Nosečka

ZANOSITEV
NOSEČNOST
DOJENJE

jedilniki + shramba
nosečke in mamice

priprava na zanositev

Skrb za pravilen razvoj dojenčka se začne že veliko pred zanositvijo

Članek napisala Andreja Širca Čampa, univ. dipl. inž.

Skrb za novorojenčka se ne začne z dnem, ko se novorojenček rodi, temveč že mnogo prej, pred njegovim spočetjem. Zdravje in primeren prehranski status matere sta ključna dejavnika za uspešen začetek, potek in zaključek nosečnosti. **Uravnotežena prehrana, primerna telesna aktivnost in primerno vedenjsko okolje** ohranjajo dobro zdravje ženske v reproduktivnem obdobju.

Neprimerne prehranjevalne in gibalne navade ter nezdrav življenjski slog (kajenje, alkohol) ženske v rodnem obdobju povečujejo tveganje za razvoj debelosti, gestacijskega diabetesa, povišanega krvnega tlaka, sindroma policističnih ovarijev in vodijo v pomanjkanje folata (folne kisline) že v obdobju pred zanositvijo.

Debelost matere ima pomemben vpliv na izid nosečnosti tako pri materi kot pri zarodku. Zaradi debelosti matere se poveča tveganje za razvoj gestacijskega diabetesa, povišanega krvnega tlaka, preeklampsije (povišan krvni tlak, edemi ...), apneje v spanju in za prezgodnji porod. Debelost matere pa ne vpliva le na njeno zdravje, temveč tudi na zdravje ploda in poveča možnost pozne smrti ploda, splavitve oziroma poveča potrebo po porodu s carskim rezom, kasneje pa poveča možnost razvoja debelosti pri otroku. Visok krvni tlak matere vpliva na zastoj rasti ploda in prezgodnji porod.

Sindrom policističnih jajčnikov prizadene eno od desetih žensk v rodni dobi in je povezan z več presnovnimi disfunkcijami, med katere sodijo neredna menstruacija, neplodnost, povišan krvni tlak, inzulinska intoleranca, razvoj srčno-žilnih bolezni in sladkorne bolezni tipa 2. Večina žensk s sindromom policističnih jajčnikov ima težave s povečano telesno težo ali pa imajo sicer normalno telesno težo in izraženo trebušno debelost – kopičenje maščobe v trebuhu. **Prehrana in telesna aktivnost imata pri teh težavah ključno vlogo.** Pomemben je vnos primernih maščobnih kislin (omega-3), predvsem pa je treba zmanjšati vnos transmaščobnih kislin, saj njihov prekomeren vnos lahko povzroči neplodnost.

Zdrava in uravnotežena prehrana, primeren življenjski slog, predvsem pa normalna telesna teža matere so torej ključni za zdravo zanositev, nosečnost in zdravje novorojenčka. Zadostno povečanje teže nosečnice zagotovi optimalen razvoj plodu. Velika izguba ali povečanje teže med nosečnostjo ni zaželena.

	Podhranjenost ITM < 18,5*	*Normalna teža ITM 18,5–24,9*	*Prekomerna teža ITM 25–29,9*	*Debelost ITM > 30*
Skupni prirast teže (kg)	**12,5–18**	**11,5–16**	**7–11,5**	**5–9**
Tedenski prirast teže, 2. in 3. trimesečje (kg)	**0,44–0,55**	**0,35–0,50**	**0,25–0,30**	**0,20–0,25**

**ITM = telesna masa v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih, v času pred nosečnostjo*

Energijske potrebe bodoče matere so odvisne od njenega indeksa telesne mase (ITM). **Pričakovano povečanje telesne teže do konca nosečnosti pri normalnem ITM gre na račun povečanja teže posameznih tkiv, ne le ploda in plodovne tekočine.** Tako do konca nosečnosti pridobimo na račun prsi 0,5 kg, posteljice 0,6 kg, ploda 3–3,5 kg, plodovne tekočine 1 kg, maternice 1 kg, povečanja volumna krvi 1,5 kg in zunajcelične tekočine 1,5 kg; vsa ostala pridobljena telesna teža je nalaganje maščob.

Med nosečnostjo hormon **progesteron** spodbuja nalaganje maščobe, namenjene toplotni izolaciji otroka, kot energijske rezerve in sprošča gladke mišice, ki povzročijo počasnejši prehod hrane skozi prebavila, s čimer se poveča absorpcija hranil. Višja raven **estrogena** pa poskrbi za napredek rasti, delovanje maternice in zadrževanje vode. Oba hormona pa pomagata pri uspešni laktaciji.

O načrtovani nosečnosti se pogovorite s svojim ginekologom. Za zadostitev zadostnih količin folata (aktivna oblika folne kisline) smernice priporočajo, da ženske v rodni dobi jemljejo 400 µg folne kisline na dan tri mesece pred načrtovano zanositvijo in nato še do tri mesece po zanositvi. V času načrtovanja zanositve je priporočljivo uživati tudi dovolj železa, saj prehrana, ki vsebuje premalo železa (ta se sicer nahaja v zeleni zelenjavi, suhem sadju, jagodičevju, perutnini, temnem rdečem mesu, školjkah in ribah), lahko prispeva k težavam z ovulacijo, kar pomeni, da boste težje zanosili.

