

Hamilelik ve gıda güvenliği

Food safety during pregnancy



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



Yenilmesi gerekenler

Sağlıklı beslenme

Sizin ve bebeğinizin beslenme ihtiyacını karşılamanın en iyi yolu çok çeşitli besinler içeren gıdalar almaktır.

Bu gıdalar arasında aşağıdakiler olmalıdır:

- Ekmek, kahvaltılık gevrekler, pirinç, makarna ve erişte - tercihen taneli veya kepekli
- Sebze ve baklagiller
- Meyveler
- Süt, yoğurt, sert peynir - tercihen az yağlı
- Et, balık, kümes hayvanları eti, pişmiş yumurta ve kuruyemiş

Federal Sağlık ve Yaşlılık Bakanlığı'nın (Commonwealth Government Department of Health and Ageing) Avustralya Sağlıklı Beslenme Kılavuzu tavsiyeleri:

	Her gün tüketilmesi gerekenler	1 porsiyon =
Ekmek ve Kahvaltılık Gevrekler (pirinç, makarna, erişte dahil)	4-6 porsiyon (tercihen taneli veya kepekli)	2 dilim ekmek 1 orta büyüklükte yuvarlak ekmek 1 1/3 bardak kahvaltılık gevrek 1 bardak pişmiş pirinç, makarna veya erişte
Sebzeler ve baklagiller	5-6 porsiyon	1/2 bardak pişmiş sebze 1 bardak çiğ sebze 1/2 bardak pişmiş kuru fasulye, nohut, mercimek veya konserve fasulye 1 küçük patates
Meyve	4 porsiyon	1 adet orta büyüklükte elma 2 küçük parça taze meyve (şeftali, kivi, erik) 1/2 bardak meyve suyu 1 bardak konserve meyve (şeker katkısız)
Protein (et, balık, kümes hayvanı eti, pişmiş yumurta, kuruyemiş)	1 1/2 porsiyon	65-100 gr pişmiş kırmızı et veya tavuk 80-120 gr balık fileto 1/2 bardak yerfıstığı veya badem 2 küçük yumurta
Kalsiyum (süt, yoğurt, sert peynir)	2 porsiyon	250 ml süt 250 ml kalsiyumla güçlendirilmiş soya ieeđi 40 gr (2 dilim) peynir 200 gr yoğurt

Hamilelik sırasında alınan kilo, kadından kadına değişiklik gösterir. Hamilelik sırasında 12-14 kilo almak normaldir. Bu yüzden, hamileyken diyet yapmamak veya oğunleri atlamamak önemlidir - bebeğiniz her gün büyüdüğü için beslenme düzeninizin dengeli ve sağlıklı olması gerekir.

Vitaminler, besinler ve mineraller

Hamilelik sırasında vücudunuz bebeğinizin gelişimini sağlamak için normalden daha fazla vitamine, minerale ve besine ihtiyaç duyar. Bu vitaminleri en iyi şekilde beslenmeyle alabilirsiniz.



Folik asit (folat)

Bir B vitamini olan folik asit (folat), spina-bifida (omurga kemerinin kapanma bozukluğu nedeni ile oluşan gelişimsel anormallik) gibi doğum anormalliklerinin önlenmesinde yardımcı olduğundan, hamileliğin ilk dönemlerinde bebeğinizin gelişimi için önemlidir. Aile geçmişinizde nöral tüp bozuklukları varsa doktorunuza danışmanız gerekir.

Yeterli miktarda folik asit aldığınızdan emin olmanın en iyi yolu, hamile kalmadan bir ay önce ve hamileliğin ilk üç ayında günde en az 400 mikrogram (μg) ek folik asit almaktır.

Aynı zamanda folik asit eklenmiş veya folik asit açısından doğal olarak zengin gıdalar almak da önemlidir. Folik asit eklenmiş (folik asitle güçlendirilmiş) gıdalar arasında bazı kahvaltılık gevrekler, ekmekler, meyve suları ve gıda içecekleri vardır. Üründeki folik asit miktarını anlamak için paket üzerindeki beslenme bilgileri tablosuna bakın.

Folik asit açısından doğal olarak zengin olan gıdalar arasında brokoli, ıspanak ve yeşil salata malzemeleri gibi yeşil sebzeler ile nohut, kuruyemiş, portakal suyu, bazı meyveler, kuru fasulye ve bezelye vardır.

