

GEBELİKTE BESLENME:

Gebelik bir insan hayatında yaşanabilecek en muhteşem dönem ve siz şu anda o dönemin içindediniz kendi kendinize soruyorsunuz ne yemeliyim ne yersem bebeğim zarar görür ne yersem yarar görür gibi düşünceler taşıyarak strese giriyorsunuz. Unutmayın doğum ve gebelik insanlığın başlangıcından beri var olan bir şey ve vücudumuz bu işi milyonlarca yıldır başarıyor ve bundan sonrada başaracaktır. İlk yapmanız gereken şey strese girmemektir. çünkü dengeli bir şekilde beslenip bütün gıdalardan tükettiğimizde bu sorunun büyük bir kısmını zaten çözmüş oluyoruz. Bu şekilde beslendiğiniz de dışarıdan vitamin alımına da ihtiyaç kalmayacaktır. Sadece demir depolarını doldurmak için demir hapı yeterli olacaktır. Ayrıca bebeğiniz önce kendini düşüneceğinden sizden ihtiyacı olan herşeyi alacaktır.



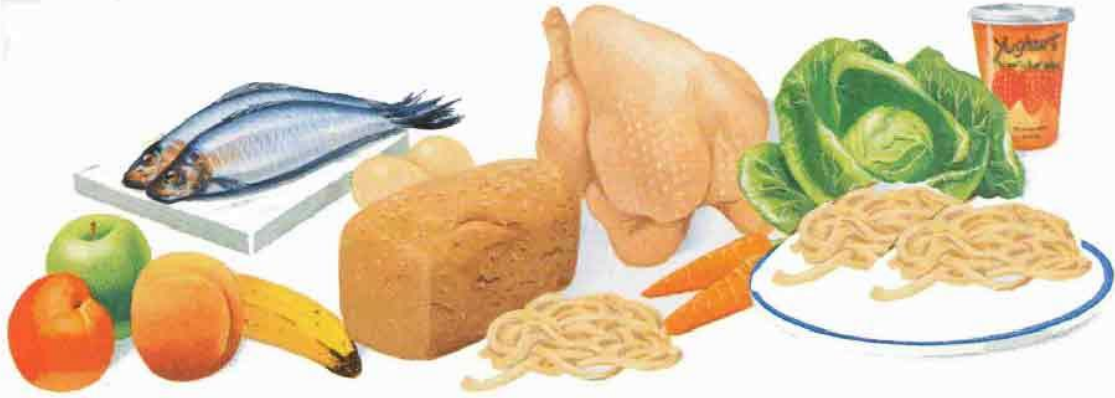
- Gebelik döneminde alınması gereken kilo 9-15 kilo olup ortalama 12 kilodur bu sizin kilonuza göre değişebilir. Ancak hiç bir şekilde gebelik de rejim yapılması uygun değildir.
- Bir kibrit kutusu peynir 22 gram yağ 68 gram et gibi diet reçeteleri sizi strese sokmaktan başka bir işe yaramaz. Ama gebelik de de dikkat edeceğimiz noktalar yok mu tabi ki var.
- Normalde gebelik öncesi döneme göre artan kalori ihtiyacı 300 caloridir bu da yemeklerde fazladan yenen 1-2 kaşıkla kolayca halledilir ki zaten buna programlanmış olan vücudunuz bunu sağlayacaktır.
- Öncelikle günlük öğün sayısını artırmamız gerekiyor tıka basa 3 öğün yerine ara öğünlerin de olduğu 5-6 öğün az az yemek çok daha yararlıdır.

- Gebelikte sık görülen kabızlık probleminin önlenmesine yardımcı olduğundan posalı(kayısı,pırasa) ve lifli yiyecekleri(kepek ekmeği,yulaf ekmeği gibi) yiyecekler daha çok tercih edilmeli
- Sıvı alımını mutlaka artırmak gerekiyor.günde 8-10 bardak sıvı tüketilmeli.aşırı olmadığı sürece tuz tüketiminde herhangi bir kısıtlamaya gerek yok.Basur gibi kabızlık gibi barsak problemlerine yol açmıyorsa ağız tadınıza da uygunsa baharatlı yiyecekleri de tüketebilirsiniz.
- Kalsiyum ihtiyacınız açısından süt veya süt tüketemiyorsanız süt ürünlerinin kullanımı mutlaka önemlidir.günlük bir iki bardak süt yada bir kase yoğurt tüketmelisiniz.
- Çay kahve kola gibi asitli içecekleri mümkün olduğunca az tüketmelisiniz.çay demir emilimini azaltır.Kahve ve kolada kafein nedeni ile zararlıdır.1-2 bardaktan fazla tüketilmesi uygun değildir.
- Folik asit gebelik öncesi kullanıldığında sırt açıklığını önlemektedir.Yiyeceklerde yeterince folik asit vardır. Dengeli beslenildiğinde eksiklikliğinin görülme ihtimali azdır.Gebelik planlandığında gebelik öncesi kullanılması daha yararlıdır.



