

SHTATZËNIA DHE USHQIMI ME GJI ÇFARË TË HASHË?

Gruaja shtatzënë
dhe që jep gji



PËRMBLEDHJE

Jam shtatzënë, duhet të ndryshoj mënyrën time të të ngrënit ?	3
Çfarë ushqimi në menu?	4
A duhet të ha për dy ?	6
Çfarë të vë në pjatën time për të kombinuar kënaqësinë dhe larminë ?	6
A mundem të pi e të ha çdo gjë gjatë shtatzënisë ?	8
Si të shmangen helmimet nga ushqimi ?	10
Nuk jam e imunizuar kundër toksoplazmozës, çfarë duhet të bëjë ?	12
Sa kilogram do të shtoj ?	14
Çfarë aktiviteti fizik mund të praktikoj ?	16
Ç'është diabeti i shtatzënisë ?	17
Dëshiroj të jap gji, duhet të vazhdoj të ha si gjatë shtatzënisë ?	18
E vërtetë/e gabuar	19
Porcionet e frutave	22
Disa udhëzime për shtatzëni të shëndetshme.	23

JAM SHTATZËNË, A DUHET TË NDRYSHOJ MËNYRËN TIME TË TË NGRËNIT?

Po dhe jo . Që në fillim të shtatzënisë, për shëndetin e bebes suaj, duhen marrë disa masa paraprake.

Nga muaji i 5-të i shtatzënisë, nëpërmjet lëngut amniotik, ai shijon atë që ju hani. Është rasti për ta bërë atë të zbulojë atë që ju pëlqeni.



Mendoni të merrni vitaminën tuaj B9 (acid folik)

Të ushqyerit shëndetshëm do ju ndihmojë të keni një shtatzëni të shëndetshme

**EKUILIBRI USHQIMOR
NDËRTOHET ÇDO DITË...**



* Lëngu amniotik: lëngu që rrethon beben tuaj në xhepin e uterusit.

ÇFARË USHQIMI NË MENU ?

Minimumi 5 porcione*
prej 80 gr/ditë = 400 gr/ditë



FRUTA DHE PERIME

- Ato të mbrojnë nga disa sëmundje (sëmundje kardiovaskulare dhe kanceri kolorektal)**.
- Fibrat që ndodhen në frutat dhe perimet zvogëlojnë rrezikun e kapsllëkut.
- Uji që ndodhet në frutat dhe perimet kontribuon në hidratimin e trupit.

Privilegjoni frutat dhe perimet lokale dhe të sezonit: ato janë më të pasura në vitamina, përmbajnë më pak pesticide dhe shpesh kushtojnë më lirë. Lani, dhe nëse është e mundur, qeroni frutat dhe perimet para se ti konsumoni ato.

Në çdo vakt (3h/d)



PRODUKTE ME NISESHTE

- Ato sigurojnë energjinë e nevojshme për aktivitete dhe të ngopin për një kohë të gjatë.
- Hani këto sipas oreksit tuaj.

Ushqimet me niseshte bashkë me drithërat janë të pasura me fibra dhe rregullojnë funksionimin e zorrëve.

3 deri 4 herë/ditë

250 mg kalcium merret për shembull nga :



200 ml
qumësht



200gr
djathë i bardhë



60gr djathë
camember
me qumësht të
pasterizuar



200gr
kos



30gr
djathë
gouda



100gr
djathë feta

- Ato marrin pjesë, midis të tjerash, në forcimin e kockave dhe të dhëmbëve.
- Nevojat për kalcium janë 950 mg/ditë.

*Ju do të gjeni shembuj porcionesh në faqen 22

**kolorektal: zorrë dhe rektum*

1 herë/ditë nga
100 deri 150 gr



MISH / PULË / PESHK / VEZË

- Këta marrin pjesë në rritjen, mirëmbajtjen dhe riparimin e trupit (celulave).
- Këta parandalojnë aneminë* (mungesë e theksuar hekuri).
- Veza ka një raport të mirë cilësi ushqyese/çmim. Futeni rregullisht në menu.

Privilegjoni mishin pa dhjamë (kotëletë derri, të bardhë pule, biftek viçi ...).

- Konsumoni peshk të paktën dy herë në javë, nga kjo një herë peshk të yndyrshëm: skumbri, sardele, salmon ...
- Nuk është e nevojshme të hani peshk çdo ditë.

BISHTAJORET

- Bishtajoret (qiqrat, fasulet e bardha, thjerrëzat, fasulet e kuqe, bizele ...) janë një burim i rëndësishëm me proteina bimore dhe mund të ndihmojnë në zvogëlimin e konsumit tonë të mishit.

