

# Бременоста и безбедноста на храната

Food safety during pregnancy



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



## Што треба да се јаде

### Здрава исхрана

Најдобриот начин за да ги задоволите вашите прехранбени потреби и прехранбените потреби на вашето бебе е да јадете разновидна хранлива храна.

Во таква храна спаѓаат:

- Леб, житарки, ориз, тестенини и нудли – по можност од интегрално зрно или од интегрално брашно
- Зеленчук и граорести плодови
- Овошје
- Млеко, јогурт, тврдо сирење - по можност со ниска масленост
- Месо, риба, живина, варени јајца и ореви

## Австралискиот Водач за здрава исхрана од Сојузниот оддел за здравје и постари лица препорачува:

	Настојувајте да јадете	1 послужување =
<b>Леб и житарки</b> (вклучувајќи ориз, тестенини, нудли)	4-6 послужувања (најдобро од интегрално зрно или интегрално брашно)	2 парчиња леб 1 средно голема земичка 1 $\frac{1}{3}$ кафена шоља житарки за појадок 1 кафена шоља варен ориз, тестенини или нудли
<b>Зеленчук и граорести плодови</b>	5-6 послужувања	$\frac{1}{2}$ кафена шоља варен зеленчук 1 кафена шоља салата $\frac{1}{2}$ кафена шоља варен сушен грав, грашок, леќа или грав од конзерва 1 мал компир
<b>Овошје</b>	4 послужувања	1 средно големо јаблоко 2 мали парчиња свежо овошје (кајсии, киви, сливи) $\frac{1}{2}$ шоља овошен сок 1 шоља конзервирано овошје (без додаден шеќер)
<b>Белковини</b> (месо, риба, живина, варени јајца, ореви)	1 $\frac{1}{2}$ послужувања	65-100 г. варено месо или пилешко 80-120 г. риба без коски $\frac{1}{2}$ шоља кикиритки или бадеми 2 мали јајца
<b>Калциум</b> (млеко, јогурт, тврдо сирење)	2 послужувања	250 мл млеко 250 мл пијалок од соја збогатен со калциум 40 г. (2 парчиња) сирење 200 г. јогурт

Зголемувањето на тежината во текот на бременоста се разликува од една до друга жена. Нормално е во текот на бременоста да се добијат 12-14 кг. Затоа е важно да не држите диета и да не ги прескокнете оброците во текот на бременоста - вашето бебе расте секој ден и потребно е да одржувате урамнотежена и здрава исхрана.

## Витамини, хранливи материи и минерали

Во текот на бременоста на вашето тело му се потребни дополнителни витамини, минерали и хранливи материи за да може вашето бебе да се развива. Најдобар начин да ги добиете тие витамини е преку вашата исхрана.



### Фолна киселина

Фолната киселина е витамин од групата Б и е важна за развојот на вашето бебе во текот на раната бременост бидејќи помага да се спречи појавата на вродени недостатоци, како што е спина бифида (незараснат завршеток на р'бетниот столб). Ако имате семеен историјат на вродени недостатоци на р'бетниот мозок, треба да се посоветуваат со вашиот лекар.

Најдобриот начин да се осигурате дека примате доволно фолна киселина е секојдневно да земате додаток од фолна киселина од најмалку 40 микрограма ( $\mu\text{g}$ ) еден месец пред да забремените и во текот на првите три месеци од бременоста.

Исто така е важно да јадете храна во која е додадена фолна киселина или која природно е богата со фолна киселина. Во храна со додадена фолна киселина (засилена храна) спаѓаат некои видови житарки за појадок, леб, сокови и хранливи пијалоци. Проверете ја табелата со прехранбените вредности на пакувањето за да дознаете колку фолна киселина содржи храната.

