - 3 λιπαρά οξέα είναι σημαντικά για την ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος των μωρών, πριν και μετά τη γέννησή τους.

Όταν όμως κάποια γυναίκα που πρόκειται σύντομα να γεννήσει ή να θηλάσει τρώει μεγάλη ποσότητα από ένα καλό φαγητό μπορεί να κάνει κακό. Αυτό γίνεται επειδή μερικά ψάρια περιέχουν ποσοστά υδράργυρου που μπορεί να επιζήμια στο αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα ενός αγέννητου μωρού ή μικρού παιδιού.

Ο παρακάτω πίνακας θα σας βοηθήσει να περιλαμβάνετε με ασφάλεια το ψάρι ως σημαντικό μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.

μερίδες *	είδος ψαριού ή θαλασσινού
μόνο 1 μερίδα την εβδομάδα	Orange Roughy (Λαβράκι) ή Catfish (Λυκόψαρο) και ΚΑΘΟΛΟΥ άλλο ψάρι εκείνη την εβδομάδα
ή	
μόνο 1 μερίδα το δεκαπενθήμερο	Σκυλόψαρο (Flake) ή Ξιφίας (Swordfish, Broadbill ή Marlin) και ΚΑΘΟΛΟΥ άλλο ψάρι εκείνο το δεκαπενθήμερο
ή	
2-3 μερίδες την εβδομάδα	οποιοδήποτε άλλο ψάρι ή θαλασσίνο

* Ποσότητα μερίδας

- για γυναίκες που είναι έγκυες ή σκέφτονται να μείνουν έγκυες, 1 μερίδα = 150 γραμμάρια
- για παιδιά μέχρι 6 χρονών, 1 μερίδα = 75 γραμμάρια

(Πηγή FSANZ)

Η μόλυνση Λιστέρια (Λιστερίωση) μπορεί να είναι επικίνδυνη

Λιστέρια είναι ένα είδος βακτηρίου που μπορεί να βρεθεί σε μερικά τρόφιμα. Προκαλεί λίγα ή καθόλου συμπτώματα σε υγιή άτομα, αλλά μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη σε έγκυες γυναίκες και μωρά. Οι ορμονικές αλλαγές κατά την εγκυμοσύνη επηρεάζουν το ανοσοποιητικό σύστημα της μητέρας που την κάνουν πιο ευάλωτη στη Λιστέρια.

Η Λιστέρια μπορεί να μεταδοθεί στο αγέννητο μωρό και μπορεί να οδηγήσει σε αποβολή, γέννηση νεκρού εμβρύου ή πρόωρο τοκετό.

Η Λιστέρια καταστρέφεται με το κανονικό μαγείρεμα, αλλά μπορεί να αναπτυχθεί στα ψυγμένα τρόφιμα. Ιδανικά, να τρώτε μόνο φρεσκομαγειρεμένα τρόφιμα και καλά πλυμένα φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Μπορείτε να φάτε το φαγητό που έχει περισσέψει αρκεί να το βάλετε γρήγορα στο ψυγείο και να μην το κρατήσετε πάνω από μια μέρα. Είναι σημαντικό να μη φάτε κάποιο φαγητό αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία για την υγιεινή προετοιμασία ή διατήρησή του.

Αυτά τα κυρίως ψυγμένα, έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα, θα πρέπει να τα αποφεύγετε τελείως:

- μαλακά τυριά όπως brie, camembert και ricotta - είναι ασφαλή αν είναι ζεστά και μαγειρεμένα,
- έτοιμα φαγητά και ψυγμένα κομματάκια κοτόπουλου - όπως αυτά στα σάντουιτς με κοτόπουλο,
- κρύα κρέατα και πατέ,
- έτοιμες σαλάτες,
- ωμά θαλασσινά όπως στρείδια (oysters), ωμό ψάρι σασίμι, καπνιστός σολομός ή καπνιστά στρείδια (τα στρείδια κονσέρβας είναι ασφαλή).