Në sasi të vogla



LËNDËT E YNDYRSHME

- Këto marrin pjesë në zhvillimin e trurit të bebes (psh : pak vaj në sallatë, pak gjalpë mbi bukë...).
- Frutat vajore (arra, lajthi, bajame, fistikët ...) janë të pasura në yndyra, të mira për shëndetin.
- Ndryshoni lëndët e yndyrshme duke privilegjuar vajin e kolzës, vajin e ullirit dhe gjalpin pa kripë.

Preferoni konsumin e vajit dhe gjalpit të pa skuqur.

Pini kur keni etje



UJI

- Ai hidraton trupin dhe parandalon kapllëkun.
- E vetmja pije që shuan etjen për një kohë të gjatë.

Uji i rubinetit është i kontrolluar dhe është mjaft i përshtatshëm gjatë shtatzënisë.

* anemia shkakton lodhje dhe rrezikun e infeksioneve.

A DUHET TË HA PËR DY ?

Jo, nuk është e nevojshme të hani dy herë më shumë. Duke respektuar oreksin tuaj dhe duke adoptuar një ushqim të larmishëm dhe të ekuilibruar, fëmija juaj do të marrë çdo gjë që ai ka nevojë në sasi e cilësi.

Ndarja e ushqimit tuaj në 3 vakte dhe 1 deri 2 minivakte, do t'iu mundësojë të :

- Favorizoni ekuilibrin ushqimor
- Kufizoni gërmicjen
- Luftoni kapsllëkun
- Zvogëloni përzierjet dhe/ose djegjet e stomakut



ÇFARË TË VË NË PJATËN TIME PËR TË KOMBINUA KËNAQËSINË DHE LARMINË?

DISA IDE VAKTESH

MËNGJESI



Bagetë complete, djath i bardhë, kastrevec dhe rrepkë



Bukë ciabatta, djathë brie, arra, shurup Liège dhe dardhë



Bukë bagnet, gjalp, mjaltë, kos, fiq dhe hurma

MINI VAKTE



Perime të pa pjekura



Një grusht me fruta të thata



Pak djathë



Një grusht me fruta vajore (arra, bajame ...)



Komposto

DARKA



Llazanjë me salmon
dhe spinaq



Makarona penne me ton,
vaj ulliri dhe fasule



Bifteq, patate,
bizele dhe karrota

ERËZA :

Përdorni bimë aromatike dhe erëza. Privilegjoni kripë të jodizuara për të gatuar dhe shmangni kriporen në tavolinë.



Oris dhe turlu



Kuskus, qiçra dhe
perime



Supë dhe bukë
me gjalpë



Një frut ose një produkt qumështi mund të shoqërojë vaktet e drekës dhe/ose darkës për të ekuilibruar ditën tuaj.

A MUNDEM TË PI E TË HA ÇDO GJË GJATË SHTATZËNISË SIME ?

Jo, gjatë shtatzënisë suaj, duhen marrë masa paraprake për shëndetin tuaj dhe atë të bebes suaj.

Për të konsumuar me moderim :

Stimuluesit (kafeine, teinë ...)

Maksimumi 3 filxhanë në ditë. Favorizoni kafe dekafeine ose pije me bazë bimësh.

Pijet energjitike: maksimumi i lejuar 1 kanaçe/ditë sepse këto përmbajnë kafeinë dhe një përmbajtje të lartë taurine. Efektet e taurinës mbi shëndetin janë akoma të pa njohura.

Pijet me bazë kola përmbajnë gjithashtu kafeinë, bëni kujdes të zvogëloni konsumin e tyre.



Yndyrat e fshehura, sheqerin e shtuar dhe kripën

Patate të skuqura, produkte që lyejmë bukën, biskota, çokollata, salçiçe, salcë (tartare, majonezë ...), lëngje frutash, ushqim i parapërgatitur, prodhime të brumit, etj duhen konsumuar me moderim.

Kufizoni veten në një tigan të skuqur çdo 15 ditë (psh: salçiçe, petulla, patate të skuqura, peshk me miell i skuqur...).



Ëmbëlsuesit

Janë substanca që japin shije të ëmbël ushqimeve dhe pijeve dhe që kanë shumë pak kalori.

Ato gjenden në disa ushqime (psh: soda të lehta, ujra të aromatizuara me shije të ëmbël, kosra, bonbone, çamçakëz ...). Efektet tek bebet nuk njihen.