**Во храна што е природно богата со фолна киселина спаѓаат зелените листести зеленчуци како броколи, спанаќ и салати, леблебија, ореви, сок од портокал, некои овошја и сушен грав и грашок.**

### Железо

Во бременоста се зголемува вашата потреба од железо. Вашето бебе црпи доволно железо од вас за да му трае во првите пет или шест месеци по раѓањето, па затоа е многу важно да примате повеќе железо во бременоста. Препорачаната дневна доза (Recommended Daily Intake - RDI) железо во текот на бременоста изнесува 22 мг дневно. На некои жени може да им требаат и до 27 мг дневно.

Во добри извори на железо спаѓаат:

- посно црвено месо (на пр. говедско, јагнешко)
- пајка (со отстранета кожа)
- живина
- риба
- листест зеленчук како броколи, зелка и спанаќ
- варен граорест зеленчук како леблебија, леќа, грав од видовите kidney и lima

Јадењето храна богата со витамин Ц исто така ќе помогне вашиот организам да го впије железото. Настојувајте да испиете една чаша сок од портокал кога јадете листест зеленчук или посно говедско месо. Исто така треба да внимавате и на кафеинот. Чајот, кафето и пијалоците што содржат кола ја намалуваат способноста на телото да го впива железото.

## Калциум

Калциумот е од основна важност за да се зачуваат коските здрави и цврсти. Во текот на третото тримесечје од бременоста на вашето бебе му се потребни големи количества калциум затоа што почнуваат да се развиваат и зацврстуваат неговите коски.

Ако не примате доволно калциум преку исхраната, калциумот што му е потребен на вашето дете ќе биде извлечен од вашите коски. За да го спречите тоа и опасноста од остеопороза (кртост на коските) во подоцнежниот период од вашиот живот, погрижете се да примате доволно калциум преку вашата исхрана и заради вашето бебе и заради вас самата.

Препорачаната дневна доза на калциум во текот на бременоста изнесува 840 мг дневно. На некои жени може да им се потребни и до 1000 мг дневно. **Млечните производи како млекото, тврдото сирење, јогуртот и млекото од соја збогатено со калциум се одлични извори на калциум.**

## Омега 3

Омега 3 е важна за развојот на централниот нервен систем, на мозокот и на очите на вашето бебе пред и по неговото раѓање.

**Во храна богата со омега 3 спаѓаат мрсните риби како лосос, пастрмка, харинга, инќун и сардини. Омега 3 исто така има и во пилешкото месо, во јајцата, во конзервираната туна и во маслото од ленено семе.**

**Ако мислите дека не примате доволно витамини или хранливи материи, ве молиме јавете се кај вашиот здравствен работник.**

# Побезбедно хранење во текот на бременоста

Црвено = Немојте да јадете. Лилаво = Јадете со претпазливост.

Сино = Може да јадете.