Sağlıksız Besinler

- Normalde gebelikte diyetin % 20 si protein ,% 30 yağ ve % 50 karbonhidrattan oluşmalıdır.Ancak bir çok besin aynı zamanda hem protein hem karbon hidrat hemde yağ içerebilir.Bu nedenle bu oranlar göz önüne alınmalı ama çok sıkı gram gram takib değilde olabildiğince farklı çeşitte gıdaları tüketmeye çalışılmalıdır.Karbon hidrat ihtiyacı direkt olarak tatlı ,gibi değil de daha çok meyvelerden giderilmeye çalışılmalıdır.



Sağlıklı Besinler

Sağlıklı protein kaynakları:

Tavuk ,hindi, balık ,yağı alınmışyoğurtzayaglıpeynir,yumurta,fasulye,findık,fıstık,fıstık ezmesi, özellikle balık omega 3 açısından da zengin olduğundan önemli.balık yiyemiyorsanız omega 3 den zenginleştirilmiş yumurta omega 3 açısından zengindir.

Sağlıklı yağ kaynakları:

Daha çok doymuş yağ dediğimiz hayvansal yağlar yerine doymamış yağların tüketilmesi (zeytin yağı ,ayçiçek yağı,) kızarmış yiyecekler ve fast food tarzı yiyeceklerden de kaçınılmalıdır

Sağlıklı karbon hidrat kaynakları:

Meyve ve sebzeler sağlıklı karbon hidrat kaynaklarıdır. Ve hergün tüketilmelidir mevsim meyve ve sebzeleri seçilebilir.Konserve meyveler daha fazla şeker konserve sebzeler ise daha çok tuz içerirler tüketilebilirler ancak taze meyve sebze daha iyidir. Ekmek makarna bulgur bol miktarda karbon hidrat içerir ve günlük ihtiyaç için gereklidir.Ancak lifli ve kepekli olanları tercih edilirse daha iyi olur.



BESİN PRAMİDİ

Burada besin piramidini görmekteyiz burada en aşağıdan en yukarıya doğru tüketilecek gıdalar azalmaktadır. Ancak bütçenize göre değişiklikler yapabilirsiniz illa harfi harfine uyulması gerekir diye bir kural yoktur.

Hazırlarken dikkat edilecek hususlar:

Gebelik de vücut direnci düştüğü için yiyecekleri hazırlarken ve tüketirken daha dikkatli olmak gereklidir.

- Yiyecekleri hazırlamadan önce ve sonra mutlaka ellerinizi yıkayın
- Özellikle et , balık yumurta gibi yiyecekleri yeterince pişirin çiğ tüketmeyin
- Meyve sebzeleri bol suyla yıkayın
- Pastörize edilmemiş süt ve meyve suyu tüketmeyin
- Taze iken tüketin buzdolabında ve dışarıda fazla bekletmeyin
- Balık tüketirken kirli denizlerde yetişen balıklar kurşun gibi ağır metaller içerdiğin den bunlar da siz ve bebeğiniz için zararlı olabileceğinden balık tüketirken seçici olun

- Kolin gebeliğin erken döneminde beyin ve zeka gelişimi açısından önemli bir besindir.Yumurta,tavuk çığı ve dana çığı zengin birer kolin kaynağıdır.2 yumurta günlük kolin ihtiyacının yarısını rahatlıkla sağlar.
- Süt icemiyorsanız ,yoğurt,portakal suyu,peynir,kemik çorbasıda iyi birer calsiyum kaynağıdır.
- Sakkarin dışındaki tatlandırıcılar gebelik açısın dan güvenilirdir.
- Eğer vejeteryansanız et dışındaki protein kaynakları süt ürünleri,soya fasulyesi, fındık v.b
- Kabızlık için 8 bardak su bol meyve ve sebze tüketmelisiniz.
- Bir bardak kahve ve 1-2 bardak çaydan fazla tüketmemelisiniz.
- Yumurta hem iyi bir protein kaynağı hemde 18 vitamin ve mineral içerir aynı zamanda zengin kolin içeriğı ve ucuz fiyatı ile tercih edilebilir.Beyin gelişimine yardımcıdır.yalnız çiğ ve az pişmiş olarak tüketilmemelidir.

Gebelik de beslenmede önemli olan nokta tek taraflı değil olabildiğince fazla çeşitli beslenmektir.



VİTAMİNLER KAYNAKLARI VE İHTİYAC MİKTARI

VİTAMİN A: Yeşil yapraklı sebzeler de bulunur.Normal bir diyetle yeterince vitamin A vardır.Ek verilmeye ihtiyaç yoktur.

VİTAMİN B1:Süt ve çiğ tahıllarda bulunur diyetle yeterince alınır bu nedenle ek verilmesine gerek yoktur.

VİTAMİN B2: Yeşil sebzelerde, süt , yumurta ve balık da bulunur ek olarak verilmesine gerek yoktur.

VİTAMİN B6: Başlıca kaynağı sebzelerdir .Ek verilmesine gerek yoktur.

VİTAMİN B12:En önemli kaynak hayvansal ürünlerdir.Eksikliği çok nadirdir ancak çok katı vegetaryanlar da görülebilir.Et yemeyenler hayvansal ürünleri kullanılırlarsa eksiklik görülmez.