Novalac® prenatalne kapsule so prve kapsule v Sloveniji, ki vsebujejo najnovejšo aktivno obliko folne kisline Quatrefolic®, katere prednost je, da jo lahko telo popolnoma oziroma v celoti izkoristi.

Novalac®
PRENATALNE KAPSULE

For me & my baby

Zame in za mojega otroka

Naroči izdelek

MEDIS www.novalac-prenatal.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

161014 Informacije za uporabnike

nosečnost

7 pomembnih skupin živil med nosečnostjo

Članek napisala Andreja Širca Čampa, univ. dipl. inž. klinična dietetičarka

Zdrava prehrana vpliva na naše zdravje in dobro počutje v vseh starostnih obdobjih, še posebej med nosečnostjo, ko poteka pospešen prenos hranil iz telesa nosečnice k plodu, ki ima prednost pri oskrbi z vsemi potrebnimi hranili. Za nosečnico je zato izredno pomembno, da svojo prehrano prilagodi povečani potrebi po hranilih.

1. Folna kislina (folat)

Folat je osrednji pojem za različne vitaminske spojine z značajem folne kisline. Folna kislina (pteroilmonoglutaminska kislina ali PGA) je najstabilnejša oblika vitamina z najvišjo oksidacijsko stopnjo, ki se v več kot 90 % absorbira. Pri povečanjih koncentracije v prehranskih dopolnilih in v zdravilih se uporablja izključno v sintetični obliki. **Od folne kisline je treba ločiti folate.** Moramo računati, da je absorpcija folatov iz živil le 50-odstotna. Količino folata v živilih izražamo kot folatni ekvivalent, pri čemer pomeni 1 µg folatnega ekvivalenta = 1 µg prehranskega folata = 0,5 µg sintetične folne kisline (PGA).

Dober vir prehranskega folata je večina sadja (pomaranče, grozdje) in zelenjave (še posebno paradižnik, zelje, špinača, kumare), piščanec, ribe, kruh in pecivo iz polnozrnate moke, mleko in mlečni izdelki, nekatere vrste sira, jajca in pšenični kalčki. Prehrana, bogata s folatom, vsebuje povprečno 300 µg dnevno zaužitega folata, kar vsaj približno zadosti dnevnim potrebam odrasle ženske. Pri neuravnoteženi ali neredni prehrani pa je nemogoče zagotoviti vse dnevne potrebe po folatu.

Danes so nesporno dokazana zaščitno-medicinska priporočila za farmakološko uživanje prehranskih dopolnil v obliki folne kisline za preprečevanje poškodbe nevralne cevi. Ženske, ki želijo zanositi ali bi lahko postale noseče, naj bi že vsaj štiri mesece pred spočetjem jemale 400 µg folne kisline na dan v obliki prehranskega dopolnila in nadaljevale z rednim jemanjem, in sicer za preprečevanje poškodbe nevralne cevi v prvi tretjini nosečnosti.

Potrebe po folni kislini se **ponovno povečajo pri doječih materah** zaradi dodajanja folata z mlekom (80 µg). Folat v mleku namreč nastopa vezan na beljakovino in se v tej obliki zelo dobro absorbira ter krije potrebe novorojenčka po folni kislini. Ob upoštevanju povečanih potreb pri doječi materi, ki jih mora zagotoviti njena presnova, se priporoča dodatek vsaj 200 µg folne kisline v obliki prehranskega dopolnila.

EVROPSKA AGENCIJA ZA VARNO HRANO (EFSA)

Uživanje folne kisline zviša raven folata pri nosečnici. Nizka raven folata pri nosečnici je dejavnik tveganja za okvaro nevralne cevi pri razvijajočem se plodu.

2. Energija

Potrebe po energiji so povečane in temeljijo na domnevi, da nosečnost traja 250 dni od spočetja. V tem času bo nosečnica porabila v povprečju 80.000 kcal. V prvem trimesečju ne potrebuje povečanih potreb po energiji in sledi energijskim potrebam odrasle ženske. **V drugem in tretjem trimesečju pa bo potrebovala dodatno 300 kcal/ dan povečanega energijskega vnosa.** Priporočeno razmerje glavnih hranil sledi priporočilom za zdravo uravnoteženo prehrano, v kateri je 50–60 % energijskih potreb pokritih z ogljikovimi hidrati, 20–35 % z maščobami in 10–20 % z beljakovinami.

3. Ogljikovi hidrati

Prednost v prehrani dajemo sestavljenim ogljikovim hidratom, ki so bogati s prehransko vlaknino (polnozrnati kruh, testenine, neoluščen riž, kaše ...), pred enostavnimi ogljikovimi hidrati (bel kruh, sladkor, slaščice ...). Pomemben vir ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralov sta tudi sveže sadje in zelenjava. **Nosečnica naj uživa prvovrstno sadje in zelenjavo brez omejitev v sveži in prekuhani obliki.** Da zagotovimo dovolj vitaminov in mineralov v uravnoteženi dnevni prehrani nosečnice, naj prehrana vsebuje vsaj 3 do 5 porcij zelenjave in 2 do 4 porcije sadja ali povedano drugače 100–300 g zelenjave in prav toliko sadja. Več kot polovica teh živil naj bo presnih – surovih (solate).