Fito- estrogenë

Janë hormone me origjinë bimore që gjenden ne soja.

Ata mund të çrregullojnë sistemin hormonal. Si një masë paraprake prodhimet me bazë soje: tofu/tempeh/pijemebazësoje... duhet të kufizohen në 1 produkt në ditë.



Të mos konsumohen :



Ushqime që përmbajnë substanca të rrezikshme për beben tuaj.



Pijet alkolike

Alkoli është toksik për zhvillimin e bebes që nga fillimi i shtatzënisë. Edhe në sasi të vogla mund të paraqesë rrezik. Më mirë është të mos pihet.

Disa peshq (peshk shpatë, marlin, lamproie dhe siki (llojë peshkaqeni) ...)

Ata përmbajnë substanca që grumbullohen në organizëm dhe që mund të kenë efekte të dëmshme në trurin e bebes dhe të shkaktojnë një vonesë në zhvillimin e fëmijës.



Mëlçia

Përmbajtja e lartë e vitaminës A në mëlçinë e të gjitha kafshëve mund të provokojë keqformime të bebes gjatë shtatzënisë.

Fitosterolet

Janë substanca, me origjinë bimore, të shtuara në disa prodhime ushqimore që zvogëlojnë kalimin në gjak të yndyrës, kolesterolit dhe disa vitaminave. Pra ekziston një rrezik i mungesës së yndyrave të mira dhe disa vitaminave.

Psh: margarinë dhe qumësht i fermentuar janë për personat që kanë kolesterol të lartë.



Algat

Ato përmbajnë arsenik. Për këtë arsye ato nuk janë të rekomanduara gjatë shtatzënisë dhe ushqimit me gji.

SI TË SHMANGEN HELMIMET NGA USHQIMET ?

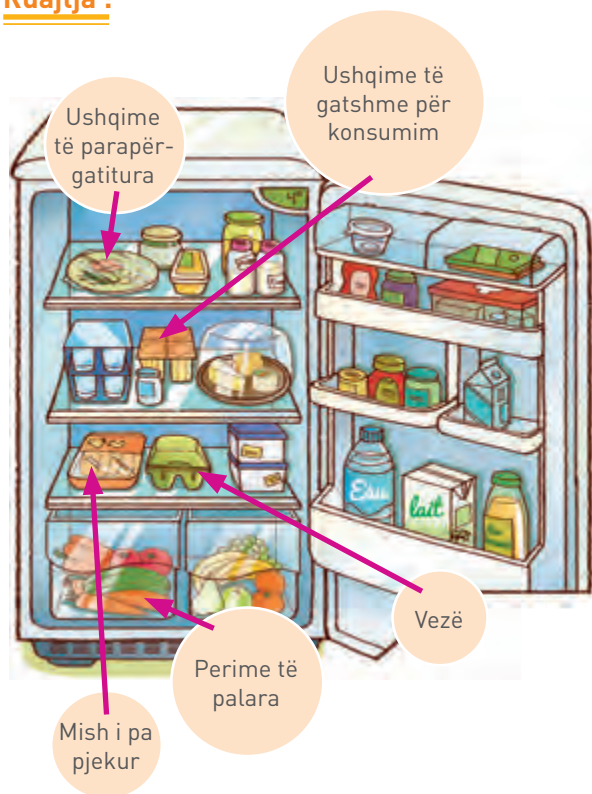
Helmimet nga ushqimet (listeroza, salmonela...) shkaktohen nga një numër i madh mikrobesh që janë në ushqim dhe që mund të jenë të rrezikshme gjatë shtatëzënisë. Për të shmangur ato, janë të nevojshme disa masa.

Blerja dhe transporti i ushqimeve :

- Përfundoni blerjet tuaja në rajonin e ushqimeve të ngrira dhe të freskëta. Mbani këto produkte në qese izotermike dhe copa akulli.
- Me të arritur në shtëpi, vendosni shpejt produktet e freskëta në frigorifer ose në ngrirës, çdo gjë në vendin e vet për të shmangur infektimnt e ushqimeve midis tyre.

Mikrobet zhvillohen shpejt në temperaturat nga 10°C deri 60°C

Ruajtja :



- Verifikoni temperaturën e frigoriferit tuaj: 4°C.
- Paketoni ushqimet e parapërgatitura për të shmangur një kontaminim midis produkteve.
- Verifikoni datat e afatit të konsumimit.
- Konsumoni shpejt produktet pas hapjes.
- Pastroni rregullisht frigoriferin.

Përgatitja e ushqimeve :

- Lani si duhet duart tuaja me sapun.
- Përgatitni ushqimet mbi një dërrasë gatimi të pastër.



