

Hamilelere beslenme tavsiyesi

1. Beşli Çark ile sağlıklı ve çeşitli beslenme

Hamileyseniz, bir **günde** yaklaşık olarak aşağıda belirtilen ürünleri tüketmeye ihtiyacınız vardır:

- 250 gram sebze
- 200-300 gram meyve
- 175-245 gram tam tahıllı veya esmer ekme (Bu, 5-7 dilim ekmeğe denk gelir.)
- 200-250 gram tam tahıllı ürünler veya patates
- 1,6 litre su veya çay
- 50-55 gram sürülebilir veya sıvı yağlar, örneğin az yağlı margarin veya yağ
- 30 gram tuzsuz kuruyemiş
- 550 mililitre süt ürünleri (Bunun 200 mililitresi süt ürünü alternatiflerinden oluşabilir.)
- 20 gram peynir

Haftalık olarak şunları tüketmeye özen gösterin:

- 250 gram baklagil, tofu veya tempeh
- Her biri 100 gram olan 2 porsiyon balık
- 3 yumurta
- 300 gram et (Bunun en fazla 100 gramı kırmızı et olmalıdır.)

Yeterli besin alıp almadığınızdan emin değil misiniz? Hamileler için özel bir takviye **multivitamin** almak istiyorsanız, takviyenin ihtiyacınız olan besini yeterince içerdiğinden emin olmak için etiketi kontrol edin.

2. Haftada iki kez balık yiyeceğin



Haftada bir kez yağlı balık yiyeceğin somon veya alabalık



Haftada bir kez yağsız balık yiyeceğin mezgit veya pisi balığı

Bu mümkün değil mi? O zaman günlük bir omega-3 (balık) yağı takviyesi alın (250-450 mg DHA ile).



- ! Balıkları daima iyice pişirin.
- ✗ Ton balığı ve uskumru gibi balıkları çok fazla tüketmemekte fayda var. Zararlı maddeler içerirler. **ZwangerHap** uygulamasında herhangi bir balık türünü arayabilirsiniz.



3. Kalsiyum, iyot ve demir içeren besileri yeterli miktarda tüketin



Iyot için günde 5-7 dilim ekme yiyeceğin

Bu mümkün değil mi? O zaman her gün maksimum 200 µg'lık bir iyot takviyesi alın.



Kalsiyum için 550 mililitre süt ürünü ve süt ürünü alternatifi tüketin

200 mililitresi süt ürünü alternatifi olabilecek şekilde 550 mililitre süt ürünü tüketin.

Bu, örneğin 1 bardak (200 ml) yarım yağlı süt veya ayran (karnemelk), 1 bardak (200 ml) zenginleştirilmiş soya içeceği ve 1 kâse (150 ml) yarım yağlı yoğurt veya yağsız süzme peynire (kwark) karşılık gelir.

Bu mümkün değil mi? O zaman hamileliğin 20. haftasından itibaren her gün bir tane 1000 mg kalsiyum takviyesi alın.



Demir için balık, tavuk, et, sebze ve tam tahıllı ürünler tüketin

Demir seviyeniz çok düşükse, kadın doğum uzmanınız/jinekologunuz tarafından size bir takviye reçete yazılacaktır.

4. Folik asit ve D vitamini takviyesi alın

Hamileliğinizin sırasında sağlıklı beslenmenin yanı sıra 2 takviyeye ihtiyacınız vardır:



D vitamini

Hamileliğiniz boyunca günde 10 µg alın.



Folik asit

Hamileliğiniz başlamadan en az 4 hafta önce ve hamileliğin ilk 10 haftasında günde 400 µg alın.

Marketlerin kendi markaları, daha pahalıya satılan tanınmış markalar kadar kaliteli değildir.



Hamileler için özel **multivitamin** kullanmak istiyorsanız, ihtiyaç duyduğunuz besin öğelerinden yeterli miktarda içerdiğinden emin olmak için etiketi kontrol edin.

5. Bazı ürünleri tüketmeyin veya fazla tüketmeyin.

Hamilelik sırasında çoğu şeyi normal şekilde yiyebilirsiniz ve içebilirsiniz. Çok sık tüketmemeniz gereken çeşitli ürünler ve sağlığınız için tamamen uzak durmanız gereken ürünler var. Tereddütte mi düştünüz? **ZwangerHap** uygulamasını indirin.

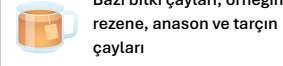
✗ **Hiç tüketmeyin**



Alkol

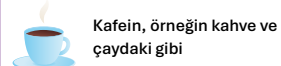


Karaciğer

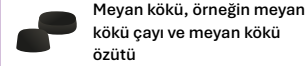


Bazı bitki çayları, örneğin rezene, anason ve tarçın çayları

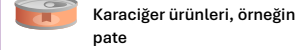
! **Fazla Tüketmeyin**



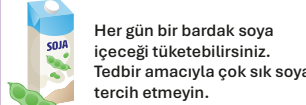
Kafein, örneğin kahve ve çaydaki gibi



Meyan kökü, örneğin meyan kökü çayı ve meyan kökü özütü



Karaciğer ürünleri, örneğin pate



Her gün bir bardak soya içeceği tüketebilirsiniz. Tedbir amacıyla çok sık soya tercih etmeyin.

Günde 3 bardaktan (1 bardak = 200 ml) fazla soya içeceği tüketmeyin. Ayrıca tofu, tempeh veya soya fasulyesi gibi diğer soya ürünlerini haftada en fazla 2 kez tüketin.

6. Hamilelik sırasında güvenli bir şekilde beslenin

Hamileyseniz gıda kaynaklı enfeksiyonlara karşı daha duyarlısınız. Bu nedenle aşağıdakilere ekstra dikkat etmek önemlidir:



İyi hijyen

Örneğin yemek pişirmeden ve yemeden önce ellerin sabun ve suyla yıkanması gibi.



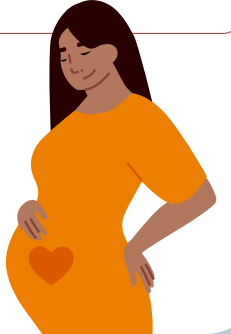
İyi saklama koşulları

Buzdolabınızı doğru sıcaklığa yani 4°C'ye ayarlayın. Soğutulmuş ürünleri son kullanma tarihi geçmeden veya açıldıktan sonra en geç 2 gün içerisinde tüketiniz.



Çiğ hayvansal ürünleri uygun şekilde pişirin

Çiğ sütlü yumuşak peynirler, çiğ et ve çiğ balık gibi. Bu şekilde listeriya ve toksoplazma enfeksiyonlarını önlersiniz.



Daha fazlasını öğrenmek ister misiniz?

www.voedingscentrum.nl/zwanger