Храна	Примери	Што да правите
<b>МЕСО, ЖИВИНА И МОРСКА ХРАНА</b>		
<b>Сувомесни производи</b>	Шунка, салама, месен нарезок, пилешко месо, итн.	<b>НЕМОЈТЕ ДА ЈАДЕТЕ</b>
<b>Сурово месо</b>	Било какво сурово месо, сурово пилешко или друга живина, говедско, свинско, итн.	<b>НЕМОЈТЕ ДА ЈАДЕТЕ</b>
<b>Живина</b>	Студено пилешко или мисиркино месо, на пример, како она што се користи во продавниците за сендвичи	<b>НЕМОЈТЕ ДА ЈАДЕТЕ</b>
	Топло пилешко од продавница за готова храна	Купете го само ако е свежо зготвено, јадете го веднаш, остатокот ставете го во фрижидер и изедете го во рок од еден ден откако е зготвено
	Зготвено дома	Погрижете се да биде добро зготвено и јадете го веднаш - ако ви остане нешто, ставете го во фрижидер и изедете го во рок од еден ден откако е зготвено
<b>Паштета</b>	Месна паштета и други видови месни преработки за мачкање	<b>НЕМОЈТЕ ДА ЈАДЕТЕ</b>
<b>Морска храна</b>	Сурова морска храна	<b>НЕМОЈТЕ ДА ЈАДЕТЕ</b>
	Зготвени ладни лупени ракчиња	<b>НЕМОЈТЕ ДА ЈАДЕТЕ</b>
	Чадена риба и морска храна	<b>НЕМОЈТЕ ДА ЈАДЕТЕ</b>
	Зготвена риба и морска храна	Гответе ја додека добро да се вжешти, изедете ја додека е топла, остатоците чувајте ги во фрижидер и изедете ги во рок од еден ден откако се зготвени
<b>Суши</b>	Купено во продавница	<b>НЕМОЈТЕ ДА ЈАДЕТЕ</b>
	Подготвено дома	Не користете сурово месо или морска храна, изедете го веднаш
<b>Зготвени меса</b>	Говедско, свинско, пилешко, мелено	Добро згответе го, изедете го додека е топло
<b>МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ И ЈАЈЦА</b>		
<b>Сирење</b>	Мeko и полумeko сирење, на пример, бри, камамбер, урда, бело сирење фета, сирење со мувла, итн.	<b>НЕМОЈТЕ ДА ЈАДЕТЕ</b> освен ако е состојка од друго добро зготвено јадење, на пример, канелони со урда и спанаќ
	Преработки од сирење, топено сирење, урда, крем сирење, итн.	Чувајте ги во фрижидер, изедете ги во рок од два дена откако сте го отвориле пакувањето
	Тврдо сирење, на пример, чедар, "tasty cheese"	Чувајте го во фрижидер
<b>Сладолед</b>	Омекнат, стопен	<b>НЕМОЈТЕ ДА ЈАДЕТЕ</b>

Зачувајте ја оваа таблица како практичен потсетник за тоа која храна треба да ја избегнувате во текот на бременоста.

Храна	Примери	Што да правите
Млеко	Спакуван смрзнат сладолед	Чувајте го смрзнат и јадете го смрзнат
	Непастеризирано (пресно)	<b>НЕМОЈТЕ ДА ПИЕТЕ ИЛИ КОРИСТИТЕ</b>
	Пастеризирано	Чувајте го во фрижидер, испијте го пред да му истече рокот
Други млечни производи	Павлака, јогурт	Проверете го рокот на траење, чувајте ги во фрижидер
	Пудинг	Немојте да јадете освен ако сте го загреале до точка на испарување
Јајца		Сварете ги добро
<b>ЗЕЛЕНЧУК И ОВОШЈЕ</b>		
Салати	Готови или пакувани салати, на пример, од продавница за салати или од самослуга.	<b>НЕМОЈТЕ ДА ЈАДЕТЕ</b>
	Подготвени дома	Добро измијте ги и избришете ги состојките за салата непосредно пред да ја подготвите и изедете салатата, ако ви остане салата, чувајте ја во фрижидер и изедете ја во рок од еден ден откако била подготвена
Овошје	Сите видови свежо овошје	Добро измијте го и избришете го пред да го јадете
Зеленчук	Сите видови свеж зеленчук	Добро измијте го и избришете го непосредно пред да го јадете суров, или измијте го пред да го готвите
	Смрзнат зеленчук	Гответе го; немојте да го јадете незготвен
Магдонос	Одгледан дома или купен во продавница	Немојте да го јадете свеж; може да го користите во готвени јадења
Никулци од семиња	Никулци од луцерка, броколи, кромид, сончоглед, детелина, рдоква, млад грашок, мунг и соја.	<b>НЕМОЈТЕ ДА ЈАДЕТЕ</b> било да се сурови или зготвени
<b>ДРУГА ХРАНА</b>		
Остатоци од храна	Готвена храна	Чувајте ги остатоците во затворен сад во фрижидерот, изедете ги во рок од еден ден и секогаш загрејте ги до вжештување
Конзервирана храна	Конзервирано овошје, зеленчук, риба, итн.	Чувајте ја неупотребената храна во фрижидерот во чист, затворен сад, и изедете ја во рок од еден ден
Фил од полнето месо	Фил од полнето пиле или друга живина	Немојте да јадете освен ако е зготвен одделно, и јадете го жежок
Хумус (мелен наут)	Купен во продавница или подготвен дома	Чувајте го во фрижидер, изедете го во рок од 2 дена откако сте го отвориле/подготвиле



