

Mataræði á meðgöngu yfir hátíðirnar

Hvað þarf að hafa í huga?

Góð næring á meðgöngu er mikilvæg fyrir vöxt og þroska barns í móðurkviði og stuðlar að heilbrigði þess síðar á ævinni. Góð næring er ekki síður mikilvæg fyrir vellíðan og heilsu konunnar sjálftrar. Þetta á við yfir hátíðirnar eins og aðra daga.

Hreinlæti í kringum mat og matargerð fær aukið vægi á meðgöngu þar sem skaðlegar bakteríur og sníkjudýr geta haft áhrif á heilsu bæði móður og fósturs. Rétt meðhöndlun matvæla í eldhúsinu, handþvottur, skola ávexti og grænmeti, forðast krossmengun og rétt geymsla og kæling matarafganga, er besta forvörnin til að verjast smiti á sjúkdómsvaldandi örverum.

Örfáar fæðutegundir ber að varast á meðgöngu. Sumar hverjar gætu verið oftar á borðum um jólahátíðina en á öðrum árstímum.

Salt

Á meðgöngu, eins og á öðrum æviskeiðum, er ráðlagt að takmarka saltneyslu. Salt leynist víða og má þá t.d. nefna í unnum matvælum og tilbúnum réttum, brauði og morgunkorni. Hangikjöt, hamborgarhryggur og ýmis annar klassískur jólamatur getur einnig verið saltríkur. Salt í miklu magni getur bundið vökva í líkamanum, hækkað blóðþrýsting og aukið bjúgmyndun.

Hrá egg

Ráðlagt að forðast hrá egg á meðgöngu. Athugið að eftirrétir og smákökur, svo sem heimagerður ís og sörur, geta verið úr hráum eggjum. Hægt er að fá gerilsneydd egg í flöskum til að nota í þessa matargerð og þá er óhætt að borða á meðgöngu. Bæði innlent og innflutt majónes ætti að vera framleitt úr gerilsneyddum eggjarauðum og því í lagi á meðgöngu.

Hrár fiskur

Ráðlagt að forðast hráan fisk á meðgöngu. Athugið að hér undir fellur grafinn fiskur (svo sem graflax og grafinn silungur), reyktur fiskur og sushi með hráum fiski,

Hrátt kjöt

Ráðlagt er að forðast hrátt og lítið eldað kjöt á meðgöngu. Athugið að hér undir fellur hráskinka, carpaccio, þurrkað tvíreykt kjöt o.fl. Klassískt íslenskt hangikjöt er eldað en vissulega saltríkt.

Villibráð

Kjöt getur mengast blýi ef notuð eru skot sem innihalda blý. Ef notuð eru blýhögl er mest hættu á mengun við skotsárið og því mæla sumar þjóðir með að kjöt sé skorið burt í kringum skotsárið (allt að 10 cm radíus). Þegar hættu er metin hvað varðar aðskotaefni er magnið sem er borðað árlega tekið inn í myndina. Neysla á villibráð er ekki mikil hérlendis og neysla á kjöti einu sinni á ári ætti ekki að vera skaðleg.

Síld

Síld er vissulega hrár fiskur. Marineruð síld hefur hins vegar verið söltuð, útvötnuð og svo lögð í ediklög með sykri. Sýrustig er lágt og *Listeria* ætti ekki að fjölga sér í þannig vörum og því ekki talin skaðleg á meðgöngu.

Ógerilsneyddir ostar

Ráðlagt er að forðast ógerilsneydda osta og aðra ógerilsneyddar mjólkurvörur á meðgöngu. Öll mjólk sem framleidd er á Íslandi þarf að fara í gegnum gerilsneyðingu og þar með eru allar afurðir þ.m.t. ostar framleiddir innanlands gerilsneyddir. Erlendis er leyfilegt að framleiða vissar tegundir osta og setja á markað án þess að gerilsneyðing hafi farið fram á mjólkinni. Þessari framleiðslu fylgja ákveðnar kröfur sem framleiðendur eiga að fylgja til að osturinn verði samt sem áður örugg framleiðsla. Þar með talið eru þættir eins og að tryggja lága vatnsvirkni og að blanda í aukefnum sem hemja örveruvöxt eða halda stöðugu sýrustigi. Þrátt fyrir það ætti að forðast slíka osta á meðgöngu þar sem lítið má út af bera til að eitthvað fari úrskaiðis í framleiðslu.

Baunaspírur

Baunaspírur gæti verið að finna í t.d. salötum á jólahlaðborðum. Ráðlagt er að forðast hráar baunaspírur og aðrar spírur á meðgöngu.

Kjötálegg og paté

Lifrarpaté eða önnur lifrarkæfa er ekki ákjósanlegur matur á meðgöngu vegna mikils magns af A-vítamíni. Á meðgöngu er einnig rétt að varast paté, kæfur og e.t.v. niðurskorið álegg, ef matvælin hafa ekki verið geymd við réttar aðstæður og ekki ætti að borða þessar vörur ef umbúðir hafa verið rofnar lengur en 3-4 daga. Þetta gildir jafnvel þó varan virðist vera í lagi hvað útlit, lykt og bragð varðar. Á meðgöngu ætti auk þess ekki að neyta matvæla sem komin eru fram að dagsetningu síðasta notkunardags.