



---

# Egészséges táplálkozás várandósság alatt

---

**Kanizsárné Vaskó Nikolett**  
**- dietetikus -**

# Bevezetés

Tudjuk, hogy a várandósság alatti táplálkozás (sőt már az azt megelőző is) befolyásolja az édesanya egészségi állapotát, a magzat fejlődését, de most már azt is tudjuk, hogy befolyásolja gyermekünk későbbi (felnőttkori) egészségét. A várandósság egészséges állapot, így egy normál súlyú anyuka esetében az egészséges táplálkozás ajánlásai az iránymutatóak, kivéve, ha valamilyen egészségügyi problémával kezdte az anyuka a babavárást, esetleg a várandósság alatt alakult ki valamilyen kóros állapot (pl. terhességi cukorbetegség). Ha valaki túlsúlyos vagy elhízott, természetesen szintén egyéni étrend összeállítása javasolt.

Az alábbi tanácsok kiegészítik az "Online tanfolyam várandós anyukáknak" tanfolyami anyagát, hiszen a tanfolyamon általánosságban ismerted meg az egészséges táplálkozás alapjait, ebben az összefoglalóban pedig célzottan a várandósság dietetikai kérdéseit foglaltam össze.

**Az alábbi ajánlás egy egészséges várandós dietetikai javaslatait tartalmazza.**



---

# Hízás? De mennyit?

---



A várandósság alatt fokozatosan nő a testtömeg, a 4. hónaptól ideálisan hetente max. 0,5 kilogrammal, vagyis a várandósság alatt 10-12 kg az optimális hízás mértéke.

Ha az anyuka súlyfelesleggel kezdte a várandósságot, akkor 9-10 kg, ha elhízott volt, akkor 7-8 kg a várandósság alatt az ideális súlygyarapodás.

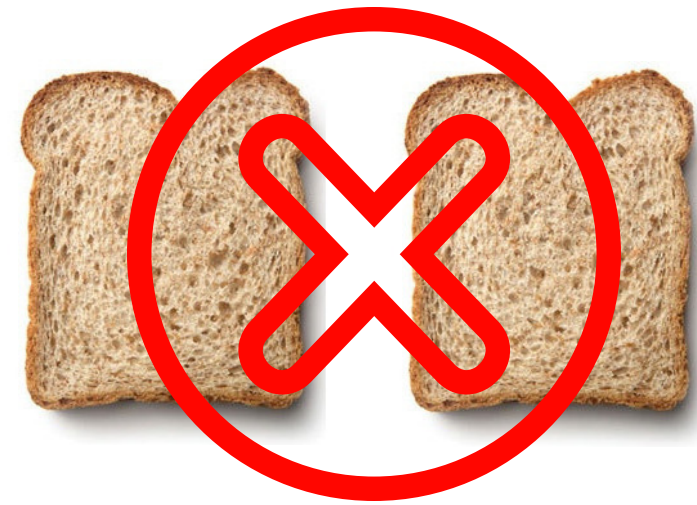
## Hogyan tudod elérni, hogy ne hízz el a várandósság alatt?

A várandósság első harmadában csupán 150 kcal-val nő a szervezet energiaigénye, majd a várandósság későbbi szakaszában is csak átlagosan 300 kcal-val.

Ne az ételek mennyiségét növeld annak érdekében, hogy fedezni tudd a megnövekedett energiaszükségletet, hanem a minőségükre fektesd a hangsúlyt.

Hízás?  
De  
mennyit?

✘ **Vagyis tévhit, hogy kettő helyett kellene enni!**



**FONTOS!**

**Várandósság alatt tilos fogyókúrázni, vagy egyoldalú diétát folytatni, még akkor is, ha túlsúllyal kezdte az anyuka a várandósságot!**

**Cél a vegyes, kiegyensúlyozott táplálkozás.**



---

# Vitaminok, ásványi anyagok

---

A várandósság alatt a szervezet vitamin és ásványi anyag szükséglete megemelkedik.

A kalcium, foszfor, magnézium 50%-kal, a vas és folsav a duplájára, és 25-30%-kal nő a szervezet réz, jód, B1, B2, B6, B12, és C-vitamin igénye.

A D-vitaminból +15 %-kal javasolt többet fogyasztani, mint a várandósság előtt.



***DE!***

***Étrend kiegészítők fogyasztásáról mindig egyeztess az orvosoddal!***



---

# Egészséges táplálkozás

---

Véleményem szerint, ha valaki egészségesen szeretne táplálkozni négy területen szükséges odafigyelnie.

**Egészséges  
élelmiszerek**

**Folyadékok**

**Helyes  
szokások  
kialakítása**

**Tudatos  
vásárlás**

Nézzük meg részletesen mind a négy területet.





## 1. Egészséges élelmiszerek



Minél változatosabban étkezz, és figyelj a mennyiségekre. Inkább többször egyél keveset, mert ezzel többek között el tudod kerülni a vércukor-ingadozást, az elhízást, és az első időszakra jellemző émelygést, hányingert. A változatos étrend minden tápanyagot megfelelő arányban és mennyiségben tartalmaz



Állati és növényi zsiradékokra is szüksége van a szervezetünknek. Az állati zsiradékok megtalálhatóak a tejben, tejtermékekben és a húsfélékben, ezért főzéshez növényi zsiradékot használj. Az elhízás elkerülésének érdekében sovány tejet és tejtermékeket, sovány húsokat válassz, valamint az ételek készítéséhez minél kevesebb zsiradékot használj.

# Egészséges táplálkozás



A többszörösen telítetlen zsírsavak (pl. omega-3) a szív-érrendszer védelmében, a magzat idegrendszerének és a szem ideghártyájának, valamint agyának fejlődésében fontosak. Hiányuk kutatások szerint a várandósság alatt megnöveli a terhességi magas vérnyomás és a koraszülés kockázatát.