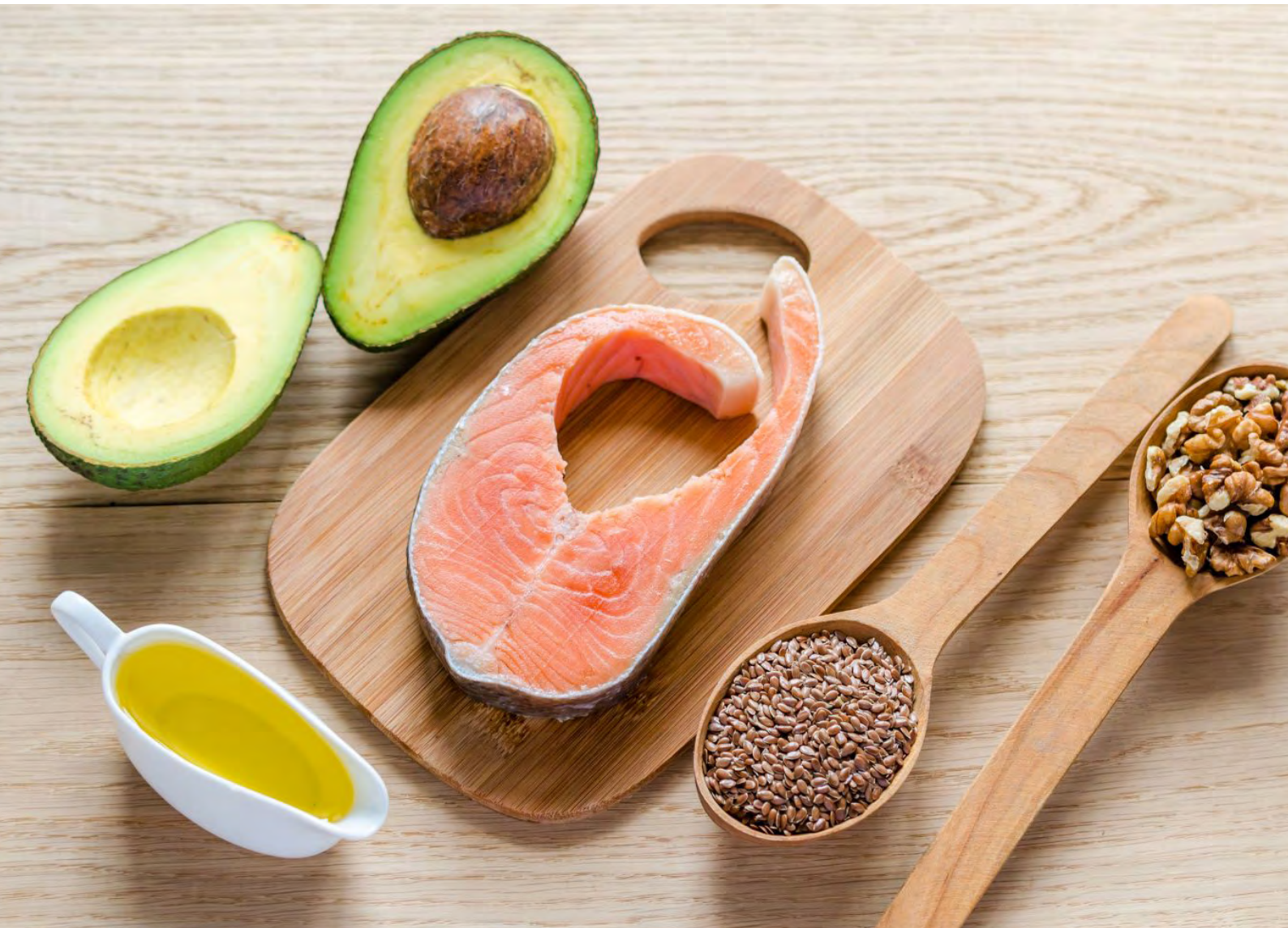
4. Beljakovine

V nosečnosti se beljakovinske potrebe povečajo šele od četrtega meseca (Preglednica 2). V prehrani naj bo vsaj 1 g beljakovin/kg telesne teže na dan. K dnevni prehrani je zato treba dodati 15 do 20 g beljakovin. **Zadostna količina beljakovin je potrebna zaradi povečanja materinega tkiva in za nemoteno optimalno rast ploda.** Vnos beljakovin neposredno vpliva na težo novorojenčka.

5. Maščobe

Med nosečnostjo se lahko vnos maščob poveča na 35 % energijske vrednosti. Pomembna pa je sestava maščob. V prehrani priporočamo 10 % nasičenih maščob (meso, mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki), 10 % enkrat nenasičenih maščob (repično, oljčno, sončnično, koruzno olje) in 10–15 % večkrat nenasičenih maščob (morske ribe). V mešani prehrani sicer zaužijemo veliko nasičenih maščob in premalo večkrat nenasičenih maščob (omega-3 maščobe), ki so pomembne za razvoj možganov pri dojenčku.

Esencialne maščobne kisline (EPA – eikozapentaenojska maščobna kislina, DHA – dokozaheksaenojska maščobna kislina, AHA – arahidonska maščobna kislina) imajo velik biološki pomen v prenatalnem obdobju kot tudi med nosečnostjo in v obdobju dojenja. **Omega-3 maščobne kisline so esencialne maščobne kisline, kar pomeni, da moramo za njihov zadosten vnos poskrbeti z ustrezno prehrano.** DHA in AHA sta esencialni sestavini strukturnih lipidov možganov fetusa. DHA se nahaja izključno v morskih ribah (omega-3 maščobe). Različen prehranski vnos posameznih maščobnih kislin se odraža v sestavi materinega mleka. Za zadosten vnos omega-3 maščob je priporočljivo redno uživanje žit, oreščkov, fižola, zelene zelenjave in vsaj dvakrat tedensko morske hrane (losos, skuša).