## Што да избегнувате

### **Болести што се пренесуваат преку храната**

Кога сте бремени, хормоналните промени во вашето тело го намалуваат одбранбениот систем на вашето тело, па затоа потешко е да се борите против болестите и заразите. Исклучително е важно во текот на бременоста да ги спречите болестите што се пренесуваат преку храната и да се заштитите себеси од другите опасности што произлегуваат од храната.



## Безбедносни совети за спречување на болести што се пренесуваат преку храната:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Чувајте ја студената храна студена и во фрижидер (под 5 Целзиусови степени), а жешката храна врела (над 60 Целзиусови степени) пред да ја послужите. Тоа ќе го спречи развивањето на бактерии што ја трујат храната.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Одвојувајте ги суровата и зготвената храна и немојте да користите ист прибор, особено штици за сечкање и ножеви, за овие два вида храна.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Смрзнатата храна одмрзнувајте ја во фрижидер или во микробранова печка. Никогаш немојте да ја одмрзнувате на работната плоча или во мијалникот.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Кујнскиот прибор и кујната секогаш држете ги во чиста состојба.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Добро варете ја храната. Пилешкото и меленото месо варете ги додека да бидат сосем добро сварени, до самото средиште. Не треба да се гледа ниеден дел што останал розов, а сите сокови треба да бидат бистри.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• И запомнете, најдобриот начин да се спречи ширењето на бактериите е секогаш темелно да ги измиете и исушите рацете пред и по допирањето на храната.</li></ul>

## Листериија

Листериијата е вид на бактерија што се среќава во некои храни и што предизвикува тешка зараза наречена листериоза. Може да поминат и до шест недели пред да се појават знаците на болеста, а ако болеста му ја пренесете на вашето неродено бебе, може да дојде до пометнување, до зараза на вашето новороденче или пак вашето бебе да биде мртвородено. Најдобриот начин да го избегнете тоа е преку хигиенско подготвување, чување и ракување со храната.

Најдобро би било да јадете само свежо зготвена храна и добро измиено (свежо подготвено) овошје и зеленчук. Остатоците од храна може да ги јадете ако брзо сте ги ставиле во фрижидер и ако не сте ги чувале подолго од еден ден.

### Овие претежно изладени, готови видови на храна треба сосем да ги избегнувате:

- Меко и полумеко сирење
- Сурова морска храна
- Студено зготвено пилешко месо
- Растопен сладолед
- Студени месни преработки
- Непастеризирани млечни производи
- Готови салати
- Месни паштети

## Салмонела

Салмонелата може да предизвика гадење, повраќање, стомачни грчеви, пролив, треска и главоболка. Бремените жени не се во поголема опасност да се заразат со салмонела, но во ретки случаи таа може да доведе до пометнување.

**Па затоа е препорачливо да избегнувате храна што содржи живи јајца и секогаш темелно да ги варите месото, живината и јајцата.** Покрај тоа, Органот за храна на Нов Јужен Велс (NSW Food Authority) препорачува бремените жени да не јадат никакви никулци (вклучувајќи никулци од луцерка, од броколи, од кромид, од сончоглед, од детелина, од рдоква, од млад грашок, зелена соја - мунг, и соја) било да се тие сурови или незготвени.