- Lani frutat dhe perimet.
- Lani dërrasën ku prisni dhe mjetet e gatimit.



- Piqni mirë mishin, pulat, peshqit dhe vezët.
- Vendosni ushqimin e mbetur shpejtë në një vend të fresket.

Ngrirja :

- Temperatura korrekte e frigoriferit është – 18°C ose një temperaturë më e ulët.
- Një produkt tashme i shkrirë nuk ngriet më as pas gatimit.
- Me nxjerrjen nga ngrirja, gatvani ushqimet tuaja ose shkrini atë në furrën mikrovalë ose në frigoriferë.

Ushqime të rrezikshme :

Shmangni produktet me origjinë shtazore që konsumohen të pa pjekura.

Mishat e pa pjekur :

Amerikan i përgatitur
Carpaccio
Suxhuk
...



Vezë të pa gatuar :

" Të bëra në shtëpi " :

Tiramisu
Krem çokollate
Majonezë
...



Peshk të pa pjekur :



Molusqe



Sushi



Salmon i tymosur

Produkte me bazë qumështi të pa zier :



Verifikoni në listën e përbërësve praninë e qumështit të pa zier

Shmangni farat që mbijnë (fara lupini, fara luzerni, lakra, ...)

Kushtet e tyre të mbirjes favorizojnë shtimin e mikrobeve.

NUK JAM E IMUNIZUAR KUNDËR TOKSOPLAZMOZËS, ÇFARË DUHET TË BËJË ?

Toksoplazmoza shkaktohet nga një parazit, toksoplazma, që gjendet në gjendje naturale në zorrët e maces (pra në jashtëqitjen e tyre) ose në formë kisti tek mishi. Është një sëmundje jo e rëndë tek të rriturit por e patur gjatë shtatzënisë, ajo mund të prekë fetusin (me rrezik dëmtimesh nervore dhe pamore, hidrocefalis, abort).

• KONTAMINIMI MUND TË BËHET :

Duke ngrënë mish të papjekur mirë ose frutat dhe perimet e ndotura nga jashtëqitja e maces (nëpërmjet tokës).

Nga goja gjatë kontaktit me një burim të ndotur me parazitë (duart, enë, toka, ...).



Nëse analizat e gjakut tregojnë që ju nuk jeni të mbrojtura, ju duhet të merrni disa masa.

• LANI DUART :

- » Para se të përgatitni ushqimin dhe para çdo vakti.
- » Pas trajtimit të mishit dhe perimeve të papërpunuara.
- » Pas prekjes së materialeve që mund të jenë kontaminuar nga jashtëqitjet e maceve : kutia e maces, toka e kopshtit dhe e perimeve.



Përdorni dorashka për të kryer këto punë

• **MASA TË TJERA PARANDALUES :**

- » Lani materialet (dërrasa e prerjes, pirunjtë, thikat...) që ishin në kontakt me mishin dhe perimet e papërpunuara.
- » Pastroni imtësisht frutat, perimet dhe barërat aromatike që konsumohen të papërpunuara ! Por evitoni ato kur ju hani jashtë (snack, sanduiç, restorant ...).
- » Hani mish të pjekur **mirë** sepse kistet e parazitit shkatërrohen gjatë pjekjes.
- » Të jeni vigjilent në lidhje me mishin dhe produktet e tij.



PRODUKTE MISHI TË PËRPUNUARA

Pate, bukë mishi, rillettes, gjuhë në xhelatinë, proshutë e pjekur, fileto gjel-deti, proshtë e pjekur, sallam proshute, salçiçe, mortadelë, salçiçe Frankforti

**PRODUKTE MISHI TË PAPËRPUNUARA
të shmangen ose të përpunohen**

Chorizo, sallam, salçiçe e thatë, salçiçe Lioni, lardon i tymosur, proshutë e papjekur (Bayonne, Serrano ...)

NËSE DYSHONI, PYESNI SHITËSIN TUAJ TË MISHIT

SA KILOGRAM DO TË SHTOJ ?

Është normale të shtosh në peshë gjatë shtatzënisë. Nëse ju hani shëndetshëm, sipas oreksit tuaj dhe lëvizni rregullisht, ju do të shtoni peshën e nevojshme për ju dhe beben tuaj. Të shtosh « peshën e duhur » parandalon problemet e shëndetit gjatë shtatzënisë dhe disa komplikime në lindje.



Pesha juaj do të ndiqet rregullisht nga profesionistë të shëndetit që ju shoqërojnë.

