

GEBELİKTE BESLENME

Gebelikten dolayı artan enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için gebe kadının normal zamanda yediklerine ek olarak tüketmesi gereken besinler, miktarları ve beslenme ilkeleri şunlardır:

- Bir su bardağı kadar süt veya yoğurt veya 2-3 kibrit kutusu kadar peynir veya 1-2 kaşık çökelek, Süt veya yoğurt çorbalar içinde de (sütlü çorba, yoğurtlu çorba) tüketilebilir.

- Bir adet yumurta veya yumurta kadar et, tavuk, balık. Bu besinler tüketilemiyorsa kuru baklagil yemekleri, mercimekli veya nohutlu çorbalar tüketilebilir.

- Yemeklerle birlikte C vitamininden zengin sebzeler (maydanoz, kıvırcık, lahana, biber, domates, karnabahar vb.) meyveler (kuşburnu, portakal, mandalina, elma, şeftali vb.) ve taze meyve suları tüketilmelidir.

- Sebzelerin ve kuru baklagillerin haşlama sularının dökülmesi vitamin ve mineral kayıplarına neden olacağı için haşlama suları dökülmemelidir.

- Yemeklerde iyotlu tuz kullanılmalıdır. Yüksek tansiyon (hipertansiyon) varsa yemekler tuzsuz veya az tuzlu pişirilmelidir.

- Yemekler azar azar ve sık sık tüketilmelidir.

- Satın alınırken taze besinler tercih edilmelidir. Konserve, beklemiş besinler ve hazır besinler yerine taze ve doğal besinlerin tüketilmesine özen gösterilmelidir.

- Besin çeşitliliğine önem verilmelidir. Bu şekilde birçok vitamin ve mineralin vücuda alınması mümkün olacaktır.

- Sıvı alımı asla ihmal edilmemeli, günde en az 8-10 bardak su içilmelidir. Özellikle kabızlık şikayeti varsa bol su içerek, kabuğu ile yenen meyveleri tüketerek, her öğünde sebze ile salataya yer vererek ve yürüyüş yaparak bu sorunun önüne geçilebilir.

Gebe Kadınlar İçin Gerekli Günlük Besin Tüketim Miktarları

Besin Grupları

Süt, yoğurt

Peynir

Et, tavuk, balık

Yumurta, kuru baklagiller

Taze sebze ve meyveler

Tahıllar

Ekmek

Pirinç, bulgur, makarna vb

Miktar

2 su bardağı (400-500ml)

2 kibrit kutusu kadar (60 g)

3-4 porsiyon

1 porsiyon

5-7 porsiyon

4-6 dilim

Hiç veya 2-3 porsiyon