Το φολικό οξύ είναι σημαντικό στα αρχικά στάδια

Το φολικό οξύ είναι μια Βιταμίνη Β που χρειάζεται για την υγιή σωματική αύξηση και ανάπτυξη. Η ανάπτυξη του μωρού είναι γρηγορότερη στις πρώτες εβδομάδες της ζωής - συχνά πριν καν γνωρίζετε ότι είστε έγκυος. Το φολικό οξύ είναι ιδιαίτερα σημαντικό στις γυναίκες τουλάχιστον ένα μήνα πριν την εγκυμοσύνη για να βοηθήσει στην πρόληψη ανωμαλιών κατά την γέννηση όπως δισχιδής ράχη στα μωρά.

Οι ειδικοί συστήνουν σε γυναίκες γόνιμης ηλικίας να βάζουν ως στόχο τα 400 μικρογραμμάρια (μg) κάθε μέρα. Αν προγραμματίζετε να μείνετε έγκυος θα πρέπει να παίρνετε καθημερινά συμπλήρωμα φολικού οξέως τουλάχιστον 500 μικρογραμμάρια (μg). Θα πρέπει να συνεχίσετε να παίρνετε το συμπλήρωμα μέχρι τη 12^η εβδομάδα της εγκυμοσύνης σας. Το συμπλήρωμα του φολικού οξέως διατίθεται σε χάπια και πωλείται στα φαρμακεία. Αν έχετε οικογενειακό ιστορικό ανωμαλιών

του κεντρικού νευρικού συστήματος θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον οικογενειακό σας γιατρό.

Θα πρέπει επίσης να τρώτε μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων που φυσιολογικά είναι πλούσια σε φολικό οξύ, όπως φρέσκα φρούτα και πράσινα λαχανικά, ή τρόφιμα ενισχυμένα με φολικό οξύ. Είναι εύκολο να βρείτε πόσο φολικό οξύ βρίσκεται στα συσκευασμένα τρόφιμα κοιτάζοντας τις διατροφικές πληροφορίες που υπάρχουν στις ετικέτες των συσκευασιών των τροφίμων.

Ασφαλής χειρισμός τροφίμων

Η πρόληψη απ' τις τροφικές ασθένειες είναι πάντοτε σημαντική, είναι όμως ιδιαίτερα σημαντική κατά την εγκυμοσύνη όταν οι ορμονικές αλλαγές καταστέλλουν το ανοσοποιητικό σύστημα της γυναίκας, που μπορεί να δυσκολέψει στην καταπολέμηση των μολύνσεων. Αυτό μπορεί να επιδράσει δυσμενώς στην μητέρα και στο αγέννητο μωρό. Παρακάτω καταγράφονται μερικά σημαντικά πράγματα που θα πρέπει να θυμάστε για να σας βοηθήσει να εξασφαλίζετε την ασφάλεια των τροφίμων που καταναλώνετε.

Χρήσιμες οδηγίες ασφάλειας τροφίμων

- Να μαγειρεύετε τελείως τα τρόφιμα. Να μαγειρεύετε τα πουλερικά, τον κιμά, τα λουκάνικα και άλλα προπαρασκευασμένα κρέατα μέχρι να ψηθούν καλά, μέχρι το κέντρο. Δεν θα πρέπει να φαίνεται καθόλου ροζ κρέας.
 - Να διατηρείτε ξεχωριστά τα ωμά από τα μαγειρεμένα τρόφιμα και μη χρησιμοποιείτε τα ίδια σκεύη, ειδικά σανίδες κοπής και μαχαίρια και για τα δύο είδη.
 - Να διατηρείτε τα σκεύη και την κουζίνα καθαρά.
 - Να πλένετε και να στεγνώνετε προσεκτικά τα χέρια σας πριν πιάσετε τρόφιμα.
- Να διατηρείτε το κρύα τρόφιμα κρύα (κάτω από 5 βαθμούς Κελσίου) και τα ζεστά τρόφιμα ζεστά (πάνω από 60 βαθμούς Κελσίου). Τα βακτήρια που συνήθως προκαλούν τροφική δηλητηρίαση αναπτύσσονται πολύ καλά μεταξύ 5°C και 60°C. Να διατηρείτε τα κρύα φαγητά στο ψυγείο μέχρι να είστε έτοιμες να τα σερβίρετε και τα ζεστά φαγητά να αχνίζουν όταν τα σερβίρετε.