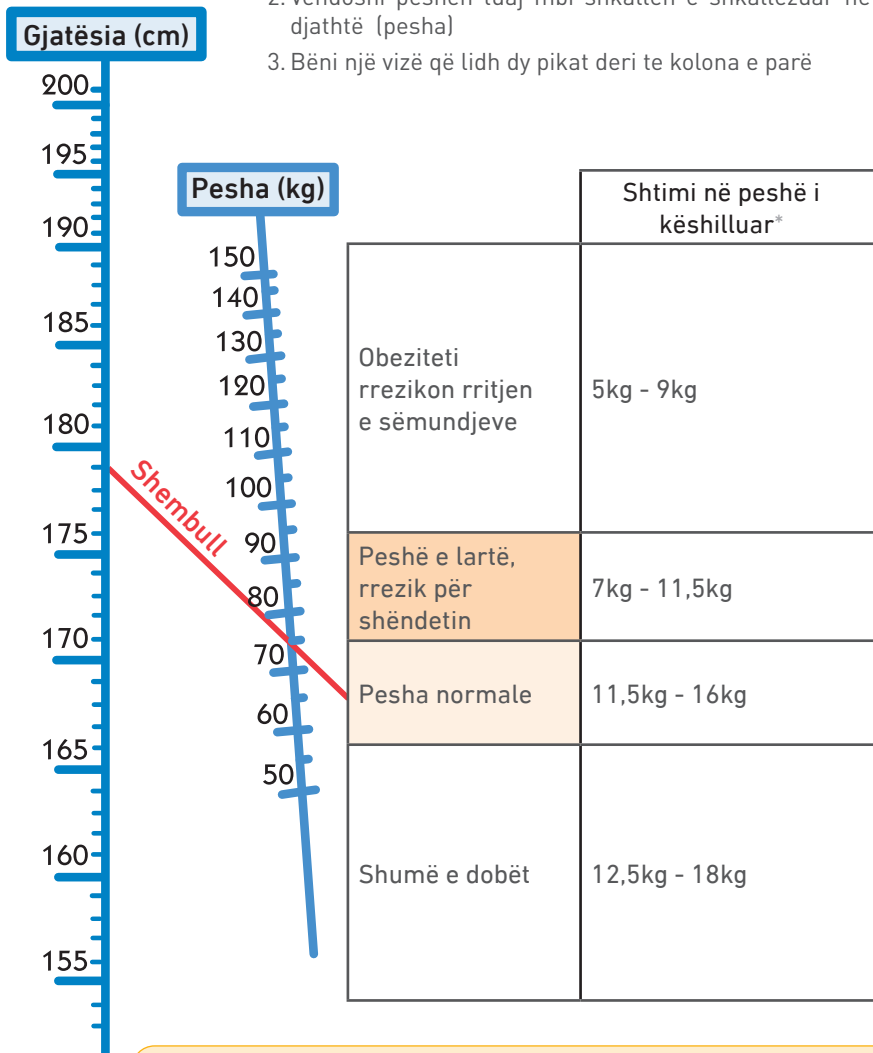
Shtimi në peshë ndryshon nga një grua në tjetrën dhe varet nga pesha juaj para shtatzënisë.



Shtimi në peshë duhet të jetë progresive. Gjatë tremujorit të parë, shtimi në peshë do të jetë i vogël (1 deri 2 kg). Gjatë tremujorit të dytë e të tretë ju do të shtoni më shumë në peshë (mesatarisht 400g/javë).

Zbuloni shtimin në peshë që ju rekomandohet :

1. Vendosni gjatësinë tuaj mbi shkallën e shkallëzuar në të majtë (gjatësia)
2. Vendosni peshën tuaj mbi shkallën e shkallëzuar në të djathtë (pesha)
3. Bëni një vizë që lidh dy pikat deri te kolona e parë



Shembull: Jam 1m79 dhe peshoj 75 kg, jam në kategorinë e peshës normale dhe mund të shtoj nga 11.5 kg deri në 16 kg.

*Nuk është e vlefshme për gratë më të shkurtëra se 1m55.

ÇFARË AKTIVITETESH FIZIKE MUND TË PRAKTIKOJ ?



Kërkoni këshilla profesionistëve të shëndetit që ndjekin shtatëzëninë tuaj.

Të mirat e aktivitetit fizik të përditshëm, nëse jeni shtatëzënë apo jo, nuk janë më për tu treguar.