VİTAMİN C: Meyve ve sebzelerde bol miktarda bulunur.Eksikliği nadirdir.

VİTAMİN D: Sütte bulunur ayrıca vücut tarafından kullanılabilmesi için güneş ışığı önemlidir.

VİTAMİN E: Hayvansal protein ve yağ da bulunur.Diyetle alım yeterlidir.

VİTAMİN K:Yeşil yapraklı sebzeler ,domates süt ürünleri,yumurtada bulunur anneden bebeğe geçişi sınırlıdır bu nedenle doğum dan sonra bebeğe iğne olarak yapılır.Diyetle alım anne için yeterlidir.

FOLIC ASIT :Zenginleştirilmiş tahıllarda ,kuru fasulye gibi kuru gıdalarda ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur .Gebelikden 3 ay önce başlanması ve ilk üç ayda kullanımı nöral tüp defektinin(bebeklerde sırt açıklığı) önlemesi açısından önemlidir.

NIASIN:Kümes hayvanları ,balık da bulunur.Diyetle yeterince sağlanır.Ek olarak verilmesine ihtiyaç yoktur.

MINARELLER:

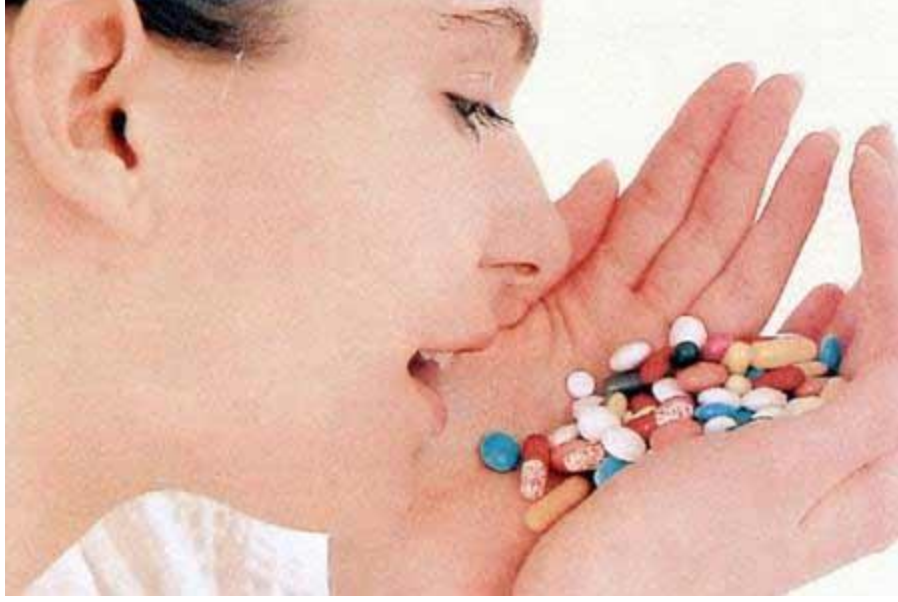
DEMİR :Alınan demirin %10 emilir gebelikde hem anne hemde bebek kan yapımı için önemlidir.Diyetle yeterince ihtiyaç karşılanmaz bu nedenle gebelik de ek destek olarak verilmelidir. Hayvansal protein, kuru fasulye gibi kuru gıdalarda, zenginleştirilmiş tahıl gibi yiyeceklerde.

KALSIYUM: Kalsiyum süt ürünlerinde ve yeşil yapraklı lahana, kıvırcık lahana, şalgam, hardal gibi sebzelerde bulunur. vücuttan emilimi için vitamin D gereklidir..Normal diyetle yeterince vardır bazen son üç ayda ihtiyaç arttığından ek verilmesi gerekebilir.

FOSFOR:Kemik yapımında görev alır diyetle yeterince vardır.Ek verilmesine gerek yoktur.

ÇİNKO:Normalde yiyeceklerle alımı yeterlidir eğer çok fazla demir alımı varsa o zaman verilebilir.

SODYUM: Diyetle yeterli miktarda alınmaktadır. Tuzun içinde bulunur gebelikte başka problem yoksa tuz kısıtlamasına gerek yoktur ancak fazla alımından da kaçınmak gerekir. hazır gıdalar ve konserve ürünlerin daha fazla tuz içerdiğini unutmamak gerekir.



Normal gebelikte verilen vitamin tabletlerinde genel de şu vitamin ve mineraller vardır. :

- Demir - 60 mg
- Çinko - 15 mg
- Kalsiyum - 250 mg
- Vitamin B-6 - 2 mg
- Folik asit - 0.4 mg
- Vitamin C - 50 mg
- Vitamin D - 5 mcg

Ayrıca :

A vitamini(1.2mcg), B1 (1.8mg), B2 (2.6mg), B8(200mcg) ,E vitamini(15mg), B5(15mg), B12(4mg), Magnezyum(100mg), Fosfor(125mg), Manganez(1mg), çinko(7.5mg) ek olarak vitamin tabletlerinin içinde olmaktadır.

Op.Dr.Mehmet KOÇ

AVRASYA HOSPİTAL

09.01.09