6. Omega-3 maščobne kisline DHA

DHA je glavna strukturna maščoba v človeških možganih in očeh, kar pomeni, da je približno 97 % vseh omega-3 maščobnih kislin v možganih in 93 % vseh omega-3 maščobnih kislin v mrežnici. DHA je zelo pomembna za razvoj možganov in očesne mrežnice ploda v tretjem trimesečju nosečnosti in do 18. meseca starosti otroka.

1

optimalen kognitivni razvoj otroka

2

optimalen razvoj vida pri otroku

3

zmanjšana nevarnost prezgodnjega poroda

Naravni vir so predvsem hladnomorske ribe (losos, tuna, polenovka, sardele), pa tudi laneno seme in oreščki. Žal pa zaradi hitrega tempa življenja uživamo preveč predelane hrane in premalo svežih živil, med drugim tudi rib, posledica tega je zmanjšan vnos omega-3 maščobnih kislin. Za optimalen učinek se priporoča jemanje vsaj 200 mg DHA na dan pri nosečnicah in doječih materah. Odličen vir DHA je prehransko dopolnilo Novalac® prenatalne kapsule, ki vsebuje 210 mg DHA.

+

EVROPSKA AGENCIJA ZA VARNO HRANO (EFSA)

Vnos dokozaheksaenojske kisline (DHA) prek matere pomaga pri normalnem razvoju:

- *vida pri dojenčkih do 12. meseca starosti*
- *oči pri fetusu in dojenčku, dojenem z materinim mlekom*
- *možganov pri fetusu in dojenčku, dojenem z materinim mlekom*

Preglednica 2.: Prehranska priporočila za nosečnice v primerjavi s prehranskimi priporočili za odraslo žensko v rodni dobi (DACH, 2000)

Hranila	Odrasla ženska	Nosečnost
Energija (kcal/dan)	**2300**	**2600**
Voda (ml)	**2270**	**2360**
Beljakovine (g)	**86**	**98**
Kalcij (mg)	**800**	**1200**
Železo (mg)	**15**	**30**
Folat (µg)	**400**	**600**
Vitamin B_{12} (µg)	**2,0**	**2,2**
Vitamin D (IE)	**400**	**400**
Jod (µg)	**200**	**220**

7. Železo

Železo je mineral, ki ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina ter pri delovanju nekaterih encimov. Med drugim prenaša kisik v posteljico in celice. **Zadostna preskrba telesa z železom med nosečnostjo je ključna.** Med nosečnostjo po eni strani ni menstrualne izgube krvi. Po drugi strani pa je za zarodek dodatno potrebnih okoli 300 mg, za placento okoli 50 mg in za povečani volumen matere okoli 450 mg železa. Tako je med nosečnostjo potreben skupen povprečni vnos 30 mg železa na dan, kar prek prehrane praviloma ni uresničljivo. Zato je treba po dopolnjenem 12. tednu nosečnosti (začetek drugega trimesečja) dodajati železo v obliki prehranskih dopolnil v količini 30 mg/dan. Premajhen vnos železa in folata pa je povezan s prezgodnjim rojstvom in zastojem razvoja plodu v maternici.

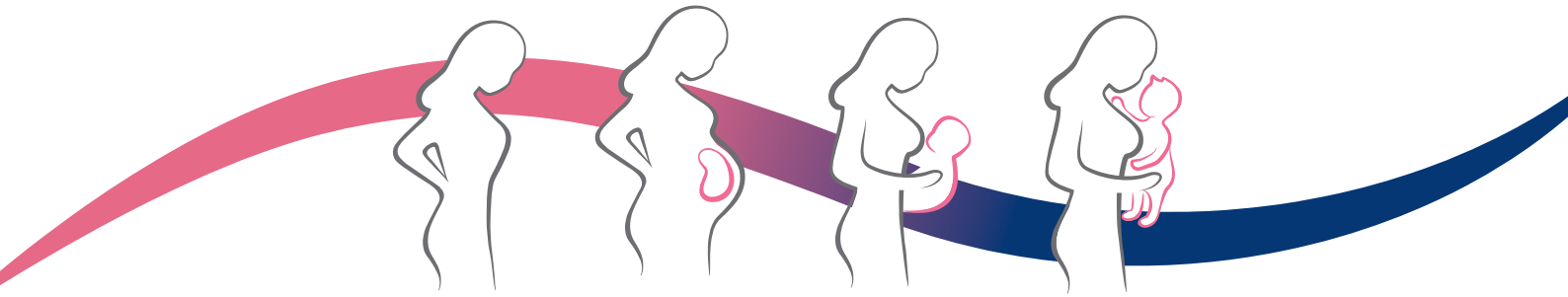
EVROPSKA AGENCIJA ZA VARNO HRANO (EFSA)

Železo ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina.