Të lëvizësh çdo ditë përmirëson gjumin tuaj, lufton kapslëkën, zvogëlon shtimin në peshë, zvogëlon rrezikun e hipertensionit dhe diabetit të shtatëzënisë, siguron një gjendje të mirë të përgjithëshme, favorizon një peshë normale të bebes në lindje dhe zvogëlon rreziqet e komplikimeve në lindje.

Këshillohet :

Një aktivitet që bën të punojë në mënyrë të lehtë trupin tuaj: noti, ecja, gjimnastika e ngadaltë.



Të shmangen :

- Ushtrime të dhunshme ku trupi juaj pëson shokë si skuash, tenis, kalërim, biçikletë në terrene të thyera,...
- Aktivitete ku ju rrezikoni si zhytje nën ujë.
- Gara dhe trajnime intensive.

- Respektoni ritmin tuaj, dhe bëni pushime.
- Merrni frymë normalisht, ju duhet të mund të bisedoni duke lëvizur.
- Kyçet tuaja janë më të lëshura nga hormonet e shtatëzënisë, kujdes rrezikun e ndrydhjeve.
- Pini ujë, para, gjatë dhe pas.

ÇFARË ËSHTË DIABETI I SHTATZËNISË ?

Diabeti i shtatzënisë (diabeti gestativë) është një rritje anormale e nivelit të sheqerit në gjak (hiperglicemi), që ndodh ose diagnostifikohet për herë të parë gjatë shtatzënisë. Kjo anomali shfaqet në përgjithësi nga fundi i tremujorit të dytë ose tremujori e tretë të shtatzënisë, dhe mund të sjellë komplikime gjatë shtatzënisë si dhe në lindje.

Depistazhi i diabetit të shtatzënisë bëhet në përgjithësi midis javës së 24 dhe 28 të shtatzënisë tuaj.

Nëse analiza e gjakut tregon diabet, mjeku do t'ju kërkojë të vëzhgoni gliceminë tuaj me ndihmën e një aparati të vogël.

Për të ekuilibruar nivelin e sheqerit në gjak (glicemi) dhe ta frenojë, nëse nevojitet, dhe shtimin në peshë gjatë shtatzënisë, mjeku do t'ju orientojë drejt një dietologu.

Ai do ju këshillojë të adaptoni një ushqim të larmishëm dhe të ekuilibruar, duke shmangur pijet e ëmbla (lëngjet, çajin e ëmbël, soda,...) dhe ëmbëlsira të tjera, si dhe duke shpërndarë gjatë ditës ushqime të pasura me amidon (bukë, makarona, bollgur, oriz...).



Praktikimi i më shumë aktivitete fizike është gjithashtu i dobishëm

Nëse niveli i sheqerit në gjak mbetet i lartë pavarësisht këshillave të dietologut, mjeku juaj do ju propozojë një trajtim.

DËSHIROJ TË JAP GJI, DUHET TË VAZHDOJ TË HA SI GJATË SHTATZËNISË?

Rekomandimet lidhur me parandalimin e toksoplazmozës nuk janë më të zbatueshme pas lindjes së bebes suaj.



Konsumoni një ushqim të larmishëm dhe të ekuilibruar dhe pini kur keni etje.

Shijet dhe aromat e ushqimeve që ju konsumoni parfumosin qumështin tuaj të gjirit pasi aromatizojnë lëngun tuaj amniotik. Ushqyerja me gji e bebes pra mundëson ta familjarizosh atë me tryezën familjare dhe ta përgatitësh gradualisht për vaktet e para të tij. Të konsumohet çdo gjë, sepse të ndalosh disa ushqime me shije të fortë (hudhër, asparagë, lakër,...) është e pa justifikueshme. Fëmija juaj është mësuar me ato në barkun tuaj.

Ashtu si dhe gjatë shtatzënisë tuaj, konsumimi i çajit, kafes dhe pijeve energjitike mbetet i kufizuar.

Alkoli kalon në qumështin e gjirit. Për shkak të toksicitetit të tij të lartë për beben, nuk këshillohet të pihen pije alkolike.

VAZHDONI TË SHMANGENI :

- Ushqime që përmbajnë fitosterolë (edhe në qoftë se ju keni një kolesterol të lartë) – shih faqen 9.
- Algat dhe peshqit që nuk rekomandoheshin gjatë shtatzënisë.



E VERTETË/E GABUAR

Kam pak peshë për të humbur, mund të mbaj dietë gjatë shtatzënisë

E GABUAR

Dietat për tu dobësuar janë të pa këshillueshme gjatë shtatzënisë dhe ushqyerjes me gji sepse kjo nuk ofron të gjithë elementët ushqyes të nevojshëm për rritjen e bebes dhe shëndetit tuaj. Është e këshillueshme për gratë me mbipeshë të konsultohen me një dietologë i cili mund t'u japë këshilla ushqimore individuale.