## Други опасности што произлегуваат од храната

### Токсоплазмоза

Иако токсоплазмозата не се јавува често кај бремените жени, може да се јави ако јадете недоварено месо, или неизмиено овошје и зеленчук (особено од градини каде што има домашни мачки). Меѓутоа, оваа зараза најчесто се добива преку допирање на измет од мачка или куче при чистењето на садот каде што мачката врши нужда, или преку заразена земја во градината. Особено е важно да не добиете токсоплазмоза во текот на бременоста зашто таа може да доведе до оштетување на мозокот или до слепило кај вашето неродено дете.

#### Совети за избегнување на токсоплазмозата:

- Немојте да јадете недоварено или сурово месо
- Немојте да пиете непастеризирано козјо млеко
- Немојте да го допирате садот каде што мачката врши нужда
- Носете ракавици кога работите во градината
- Секогаш измијте си ги рацете откако сте допирале животни

### Жива во рибата

Рибите се богати со белковини и минерали, содржат малку заситени масти, и содржат омега 3 масни киселини. Омега 3 масните киселини се важни за развојот на централниот нервен систем на бебињата пред и по раѓањето.

Иако е навистина важно да јадете риба во текот на бременоста и доењето, треба внимателно да одбирате каква риба јадете. Тоа е затоа што некои видови риба може да содржат нивоа на жива што може да му наштетат на развојот на нервниот систем на нероденото бебе или новороденчето.

Следната табела ќе ви помогне безбедно да ја вклучите рибата како значаен дел од добро урамнотежената исхрана.

<b>Бремени жени и доилки и жени што планираат да забременат</b>	<b>Деца (до 6 години)</b>
1 послужување изнесува 150 г.	1 послужување изнесува 75 г.
2-3 послужувања неделно од било кој вид на риба или морска храна што не е наведен подолу	
<b>или</b>	
1 послужување на секои две недели со месо од ајкула (Flake) или крупни сорти на риби (како што се плоснатица, сабјарка и марлин) и ниедно друго послужување со месо од риба во текот на тие две недели	
<b>или</b>	
1 послужување неделно од портокалов Roughy (длабоководен костреж) или риба "мачка" и ниедно друго послужување со месо од риба во текот на таа недела	

## Источака пазете на...

### Алкохол

Пиењето алкохол во текот на бременоста може да доведе до пометнување, раѓање на мртно дете, предвременно породување, или пак вашето бебе може да се роди со фетусен алкохолен синдром (бавен раст пред и по раѓањето, и умствена онеспособеност). Бидејќи не е познато дали има безбедно ниво на пиене алкохол во текот на бременоста, Националниот совет за здравје и медицински истражувања им препорачува на жените дека е најдобро да не пијат алкохол во текот на бременоста.

### Кафеин

Мали количества кафеин се безбедни во текот на бременоста, но претераните количества може да ја зголемат опасноста од пометнување или предвременно породување. Кафеинот го има во кафето, чајот, чоколадата и колата (и некои други газирани пијалоци). NSW Health им препорачува на бремените жени да се ограничат на 200 мг кафеин дневно. Тоа е рамно на 2 шољи мелено кафе или на 2 1/2 шољи инстант кафе, 4 шољи средносилен чај, 4 шољи какао/топла чоколада, или 6 шољи кола.

### Пушење

Пушењето е опасно за вашето бебе. Пушењето ја зголемува опасноста од предвременно породување, од мала тежина на бебето при раѓањето, од проблеми со дишните органи, и од "смрт во колевка" (SIDS). Нема безбедно ниво на пушење. За помош при оставањето на цигарите јавете се на Quitline на 131848.



За натамошни совети за безбедност на храната за време на бременоста посетете ги:

**NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html)

**NSW Health**

Pregnancy Care

[www.health.nsw.gov.au/living/parent.html](http://www.health.nsw.gov.au/living/parent.html)

**Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)**

Listeria

[www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm](http://www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm)

За да добиете примероци од овие и други материјали приготвени од службата, или за натамошни информации и совети:

**Посетете го:** [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)

**Телефонски број за контакт:** 1300 552 406