Ezért hetente 40 dkg tengeri halat javasolt fogyasztanod.



# 1. Egészséges élelmiszerek



Várandósság alatt legalább 30 g élelmi rost fogyasztása szükséges. Ezt teljes értékű gabonák fogyasztásával, zöldségekkel, gyümölcsökkel tudod biztosítani.



Naponta többször egyél zöldséget és gyümölcsöt, az előbb említett rostok miatt, illetve számos vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, valamint hozzájárulnak a napi folyadékfogyasztáshoz. Egy nap legalább 40 dkg zöldség és gyümölcs fogyasztása ajánlott, melyből legalább 10 dkg nyers legyen. Minél színesebb, annál jobb! Várandósság alatt tapasztalhatsz puffadást, rossz közérzetet egyes zöldségek elfogyasztása után (pl. hüvelyesek), ilyenkor ezek fogyasztását kerüld.



# 1. Egészséges élelmiszerek



Minden nap fontos, hogy egyél teljes értékű fehérjét. Teljes értékű fehérjét az állati eredetű élelmiszerek tartalmaznak, vagyis a húsfélék, a tej és tejtermékek, valamint a tojás.

A teljes értékű fehérjén kívül még B12-vitamint, a tejek, tejtermékek fontos kalcium és D-vitamin-források, a húsfélék pedig jól felszívódó vasat tartalmaznak.



Tojás, olajos magok fogyasztása is megengedett. Hetente 3-4 tojás, és heti 3-4 maréknyi sótlan olajos mag javasolt.



## 1. Egészséges élelmiszerek



Édességeket, desszerteket hetente egyszer-kétszer javasolt fogyasztanod főleg befejező fogásként, vagyis például a vasárnapi ebéd utolsó fogásaként.

Édességet soha ne étkezések előtt és étkezések helyett egyél.

Érdemes a teljes kiőrlésű lisztből, gyümölccsel, tejjel, tejtermékekkel készült finomságokat választanod.

Egészséges várandósság esetén, ha az ajánlásoknak megfelelően fogyasztasz édességet, akkor a hozzáadott cukor mennyiségével nem lesz gond. Ebben az esetben is a probléma a mennyiséggel van, hiszen a túlzott mértékű cukorfogyasztás elhízáshoz vezet.

Ha cukorbeteg kismama vagy, illetve a várandósság alatt terhességi cukorbetegséged alakult ki, az egyéni diétáról konzultálj dietetikussal.



# 1. Egészséges élelmiszerek



A sózásra, illetve a sós élelmiszerekre várandósság alatt különös figyelmet kell fordítanod.

A só túlzott fogyasztása egyértelműen magas vérnyomást okoz, mely várandósság alatt növeli a terhességi toxémia kialakulásának esélyét, valamint fokozza a vizesedés kialakulását.

Ezért utólag ne sózd meg az ételeket és soha ne használj együtt ételízesítőt sóval. Bátran próbálkozz a fűszerekkel, párold együtt a húsokat zöldségekkel, gyümölcsökkel, és a pirítással is intenzív ízanyagok keletkeznek a húson.

## 2. Folyadékok

Egy várandós anya folyadékszükséglete 2,3 liter egy nap.

**50 %**

Ivóvíz

Naponta 1-2 csésze gyengére főzött kávé, és hetente 1-2 dl szénsavas, cukrozott üdítőital fogyasztható.

**50 %**

- tej, tejtermékek
- 100% gyümölcsle, zöldséglé
- natúr gyümölcstea
- gyümölcsök, zöldségek
- levesek, mártások, főzelékek



***Alkohol és energitalok fogyasztása tilos!***



### 3. Helyes szokások kialakítása



Naponta négyszer-ötször egyél, nagyjából azonos időpontban. A reggeliről egyik nap se feledkezz meg!



Fontos, hogy amilyen gyakran csak tudsz, asztalnál, ülve egyél.



Étkezés közben ne nézz tévét, ne számítógépezz, ne olvass!



***A helyes szokások hozzájárulnak a várandósság alatti elhízás elkerüléséhez.***





## 4. Tudatos vásárlás

Hiszem, hogy mindent szezonban kell megvenni és ott ahol terem, mert akkor a legkedvezőbb az élvezeti értéke, az összetétele és nem utolsó sorban az ára. Ez a tudatos vásárlás első lépése.

Várandósság alatt kiemelten fontos, hogy ép, friss alapanyagot vásárolj, valamint amikor csomagolt élelmiszert veszel, mindig olvasd el a címkét! A címkén minden lényeges információ a rendelkezésedre áll.



***Várandósság alatt nem javasolt hőkezeletlen élelmiszer fogyasztása, pl. tatárbeafsteak, házi majonéz, lágy tojás, nyers hal, valamint a Camembert típusú sajtok.***

---

+1

## Biztonságos étkezések

---



És végül, de nem utolsó sorban: várandósság alatt különösen fontos a higiéné betartása a fertőzések megelőzésének érdekében, ha az ételek elkészítéséről, vagy az étkezésekről van szó.

1. **Rendszeres kézmosás, különösen ételkészítés és étkezés előtt, állatok simogatása után.**
2. **Az elkészült ételek minél hamarabb kerüljenek be a hűtőbe.**
3. **A lehűtött élelmiszert újbóli fogyasztás előtt mindig forrald fel!**

---

# Köszönöm

---

További csodás babavárást kívánok Neked!

Ha bármi kérdésed adódna, az alábbi e-mail címre írhatasz nekem:



**kapcsolat@tudatosmami.hu**