Nuk konsumoj asnjë produkt qumështi, rrezikoj të më mungojë kalciumi

E VERTETË

Produktet e qumështit janë të pasura me kalcium dhe heqja e tyre nga ushqimi çon në mangësi. Gjatë shtatzënisë dhe ushqyerjes me gji, është e rëndësishme konsumimi i ushqimeve të pasura me kalcium për shëndetin e kockave dhe të dhëmbëve. Konsumimi i 3 deri 4 porcione produktesh të qumështit në ditë mbulon nevojat tuaja në kalcium. Nëse ju, për arsye mjekësore, nuk konsumoni produkte qumështi kontaktoni një dietologë i cili mund t'ju ndihmojë të përshtatni dietën tuaj.

Është me rëndësi të merret acid folik që kur dëshironi të keni një bebe

E VERTETË

Acidi folik është vitamina B9

U rekomandohet grave të marrin acid folik para se të mbeten shtatzënë sepse në muajin e parë të shtatzënisë kjo vitaminë ndihmon në formimin e kafkës, kolonës vertebrale dhe trurit. Mungesa në fillim të shtatzënisë mund të çojë në tipe të ndryshëm keqformimesh. Marrja e acidit folik mjekësor është e domosdoshme sepse nevojat e bebes janë aq të mëdha sa që edhe një ushqim i mirë ekuilibruar nuk jep sasinë e mjaftueshme të acidit folik të nevojshëm për beben.

Mjeku juaj mund t'ju propozojë vitamina të tjera ose komplekse vitaminash, diskutoni bashkë për këto.

Një ushqim vegjetarian i ekuilibruar është i papërthushëm me shtatzëninë dhe ushqyerjen me gji

E GABUAR

Ushqimi vegjetarian mund të vazhdohet gjatë shtatzënisë dhe ushqyerjes me gji nëse respektohen disa parime.

- Produkte të qumështit (qumështi, kosi dhe djathi) duhet të konsumohen me bollëk, ideale 3 deri 4 porcione në ditë. Ato do të sigurojnë kalcimin dhe vitaminën B12 thelbësore për nënën e ardhshme dhe rritjen e bebes së saj.
- Drithërat dhe bishtajoret të jenë në të njëjtin vakt në mënyrë që të përmirësojnë cilësinë e proteinave.
- Hekuri në ushqimet me origjinë bimore (psh : bishtajore, spinaq, kajsi të thata, ...) absorbohet më pak se ai i mishit, vezës dhe peshkut. Për të rritur absorbimin e tij këshillohet të konsumohet hekuri me origjinë bimore me ushqime dhe pije të pasura me vitaminë C (psh : lëng limoni të përgatitur, portokalle ose kiwi në ëmbëlsirë, brokoli, specat, ...). Kafeja dhe çaji gjatë vaktit, nuk këshillohen sepse këto pije zvogëlojnë absorbimin e hekurit.
- Mendoni të konsumoni vajra të pasur me omega 3 si vaj kolze, soje, arre apo liri në vend të konsumit të peshqëve të yndyrshëm.
- Mos hezitoni të këshilloheni me një dietologë.



Një ushqim VEGJETALIENË (që përjashton çdo ushqim me bazë shtazore) është e pa këshillueshme gjatë shtatzënisë dhe ushqyerjes me gji sepse rrezikon mungesa të rëndësishme ushqyese. Gratë vegjetaliene duhet të marrin këshilla të personalizuar (dietologu, mjeku)

Për të ngrohur ushqimet e mia në mikrovalë, është e preferueshme të përdoren enë prej qelqi se sa prej plastike

E VERTETË

Enët prej plastike përmbajnë substanca që mund të kalojnë tek ushqimet dhe ti ndotin. Këto substanca mund të kenë efekte të ndryshme për shëndetin, për shembull të çrregullojnë funksionimin normal të sistemit hormonal. Si në rastin e Bisfenol A.

Kalimi favorizohet nga kontakti me ushqimet acide, yndyrshme ose në prani të ngrohjes.

Shënim i « pa bisfenol A » që mund ta gjejmë sipër enës plastike nuk garanton që çdo rrezik është hequr. Për këtë rekomandohet të zgjidhet një enë prej qelqi ose pyrex për të ngrohur gjellën tuaj.