Glavna slabost železa, ki ga zaužijemo s hrano, je njegovo slabo prehajanje v kri. Železo HA-Fe, ki se nahaja v izdelku Novalac® prenatalne kapsule, je mikroenkapsulirano, kar omogoča večjo absorpcijo železa v kri in hkrati ne draži želodca, prav tako ne pušča kovinskega okusa v ustih. Zaradi izboljšanega prehoda železa HA-Fe v kri, je v Novalac prenatalnih kapsulah na voljo zadostna dnevna količina železa za celotno obdobje nosečnosti.

Novalac

Kapsule najnovejše generacije za nosečnice in celotna linija visokokakovostnih mlek za optimalno rast in razvoj dojenčkov



Edinstvena kombinacija v eni kapsuli

- za ženske, ki načrtujejo nosečnost, nosečnice in doječe matere
- zadnja, najnaprednejša oblika aktivne oblike folne kisline - Quatrefolic®
- visokoabsorptivna oblika železa HA-Fe
- omega-3 maščobne kisline (DHA)

Nova generacija nadomestnih mlek za dojenčke obogatena s:

- prebiotiki
- probiotiki
- LCP (omega 3- in 6-maščobnimi kislinami)
- nukleotidi

Ugodno vplivajo na dojenčkovo rast in razvoj ter hkrati preprečujejo nastanek najpogostejših prebavnih težav v prvem letu življenja.

www.novalac.si | www.novalac-prenatal.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Pomembno obvestilo: Materino mleko je najboljša hrana za dojenčke. Mleka Novalac se uporabljajo samo po nasvetu strokovnjakov s področja medicine, farmacije ali prehrane ali druge strokovne osebe, ki je odgovorna za skrb matere in otroka.

161017 Informacije za uporabnike

UP Medi-Europa SA

MEDIS

dojenje

Prehrana doječih mater

Tena Niseteo, univ. dipl. inž. živil. tehn. nutricionistka, specialistka za klinično prehrano in presnovo, Klinika za otroške bolezni, Zagreb

Prehrana mame po porodu niti ni tako zapletena, čeprav zna postati skrb o tem, kaj jesti, prava muka, kljub dobrim nameram okolice. Tako kot med nosečnostjo mora mamina prehrana tudi v času dojenja biti še naprej bogata z visokokakovostnimi živili, saj bo tako zagotovila optimalno ustvarjanje visokohranljivega in visokokakovostnega mleka.

Doječe matere imajo večje energijske potrebe od žensk, ki ne dojijo. Energijske potrebe v obdobju dojenja so večje za povprečno 500 kcal/dan, so pa odvisne od materine konstitucije in potreb novorojenčka. **Najboljši kazalec, da je mama zadostila svojim energijskim in prehranskim potrebam ter dojenčkovim potrebam, je vzdrževanje telesne mase; ustrezna izguba naj bo po največ pol kilograma na mesec.** Če doječa mama s svojo prehrano ne zaužije dovolj hranil zase in svojega otroka, bo njeno telo hranljive snovi, ki so potrebne dojenčku, „potegnilo“ iz maminih zalog, vendar nepravilen vnos nekaterih vitaminov in mineralov lahko neposredno vpliva na njihov delež v materinem mleku.

V prvih nekaj tednih po porodu so mame pogosto zelo izčrpane, kar lahko povzroča občutek tesnobe in potrtosti. Pri tem zdrava prehrana pomaga. Temelj vsake prehrane so raznolikost, zmernost in uravnoteženost, vendar obstajajo tudi živila, ki lahko pomagajo k hitrejšemu okrevanju. Tako kot je pri novorojenčku pomemben red, tako je tudi njegovi mami pomembno, da ima ustrezno število obrokov in zadosten vnos tekočine, kar navsezadnje vpliva tudi na količino in kakovost mleka.

Krepčilna juha

Juha, skuhana iz rdečega mesa in različne zelenjave, bo omogočila krepitev in dodatno zaužitje tekočine. Kuhano rdeče meso je odličen vir železa, če pa se kombinira z zelenjavo in polnozrnatimi žiti (npr. polnozrnatim rižem), pomeni konkreten obrok za žensko, ki je pred kratkim rodila.

Beljakovine za več mleka

Beljakovine so izjemno pomemben del prehrane doječih mater, še posebej zato, ker se velik del beljakovin uporablja ravno pri ustvarjanju mleka. Za povrnitev elana in hitrejše okrevanje je izjemno pomembna aminokislina triptofan, najboljši viri te aminokisline pa so ravno meso in jajca, a tudi sadje, kot so banane in fige, ter različna semena in špinača.

Vitamini in minerali

Priporočamo, da vitamine in minerale, ki se naravno nahajajo v sadju in zelenjavi, v času takoj po porodu jemljete tudi v prehranskih dopolnilih. To so najpogosteje izdelki, ki se priporočajo med nosečnostjo, zato lahko z jemanjem nadaljujete tudi v prvih treh mesecih dojenja in okrevanja po porodu.

Sladke pregrehe?

Samo najbolj kakovostne. Kakovostne sladkarije, npr. temna čokolada ali sladoled, zagotavljajo užitek, saj poleg vira antioksidantov (čokolada) ali kalcija (sladoled) vsebujejo tudi odličen vir serotonina – hormona sreče.