Demir

Hamilelikte demir ihtiyacınız artar. Bebeğiniz doğumdan sonra sizden ilk beş veya altı ay yetecek kadar demiri alır. Bu yüzden hamileyken daha fazla demir tüketmeniz gerçekten çok önemlidir. Hamilelik sırasında demir alımı için günlük olarak tavsiye edilen miktar (RDI) günde 22 mg'dır. Bazı kadınlar için günde 27 mg gerekli olabilir.

Demir açısından zengin kaynaklar aşağıda belirtilenleri kapsar:

- yağsız kırmızı et (örneğin sığır, kuzu)
- ördek (derisi alınmış)
- kümes hayvanları eti
- balık
- brokoli, lahana ve ıspanak gibi yeşil sebzeler
- nohut, mercimek, börülce ve lima fasulyesi gibi pişmiş baklagiller

Ayrıca, C vitamini açısından zengin yiyecekler yemek, vücudun demiri emmesinde yardımcı olacaktır. Yeşil sebze veya yağsız sığır eti yerken bir bardak portakal suyu içmeyi deneyin. Bundan başka kafein tüketimine karşı da dikkatli olmanız gerekir. Çay, kahve ve kola vücudun demiri emme yeteneğini azaltır.

Kalsiyum

Kalsiyum, kemiklerin sağlıklı ve kuvvetli olmasını sağlamak için gereklidir. Hamileliğin son üç ayında, bebeğinizin, kemikleri gelişmeye ve güçlenmeye başladığından, çok fazla miktarda kalsiyuma ihtiyacı olur.

Beslenmenizde yeterli miktarda kalsiyuma yer vermezseniz, bebeğinizin ihtiyacı olan kalsiyum sizin kemiklerinizden alınacaktır. Bu durumu ve yaşamınızın ileri aşamalarında osteoporoz riskini önlemek için, beslenme programınızda hem kendiniz hem de bebeğiniz için yeterli miktarda kalsiyum olmasını sağlayın.

Hamilelik sırasında günlük olarak tavsiye edilen kalsiyum miktarı 840 mg'dır. Bazı kadınlar günde 1000 mg'a kadar kalsiyuma ihtiyaç duyabilir. **Süt, sert peynir ve yoğurt gibi süt ürünleri ve kalsiyumla güçlendirilmiş soya sütü mükemmel kalsiyum kaynaklarıdır.**

Omega 3

Omega 3, bebeğinizin doğumdan önce ve sonra merkezi sinir sistemi ile beyin ve gözlerinin gelişimi açısından önemlidir.

Omega 3 açısından zengin olan yiyecekler, somon, alabalık, ringa balığı, ançuvez ve sardalya gibi yağlı balıkları kapsar. Omega 3 aynı zamanda, tavuk, yumurta, konserve ton balığı ve keten tohumu yağında da bulunur.

Yeterli miktarda vitamin veya besin almadığınızı düşünüyorsanız, lütfen doktorunuzla görüşün.

Hamilelik döneminde daha güvenli beslenme

Kırmızı = Yemeyin. Mor = Dikkatli bir şekilde yiyin. Mavi = Yiyebilirsiniz.

