



PreMama^{duo}
 Quatrefolic®

Prehrana u trudnoći

Dr. Enio Kapetanović, spec. ginekologije i akušerstva

Pametna, ukusna i lokalna prehrana u trudnoći

Trudnoća je jedno od onih životnih razdoblja kad hrana iznenada postaje mnogo više od običnog obroka. Svaki tanjir je mala investicija u novi život. A dobra vijest? U Bosni i Hercegovini, zemlji u kojoj su pijace pune sezonskih mirisa, a domaća kuhinja puna topline, zdrava trudnička prehrana može biti i ukusna i iznenađujuće jednostavna.

Vitamini i minerali

Folat:

Prvi mjeseci trudnoće su obilježeni potrebom za folnom kiselinom. **Blitva, špinat, grah i leća** su neke od namirnica koje obiluju folnom kiselinom. **Naranče** u svojoj sezoni nude voćnu alternativu za ovaj vitamin.

Trudnicama, ali i ženama 3 mjeseca prije začeća, savjetuje se dodatan unos folne kiseline putem suplementacije. Zašto je ovo važno? Folna kiselina je veoma važna za pravilno formiranje neuralne

cijevi ploda, te je osobito važno da je majka unosi u odgovarajućim količinama. Uz savjet ginekologa, odaberite proizvod za trudnice koji sadrži „aktivnu folnu kiselinu“. Prednost aktivne folne kiseline je u tome što predstavlja oblik koji je izravno dostupan tijelu, bez prethodne metaboličke prerade. Na taj način svojoj bebi osiguravate potrebnu količinu ovog prijeko potrebnog vitamina i kada niste sigurni da ste dovoljno unijeli zdravom ishranom.

Željezo:

Teletina, grah, leća — sve su to fantastični lokalni izvori. **Crna čokolada** je također fantastična alternativa, pod uslovom da ne pretjerate sa kalorijskim unosom.

Kalcij:

Mliječni proizvodi poput **mladog sira, jogurta i kefir** su sjajni izvori kalcija.

U brzini savremenog života znaju se potkrasti dani u kojima se nema vremena adekvatno hraniti. Kako bismo bili sigurni u adekvatan unos svih potrebnih vitamina i minerala, preporučujemo **PreMama duo**, formulu koja je kompletna i lijepo podnošljiva.





Zvezdane namirnice svakodnevnih menija

Povrće i voće: Paprika, tikvice, mrkva, jabuke, šljive — lokalni, svježi i nutritivni klasici.

Heljda, zob, kukuruzna palenta: nutritivno bogate žitarice koje nude stabilnu energiju bez pretjeranog unosa kalorija.

Fermentirani favoriti: Jogurt, kefir i turšija (umjereno!) podržavaju zdravu probavu.

Orah: bosanski superheroj, jedan je od najboljih izvora omega-3 masnih kiselina.

Mala Crvena Lista – namirnice koje je preporučljivo izbjegavati u trudnoći

- Suhomesnati proizvodi
- Nepasterizirani mekani sirevi
- Previše kafe (200 mg dnevno kofeina).
- Alkohol
- Riba s mnogo žive

Prehrambena rješenja za trudničke tegobe

Mučnina: Krekeri, čaj od đumbira, jesti manje, a češće obroke

Žgaravica: Izbjegavati začinjeno i masno, mlijeko je rijetka pH - bazna namirnica koja će se suprotstaviti kiselini u želucu.

Zatvor: U trudnoći zbog dejstva hormona, rad crijeva se izrazito uspori. Srećom postoje jednostavne, jako dostupne namirnice kojima ćete se lako riješiti ove tegobe. Šljive, zobene pahuljice, suhe smokve, kruške — bogate vlaknima kao dlanom od dlan otklanjaju poteškoće sa stolicom. Obavezno uzimati dovoljno vode kako bi se postigla pravilna regulacija probave.

Dnevni jelovnik za trudnicu

Primjer jednostavnog, šarolikog i nutritivno kompletnog menija koji bi trebao zadovoljiti svačije apetite.

DORUČAK

Opcija 1:

- Zobena kaša kuhana na mlijeku
- Kašičica mljevenog lana
- Svježe voće (borovnice, jabuka, kruška)
- Čaša kefira

Opcija 2:

- 2 tvrdo kuhana jaja
- Integralni hljeb
- Paradajz i krastavac
- Sir

PRVA UŽINA

- Šaka oraha ili badema
- 1 banana ili jabuka

RUČAK

Opcija 1:

- Pileća supa s povrćem
- Piletina s krompirom ili rižom
- Zelena salata s limunom

Opcija 2:

- Pečena pastrmka ili šaran
- Palenta ili pire krompir
- Kuhano povrće (brokula, tikvice)

Opcija 3:

- Varivo od leće ili graha
- Integralni hljeb
- Kupus salata

DRUGA UŽINA

- Grčki jogurt s medom
- Ili smoothie (banana + šumsko voće + mlijeko/jogurt)





VEČERA

Opcija 1:

- Heljda s povrćem
- Mladi sir

Opcija 2:

- Omlet sa špinatom
- Integralni hljeb

Opcija 3:

- Integralna tjestenina
- Sos od paradajza i malo sira
- Zelena salata

VEČERNJA UŽINA (po potrebi)

- Čaša toplog mlijeka
- Integralni keksi
- Suhe šljive ili kajsije

PIĆE TOKOM DANA

- Voda (6–8 čaša)
- Kamilica (umjereno)
- Kafa do 200 mg kofeina dnevno

Zaključak

Trudnička prehrana može biti jednostavna, ukusna i raznolika u uslovima kada razumijete osnovne potrebe organizma i poznajete osnove namirnica koje koristite. Poznavanje prehrane može spriječiti pojavu tegoba u trudnoći, pa čak i liječiti određenu simptomatologiju. Bitno je praćenje vlastitih tjelesnih potreba, kao i konsultacije sa ginekološkim timom koji vodi trudnoću.



ALKALOID

Zdravlje prije svega