Izločanje skupin živil

Sestava in aroma materinega mleka odražata prehrano doječe matere, zato je pomembno spremljati otroka in morebitne odzive med dojenjem in po njem. Zaradi tega se tradicionalno priporoča izogibanje nekaterih živil ali skupine živil, kot to na primer zelje, fižol, citrusi itd. Čeprav se včasih da sklepati, da imajo nekateri dojenčki bolj občutljiva prebavila in še vedno nezadostno razvit imunski sistem, zaradi česar so možne prebavne motnje (rdečica na ritki, napihnjenost in vetrovi) in pojav alergij (izpuščaj, koprivnica), delovanje izločitvenih diet pri doječih materah še vedno ni znanstveno potrjeno. Zato odsvetujemo samoiniciativno popolno izločanje nekaterih skupin živil med dojenjem. Če mama opazi očitno povezanost simptomov, je pomembno, da pred sprejemanjem kakršnih koli ukrepov svoje ugotovitve zaupa pediatru.

Kaj pa kava?

Kofein, tein in teobromin so snovi, ki delujejo spodbujevalno na osrednje živčevje, najdemo pa jih v kavi, čaju in čokoladi. Te snovi ne bi smele pri dojenčkih povzročati težav, vendar doječim materam vseeno ne priporočamo večjih količin, saj prehajajo v materino mleko, kar pri dojenčku lahko povzroči živčnost in nespečnost.

Za hitrejše okrevanje mame in dobro napredovanje dojenčka je najpomembnejša vzpostavitev pravilnega ritma hranjenja in spanja. Tako bosta mama in otrok dobila tisto, kar potrebujeta, in bosta oba zelo zadovoljna.

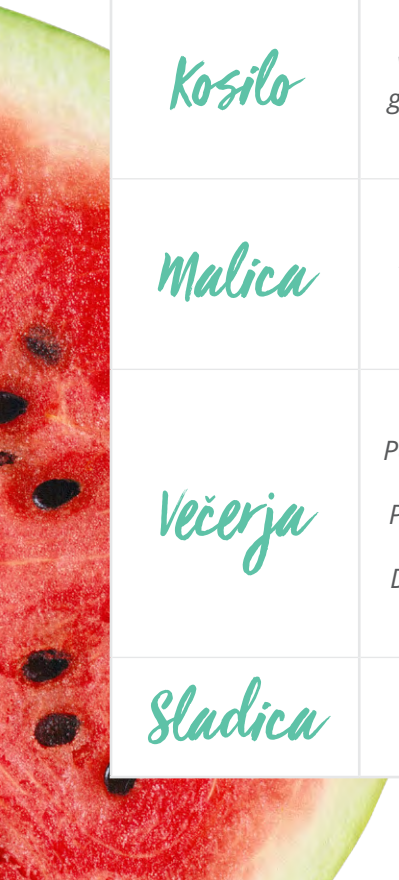
Tedenski jedilniki

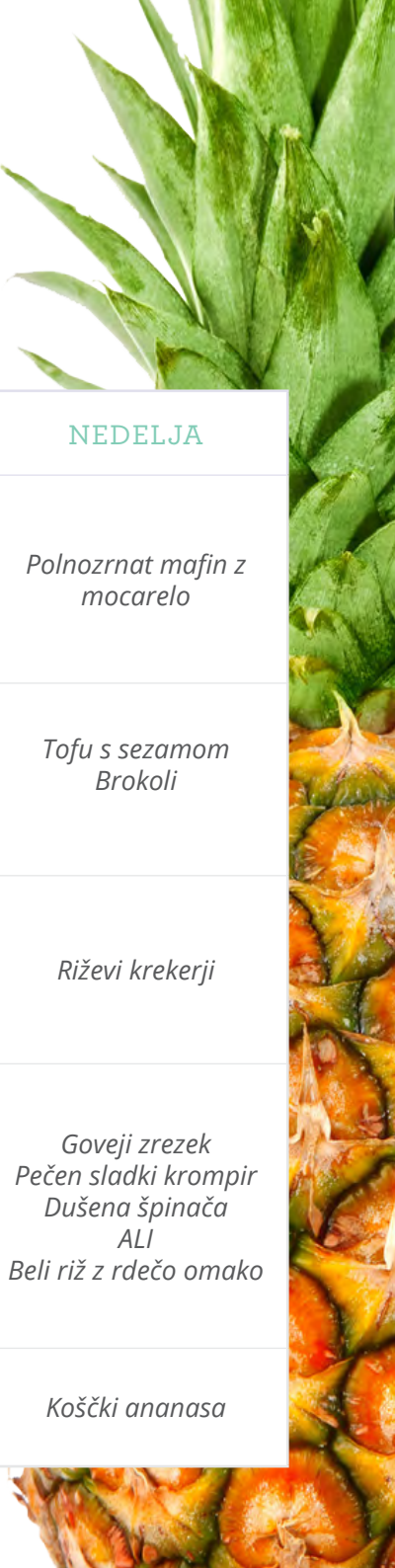
za vsa trimesečja in obdobje po porodu

Pripravila Andreja Širca Čampa,
univ. dipl. inž. živ. tehn.,
klinična dietetičarka

Tedenski jedilnik za prvo trimesečje

Jedilniki imajo visoko vsebnost folne kisline in omega-3 maščobnih kislin, ki so ključne za normalen razvoj ploda v prvih mesecih. Seveda pa kljub temu potrebujete dodatek s folno kislino, ki vam ga je priporočil ginekolog. V prvem