Gıda	Örnekleri	Yapılacaklar
ET, KÜMES HAYVANLARI ETİ VE DENİZ MAHSÜLLERİ		
İşlem görmüş etler	Jambon, salam, hafif öğle yemekleri, tavuk eti v.s.	YEMEYİN
Çiğ et	Her türlü çiğ et, çiğ tavuk ya da kümes hayvanı eti, siğir eti, domuz eti v.s.	YEMEYİN
Kümes hayvanları eti	Soğuk tavuk ya da hindi eti Sözgelimi, sandviçlerde kullanılan	YEMEYİN
	Sıcak hazır tavuk	Taze pişmiş olanı satın alın ve hemen yiyin, kalanı buzdolabına koyun ve aynı gün içinde tüketin
	Evde pişirme	Tavuğun tamamen pişmesini sağlayın, hemen yiyin - kalanı buzdolabına koyun ve aynı gün içinde tüketin
Ezme	Dondurulmuş ezme ya da et ezmeleri	YEMEYİN
Deniz mahsülleri	Çiğ deniz mahsülleri	YEMEYİN
	Hazır donmuş kabuksuz karides	YEMEYİN
	Füme balık ve deniz mahsülleri	YEMEYİN
	Pişmiş balık ve deniz mahsülleri	Kaynayınca kadar pişirin ve sıcakken yiyin, kalanı buzdolabına koyun ve aynı gün içinde tüketin
Suşi	Hazır satılan	YEMEYİN
	Ev yapımı suşi	Çiğ et ya da deniz mahsülü kullanmayın ve hemen tüketin
Pişmiş etler	Siğir, domuz, tavuk, kıyma	İyice pişirin ve sıcakken yiyin
SÜT ÜRÜNLERİ VE YUMURTA		
Peynir	Sert ve yarı sert peynirler. Sözgelimi, brie, camembert, ricotta, beyaz peynir, blue v.s.	Bir yemeğin içinde iyice pişmiş olarak bulunmadığı sürece YEMEYİN . Sözgelimi, ispanaklı ve ricotta peynirli cannelloni.
	İşlem görmüş peynir, krem peynir ve cottage cheese v.s.	Buzdolabında saklayın ve paketi açtıktan sonra iki gün içinde tüketin
	Sert peynirler, sözgelimi cheddar, tasy cheese	Buzdolabında saklayın
Dondurma	Yumuşak dondurma	YEMEYİN
	Dondurulmuş paket dondurma	Buzlukta saklayın ve donmuş haldeyken yiyin

Bu tabloyu hamilelik döneminde kaçınılması gereken gıdaları hatırlatan pratik bir rehber olarak bir yerde tutunuz

Gıda	Örnekleri	Yapılacaklar
Süt	Pastörize edilmemiş (çiğ)	İÇMEYİN YA DA KULLANMAYIN
	Pastörize süt	Buzdolabında saklayın ve son kullanma tarihine kadar tüketin.
Diğer süt ürünleri	Krema, yoğurt	Son kullanma tarihlerini kontrol edin ve buzdolabında saklayın
	Custard	Kaynayınca kadar ısıtılmadığı sürece yemeyin
Yumurta		İyice pişirin
SEBZE VE MEYVELER		
Salatalar	Hazır ya da paket salatalar. Sözelimi, salata barlardan ya da soğuk büfelerden alınan salatalar	YEMEYİN
	Ev yapımı salatalar	Salatayı yapmadan ve yemeden önce salata malzemelerini iyice yıkayıp kurulayın, kalanı buzdolabına koyun ve aynı gün içinde tüketin
Meyveler	Tüm taze meyveler	Yemeden önce iyice yıkayıp kurulayın
Sebzeler	Tüm taze sebzeler	Çiğ yemeden önce iyice yıkayıp kurulayın ya da pişirmeden önce yıkayın.
	Dondurulmuş sebzeler	Pişirin; pişmemiş olarak yemeyin
Maydanoz	Bahçede yetiştirilen ve satın alınan	Çiğ yemeyin; pişirilmiş yemeklerin içinde kullanılabilir
Fasulye filizi	Yonca, brokoli, soğan, ayçiçeği, karanfil, turp, taze bezelye, mung ve soya fasulyesi filizleri.	Çiğ ya da pişmiş her iki halde de YEMEYİN
Diğer Gıdalar		
Arta kalan yiyecekler	Pişmiş yiyecekler	Kalan yiyecekleri üstü kapalı olarak buzdolabında saklayın, bir gün içinde tüketin ve her zaman kaynayınca kadar ısıtın
Konserve gıdalar	Konserve meyve, sebze, balık v.s.	Kullanılmayan kısmını temiz ve kapaklı bir konteyner içinde buzdolabında saklayın ve bir gün içinde tüketin
İç malzeme	Tavuk ve kümes hayvanlarının içine doldurulan malzeme	Ayrı ayrı pişirilmedikleri sürece yemeyin ve ayrıca sıcakken yiyeğin
Humus	Hazır alınan ya da evde yapılan	Buzdolabında saklayın ve açtıktan sonra 2 gün içinde tüketin

Kaçınılması gerekenler

Gıdalardan kaynaklanan hastalıklar

Hamileyken vücudunuzda meydana gelen hormon değışiklikleri, bağışıklık sisteminizi zayıflatır ve bunun sonucunda vücudun hastalık ve enfeksiyonlarla mücadelesi zorlaşabilir. Hamilelik sırasında kendinizi gıdalardan kaynaklanan hastalıklardan ve gıdalarla ilgili diğerk risklerden korumak son derece önemlidir.