Nuk ha peshk sepse nuk më pëlqen era dhe kjo nuk përbën problem për shëndetin tim dhe atë të bebes time

E GABUAR

Konsumimi i peshkut ofron avantazhe të shumta për shëndetin. Ata janë një burim i mirë proteinash të cilësisë së lartë (vlera të larta biologjike) dhe hekuri duke siguruar dhe yndyrën e mire kur ata janë të yndyrshëm (acid i yndyrshëm omega 3).

Ekzistojnë mënyra të ndryshme për të evituar erërat «e këqia» të peshkut gjatë pjekjes së tij :

- Parashikoni një pjekje në furrë për një kohë të shkurtër (prej 10 deri 15 minutash sipas trashësisë së peshkut),
- T'i shtohet peshkut lëng limoni,
- Të konsumohet i ftohtë pas pjekjes.


Peshqit në konservë janë nganjëherë më të pëlqyer se peshqit e gatuar dhe ekziston një gamë e gjërë: skumbri, sardele, ton, salmon, anchoive... . Këto konserva janë shumë praktike (transport pa ftohje përpara hapjes, gatimi i peshkut nuk është i nevojshëm) dhe mundëson konsumimin e peshqëve të yndyrshëm me një çmim të përballueshëm. Pasi këto produkte janë të kripura, bëni kujdes të mos shtoni kripë. Trumës, origon, borzilok ... lista e erëzave dhe e barërave të freskëta që përzjehen përkryer me këta peshq është e gjatë. Të shoqëruara me një sallatë makaronash, orizi ose patatesh këta peshq me erëza përbëjnë një ushqim të mrekullueshëm.





















Këta peshq në konservë shiten gjithashtu me salcë (domate, mustarde ...). Të preferohen të « papërgatitura », sepse salcat e tyre janë shumë të kripura.

Nëse nuk konsumohet peshk, duhen konsumuar vajra të pasura me acid të yndyrshëm omega 3, të tillë si vaj kolze, soje, liri dhe arre.



PORCIONET E FRUTAVE

Konsiderohet që një porcion frutash ose perimesh peshon 80gr, ajo që në pamje të parë korrespondon me një top tenisi. 

Ushqimet	Pesha mesatare për 1 frut	1 porcion prej 80 gr
Kivi	 75 gr	 1
Luleshtrydhe	 15 gr	 5
Rrush	 7 gr	 12
Kumbull	 50 gr	 2
Mollë	 140 - 160 gr	 1/2
Dardhë	 140 - 160 gr	 1/2
Banane (e vogël)	 80 gr	 1
Domate	 80 gr	 1
Domate qershi	 10 gr	 8
Ananas fetë	 100 gr	 1 fetë

Shembuj të konsumit ditor :

- Një tas supë (200ml) + 1 mollë (150gr) + 150gr brokoli.
- ose
- 200gr turli + 1 domate (80gr) + 50gr kastravec + 2 kajsji (80gr)

DISA MËNYRA PËR NJË SHTATZËNI TË SHËNDETSHME

1 ^{deri} 2 MINIVAKTE
3 VAKTE

Kënaqësia e LËVIZJES



Pini kur keni etje



Produkte me niseshte çdo vakt



5 porcione fruta dhe perime



KONSUMIMI

Peshk minimumi 2x/javë



Mish, pulë, peshk, vezë, të pjekura mirë



3 deri 4 porcione produkte qumësht të pasterizua

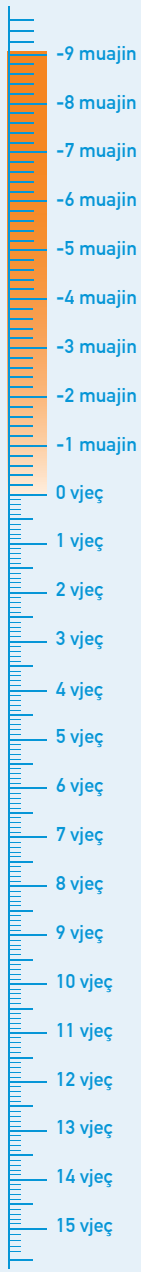


Yndyrna të ndryshme



✓ Vitaminë B9 (acid folik)





SHTATZËNIA DHE USHQIMI ME GJI ÇFARË TË HASHË?

PËRGJËGJËS I BOTIMIT
Benôit PARMENTIER

REALIZIMI
ONE

EDSBR0417
D/2017/74.80/27



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Loterie Nationale

Me mbështetjen e Federatës Wallonie-Bruxelles
dhe të Llotarisë Kombëtare.