	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
Zajtrk	*2 rezini polnozrnatega toasta 2 kuhani jajci (obogateni z omega-3 m. k.)*	*Polnozrnati kosmiči, Rezine melone*	*Polnozrnati vafli z jagodami*	*Smoothie z banano in medom*	*Polovica melone, nadevana s skuto*	*Popečen polnozrnat kruh s sirovim namazom Jabolčni sok*	*Polnozrnat mafin z mocarelo*
Kosilo	*Vaniljev jogurt, grozdje, granola*	*Polnozrnati krekerji, rezine sira in melona*	*Avokado in sir v polnozrnati tortilji s solato in paradižnikom*	*Polnozrnata žemlja in humus*	*Polnozrnati krekerji Arašidovo maslo Grozdje Posneto mleko*	*Enolončnica z govedino, ječmenom in zelenjavo*	*Tofu s sezamom Brokoli*
Malica	*Popečen sadni kruh*	*Zamrznjen jogurt*	*Pecivo s temno čokolado in posušenimi češnjami*	*Lubenica*	*Polnozrnate preste*	*Oreščki in suho sadje*	*Riževi krekerji*
Večerja	*Pečena piščančja prsa Pečen krompir z olivnim oljem Dušena špinača*	*Pica polnozrnata*	*Kuskus z zelenjavo*	*Špageti s šparglji in praženimi orehi*	*Piščančja prsa z avokadom Jajčni rezanci ALI Pečen krompir z olivnim oljem Vaniljev jogurt Melona z medom*	*Začinjena pusta svinjina Pire krompir Šparglji ALI Smoothie z banano in medom Polnozrnat toast*	*Goveji zrezek Pečen sladki krompir Dušena špinača ALI Beli riž z rdečo omako*
Sladica	*Pomaranča*	*Grozdje in jogurt*	*Jabolko*	*Hruška*	*Papaja*	*Breskev*	*Koščki ananasa*

Tedenski jedilnik za drugo trimesečje

V tem obdobju običajno slabost mine, tek se povrne in ponovno boste uživale ob hrani.
Jedilnik vam pomaga optimalno pridobivati na telesni teži.

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
Zajtrk	*Polnozrnati vaflji z jagodami in lahko stepeno smetano*	*Polnozrnat mafin z mocarelo*	*Polnozrnata žemlja s sirom in paradižnikom*	*Granola Jogurt Jagode*	*Melona Skuta*	*Ovsena kaša z oreščki in suhim sadjem*	*Omleta s šparglji in mehkim sirom Rezina polnozrnatega kruha*
Kosilo	*Skuta Mešano saje Polnozrnati krekerji*	*Polnozrnata štručka Rezina pečenega purana Sir, solata, paradižnik Jabolko*	*Testeninska solata z brokolijem, paradižnikom in špinačo*	*Polnozrnato pecivo z mocarelo, baziliko in olivnim oljem*	*Jogurt Granola Sadje*	*Polnozrnata štručka s pečenim puranom in zelenjavo*	*Popečena zelenjava in tofu*
Malica	*Sončnična semena Posneto mleko*	*Posneto mleko Granola*	*Pecivo s čokolado in suhim sadjem Posneto mleko*	*Zelena z arašidovim maslom*	*Oreščki*	*Melona*	*Suho sadje Oreščki*
Večerja	*Pečena piščančja prsa Pečen sladki krompir Zelena solata*	*Goveji zrezek Popečeni šparglji s pinjolami in gorgonzolo Pečen krompir*	*Pečen losos z zelišči in gorčico ALI Ohrovt in pečena klobasa Kuskus z olivnim oljem*	*Svinjska rebra Pire krompir Solata*	*Brokoli Pečen krompir s sirom Zelena solata*	*Tortilja s piščancem, koruzo in črnim fižolom*	*Piščančja bedra s pečeno papriko Kuskus z olivnim oljem*
Sladica	*Dušeno jabolko in jogurt*	*Grozdje in jabolko*	*Breskev*	*Jagode, oblite s čokolado*	*Ananas*	*Jogurt z borovnicami in medom*	*Jogurt z jagodičevjem*

Tedenski jedilnik za tretje trimesečje

Zaradi večjega trebuščka imate lahko hitro občutek sitosti in prenapihnjenosti. V tem obdobju je pomembno, da so obroki redni. Enako pomembni kot glavni obroki so tudi vmesni prigrizki, ki morajo biti hranilno gosti in energijsko primerni.

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
Zajtrk	*Ananas s skuto*	*Banana*	*Polnozrnata žemlja Sirni namaz Jabolko in rozine*	*Narezana banana Vaniljev jogurt z medom in orehi*	*Ovsena kaša s suhim sadjem in oreščki*	*Koruzne tortilje Pečeno jajce Sir Paradižnik*	*Fritata z blitvo in feta sirom Polnozrnat toast*
Kosilo	*Kruh Sir Grozdje Jogurt*	*Jogurt z granolo in sadjem*	*Kuhano jajce (omega-3) Polnozrnat kruh Majoneza Paprika, paradižnik*	*Polnozrnata žemlja in zelenjava*	*Rezina zelenjavne pice Zelena solata*	*Solata s piščancem Popečen kruh*	*Pečena piščančja krilca Ameriška solata*
Malica	*Suho sadje*	*Polnozrnati krekerji Sir*	*Polnozrnato pecivo s čokolado in suhimi marelicami*	*Korenje in zelena s sirovo omako za pomakanje*	*Sončnična semena*	*Borovnice*	*Brusnice*
Večerja	*Zrezek s pečenimi gobami Pire krompir Kumare v solati*	*Pečen piščanec s paradižnikom in zelišči Popečen kruh*	*Govedina v rdečem vinu Testenine*	*Pečen losos na rukoli Rjavi riž*	*Pečen piščanec s špargljii in peteršiljem Kuskus*	*Testenine z rakci, paradižnikom in peteršiljem*	*Pečena skuša Mešana solata Pečen sladki krompir*
Sladica	*Borovnice in jogurt*	*Pomaranča*	*Slive in grozdje*	*Nektarina*	*Breskev*	*Jabolko in jogurt*	*Sladoled s toplimi gozdnimi sadeži*