Gıdalardan kaynaklanan hastalıkları önlemeye yönelik tavsiyeler

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Servisten önce soğuk saklanması gereken yiyecekleri buzdolabında soğuk olarak saklayın (5°nin altında) ve sıcak yiyecekleri sıcak olarak saklayın (60°nin üzerinde). Bunu yapmak, gıda zehirlenmesine neden olan bakterilerin üremesini engelleyecektir. | <ul style="list-style-type: none">• Çiğ ve pişmiş yiyecekleri birbirinden ayırın ve her ikisi için de aynı mutfak eşyalarını, özellikle de aynı kesme tahtalarını ve bıçakları kullanmayın. |
| <ul style="list-style-type: none">• Donmuş yiyeceklerin buzunu buzdolabında veya mikrodalga fırında çözdürün. Hiçbir zaman tezgâh üzerinde veya lavabonun içinde çözdüremeyin. | <ul style="list-style-type: none">• Mutfak eşyalarınızı ve mutfağınızı temiz tutun. |
| <ul style="list-style-type: none">• Yiyecekleri çok iyi bir şekilde pişirin. Kümes hayvanları etini ve kıymayı ortası da çok iyi pişene kadar pişirin. Ette hiç pembeliğin kalmaması ve et suyunun berrak olması gerekir. | <ul style="list-style-type: none">• Aynı zamanda, bakterilerin bulaşmasını engellemenin en iyi yolu, ellerinizi yiyecekleri tutmadan önce ve tuttuktan sonra her zaman iyice yıkamak ve kurutmaktır. |

Listeria

Listeria, listeriosis olarak adlandırılan ciddi bir enfeksiyona neden olan ve bazı yiyeceklerde bulunan bir bakteri türüdür. Belirtilerin oluşması altı hafta kadar sürebilir ve doğmamış bebeğe bulaşması halinde, düşüğe, bebeğin enfeksiyon kapmasına ve ölü doğuma neden olabilir. Bunu engellemenin en iyi yolu, yiyeceklerin hijyenik şekilde hazırlanması, saklanması ve tutulmasıdır.

İdeal olarak, sadece yeni pişmiş yiyecekleri ve iyi yıkanmış (yeni hazırlanmış) meyve ve sebzeleri yemeniz gerekir. Hemen buzdolabına koyulan ve en fazla bir gün bekleyen artan yemekler de yenabilir.

Çoğu dondurulmuş, hazır yiyeceklerin tümünden kaçınılmalıdır:

- Yumuşak ve yarı yumuşak peynir
- Soğuk pişmiş tavuk
- İşlemden geçmiş soğuk etler
- Hazır salatalar
- Çiğ deniz mahsulleri
- Yumuşak dondurma
- Pastörize edilmemiş süt ürünleri
- Ezmeler

Salmonella

Salmonella, mide bulantısı, kusma, karın krampları, ishal, ateş ve baş ağrısına neden olabilir. Salmonella hamile kadınlarda doğum kasılmaları riskini arttırmaz, ancak bazen düşük yapmayı tetikleyebilir.

Bu yüzden de çiğ yumurta içeren yiyeceklerden kaçınmanız ve her zaman et, tavuk ve yumurtaları iyi pişirmeniz tavsiye edilir. Ayrıca, NSW Gıda Kurumu (NSW Food Authority), hamile kadınların herhangi bir filiz türünü (yonca, brokoli, soğan, ayçiçeği, karanfil, turp, taze bezelye, mung ve soya filizleri) çiğ veya pişmemiş olarak tüketmemesini tavsiye etmektedir.

Yiyeceklerle ilgili diğer riskler

Toksoplazma

Toksoplazma, hamile kadınlarda sıklıkla görülmesi de, iyi pişmemiş et veya yıkanmamış meyve ve sebze (özellikle ev kedilerinin beslendiği bahçelerden) yemeniz halinde oluşabilir. Ancak, enfeksiyon en çok kedi kumunu veya bahçedeki kirlenmiş toprağı temizlerken kedi veya köpeğin pisliğine dokunmaktan kapılır. Bebeğin beyininde hasara veya gözlerinin kör olmasına neden olabileceğinden, hamilelik sırasında toksoplazmadan korunmak özellikle önemlidir.

