

Táplálkozási tanácsok az első trimeszterre.

Mit egyél, ha rosszul vagy? Mik a kockázatos ételek?

Mit tehetsz, ha rosszul vagy? Émelygést enyhítő tippek

Gyakorlati tipp	Étrendi javaslat
Ékezés gyakorisága	2-3 óránként fogyassz kis adagokat. Az üres és a túl teli gyomor is fokozza a rosszullétet.
Reggeli indítás	Felkelés előtt rágsájl el egy kis száraz kekszet, kétszersültet vagy natúr puffasztott rizst, lekötik a gyomorsavat.
Fehérjedús étrend	A fehérjék lassítják a gyomor kiürülését, stabilizálják a vércukorszintet. Válassz sovány húsokat, főtt tojást, natúr joghurtot.
Kerüld a nehéz ételeket	Kerüld a zsíros, fűszeres, csípős ételeket. A hidegebb, semlegesebb ízű fogások most jobban eshetnek.
Hidratálj okosan	Ne igyál nagy mennyiségű folyadékot egyszerre, inkább kortyolgass folyamatosan nap közben, a hideg citromos víz kifejezetten jó émelygésre.
Legyen otthon gyömbér	A gyömbér (például tea vagy keksz formában) természetes hányingercsillapító, gyomornyugtató.
Vitaminpótlás	Ha a terhesvitamin reggel felerősíti a rosszullétet, akkor vedd be este, lefekvés előtt.

Kockázatos ételek, amiket kerülnöd kell

Tilos!	Miért?
Nyers, pasztörizálatlan tejtermékek	Listeria baktérium forrása lehet. Kerüld a penészes lágy sajtokat (pl. camembert, brie).
Nyers hús, hal, tojás	Növeli a fertőzésveszélyt. Tilos a tatárbeefsteak, a sushi, a házi majonéz és minden nem eléggé átsütött vagy átfőtt állati eredetű étel.
Magas higanytartalmú halak	A higany idegméreg hatású. A nagy testű halak helyett (pl. cápa, tengeri sügér és bizonyos tonhalak) válassz lazacot, pisztrángot, szardíniát.
Készételek, hidegtálak	Nem tudhatod, hogyan tárolták. A majonézes saláták, rizsételek fertőzésveszélyesek lehetnek.
Alkohol	Teljes mértékben tilos, kis mennyiségben is árthat.
Koffein	Bevitelét napi maximum 200 mg-ra csökkentsd (figyelem: a tea és az étcsokoládé is koffeintartalmú).