Tedenski jedilnik za obdobje po porodu

Prve tedne po porodu se mlada mamica znajde v razburkanem morju fizične izčrpanosti in hormonskih sprememb. Tudi to ni čas redukcijskih diet, vaš organizem si mora opomoči.

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
Zajtrk	*Dve jajci (omega-3) Polnozrnat toast Pomarančni sok*	*Polnozrnati kosmiči s suhim sadjem in posnetim mlekom*	*Smoothie z banano in medom*	*Granola z jogurtom Jagode Med*	*Melona s skuto Polnozrnat toast*	*Ovsena kaša Suho sadje in oreščki*	*Tortilja z zelenjavo Pomarančni sok*
Kosilo	*Polnozrnato pecivo s pečeno govedino in sirom, paradižnik in solata*	*Zelenjavna enolončnica Polnozrnat kruh z olivnim oljem*	*Polnozrnat kruh Pečen sir Paradižnik*	*Pečena jajca s slanino, krompirjem, česnom in začimbami*	*Pečena zelenjava Sir Francoski kruh*	*Solata z bulgurjem in črnim fižolom*	*Polnozrnata štručka s topljenim sirom Grozdje Mandlji*
Malica	*Suho sadje*	*Popečen sadni kruh*	*Sončnična semena*	*Zelena Sirni namaz*	*Mandlji*	*Korenje Humus*	*Riževi krekerji*
Večerja	*Polnozrnata žemlja Zelenjava*	*Polnozrnata pica*	*Zelena solata s koščki sira, kumaro, avokadom, olivami in kuhanim jajcem Popečen polnozrnat kruh*	*Polnozrnate testenine “aglio e olio” Parmezan*	*Omleta z blitvo in feta sirom Popečen kruh z olivnim oljem*	*Pečen losos na rukoli Rjavi riž*	*Krompir z brokolijem in sirom*
Sladica	*Borovnice*	*Lubenica*	*Nektarine*	*Pomaranča*	*Banana in rozine*	*Hruška*	*Jagodičje in vaniljev jogurt*

Shramba nosečke

seznam živil, ki naj bodo vedno v shrambi nosečnice

Pripravila Andreja Širca Čampa,
univ. dipl. inž. živ. tehn.,
klinična dietetičarka

Shramba nosečnice

V shrambi naj bo širok nabor živil, hladilnik pa bogato založen. To je še posebej pomembno v tretjem tromesečju in po rojstvu otroka, ko morda ne boste mogli pogosto v trgovino. Živila s seznama naj vam bodo vedno na voljo.

Živila	Hlajeno / Zamrznjeno	Prigrizki	Sadje / Zelenjava
cimet	*borovnice*	*arašidi*	*avokado*
fižol, stročji fižol, čičerka grah (vložen)	*grah*	*datlji*	*banane*
gorčica	*jagode*	*granola*	*borovnice*
ječmen	*jajca, obogatena z omega-3*	*humus*	*brokoli*
kuskus	*jogurt*	*indijski oreščki*	*brusnice*
leča	*kisla smetana*	*orehi*	*bučke*
med	*koruza*	*polnozrnati krekerji*	*cvetača*
mineralna voda	*maslo*	*prepečenec*	*češnje*
moka (polnozrnata in bela)	*mleko*	*rozine*	*gobe*
olivno olje	*parmezan*	*sezamova semena*	*grozdje*
ovseni kosmiči	*piščančja prsa*	*sončnična semena*	*ingver*
paradižnikova mezga	*pomarančni sok*	*sušeno sadje*	*jabolka*
pecilni prašek	*puranja prsa*		*jagode*
polnozrnat kruh	*sir*		*jajčevci*
polnozrnati kosmiči	*sirni namaz*		*klementine*
pšenični kalčki	*skuta*		*korenje*
repično olje	*stročji fižol*		*krompir*
riž (rjav in beli)	*špinača*		*kumara*
rjavi sladkor	*tofu*		*maline*
sol	*zelena solata*		*paprika*
temna čokolada			*paradižnik*
testenine			*pomaranče*
tortilje			*slive*
vanilja			*solata*
vložene artičoke			*šparglji*
			zelena
			zelje

Nosečka

Največja skupnost
nosečnic in mamic
v Sloveniji

Priročnik se lahko le v celoti prepošilja po mailu. Vsi teksti so avtorski in morebitno kopiranje in objavljanje tekstov je nezakonito.

2016 / Nosečka, največja skupnost nosečnic in mamic v Sloveniji / Vse pravice pridržane.

www.nosecka.net