Toksoplazmayı önlemeye yönelik tavsiyeler:

- Az pişmiş veya çiğ et yemeyin
- Pastörize olmayan keçi sütü içmeyin
- Kedi pisliğine dokunmayın
- Bahçe işleriyle uğraşırken bahçe eldiveni takın
- Hayvanlara dokunduktan sonra her zaman ellerinizi yıkayın

Balıktaki cıva

Protein ve mineraller açısından zengin, doymuş yağ oranı düşük olan balıklar Omega 3 yağ asitlerini içerir. Omega 3 yağ asitleri, bebeklerde, doğumdan önce ve sonra merkezi sinir sisteminin gelişimi açısından önemlidir.

Hamilelik ve emzirme dönemi boyunca balık yemek çok önemli olsa da, seçeceğiniz balığa dikkat etmeniz gerekir. Çünkü bazı balıklarda bebeğinizin gelişmekte olan sinir sistemine zarar verebilecek düzeyde cıva olabilir.

Aşağıdaki tablo, balığı dengeli beslenmenizin bir parçası haline getirmenizde size yardımcı olacaktır.

Hamile ve emziren kadınlar ve hamile kalmayı düşünen kadınlar	Çocuklar (6 yaşına kadar)
1 porsiyon 150 gramdır	1 porsiyon 75 gramdır
Haftada 2-3 porsiyon aşağıda belirtilmemiş olan herhangi bir balık veya deniz mahsulü	
VEYA	
İki haftada bir 1 porsiyon Köpek Balığı/Shark (ince fileto) veya Rostrumlu Balıklar/Billfish (Kılıç Balığı türleri ve Kavilya/Broadbill, Swordfish ve Marlin) ve bu iki haftada başka hiçbir balık yok	
VEYA	
Haftada 1 porsiyon Orange Roughy (Deniz Levreği) veya Catfish (Yayınbalığı) ve bu hafta başka hiç balık yok	

Ayrıca aşağıda belirtilenlere de dikkat edin:

Alkol

Hamilelik döneminde alkol almak, düşük yapmaya, ölü ya da erken doğuma veya bebeğinizin fetal alkol sendromu (doğumdan önce ve sonra yavaş büyüme ve zihinsel özürlü) ile doğmasına neden olabilir. Hamilelik döneminde alınan alkolün güvenli bir seviyesinin olup olmadığı bilinmediğinden, Ulusal Sağlık ve Tıp Araştırmaları Konseyi (National Health and Medical Research Council) kadınların hamilelik döneminde hiç alkol almamalarını tavsiye etmektedir.

Kafein

Hamilelik döneminde az miktarda kafein almak güvenlidir. Ancak, aşırı miktarda alınan kafein, düşük ve erken doğum riskini artırır. Kafein, kahve, çay, çikolata ve kolada (ve bazı diğer meşrubatlarda) bulunur. NSW Sağlık Kurumu (NSW Health), hamile kadınların, aldıkları günlük kafein miktarını 200 mg ile sınırlamalarını tavsiye etmektedir. Bu, 2 bardak öğütülmüş kahve veya 2 1/2 bardak hazır kahve, 4 bardak normal çay, 4 bardak kakao/sıcak çikolata veya 6 bardak kolaya denk gelmektedir.

Sigara içmek

Sigara içmek bebeğiniz için tehlikelidir. Sigara içmek, erken doğuma, bebeğin doğum kilosunun düşük olmasına, solunum problemlerine ve SIDS'ye (Ani Bebek Ölümü Sendromu) neden olabilir. Güvenli bir sigara içme düzeyi yoktur. Sigarayı bırakmak için yardım almak istiyorsanız, 131848 numaradan Sigara Bırakma Hattı'nı (Quitline) arayın.



Hamilelik döneminde güvenli beslenmeye ilişkin ayrıntılı bilgi için aşağıdaki web sitesini ziyaret edin:

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html

NSW Health

Pregnancy Care

www.health.nsw.gov.au/living/parent.html

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

Listeria

www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm

Bunun ya da Kurum tarafından yayımlanan diğer yayınların kopyalarını edinmek veya ayrıntılı bilgi ve tavsiye almak için aşağıdaki web sitesini ziyaret edin veya numarayı arayın:

Web sitesi: www.foodauthority.nsw.gov.au Tel: 1300 552 406