

## ČOMU SA POČAS TEHOTENSTVA VYHNÚŤ?

Niektoré potraviny môžu obsahovať baktérie ako sú toxoplazmóza, listéria a salmonela, ktoré by mohli byť pre plod škodlivé. Počas tehotenstva by ste sa mali vzdať nasledujúcich potravín:

### Surové mlieko a mliečne výrobky,

ktoré môžu obsahovať baktériu listériu. To platí predovšetkým o čerstvých a mäkkých syroch zo surového mlieka, ako napríklad Camembert, plesnivé syry, Brie. Na tvrdom syre zo surového mlieka si však pokojne môžete naďalej pochutnávať – pre jeho dlhé zrenie sa v ňom listérie nenachádzajú. Teplo, teda varenie a pečenie, baktérie listérie rovnako nevedia prežiť.

**Surové mäso.** Carpaccio, tatarák alebo málo tepelne upravený steak môže vyvolať toxoplazmózu. Mäso by preto malo byť dôkladne tepelne upravené. Nebezpečná môže byť aj surová šunka a slanina. Salámy a šunky s dlhým zrením (nad 6 mesiacov) nie sú nebezpečné.

### Surové alebo údené ryby a morské plody,

Sushi, kaviár, ustrice alebo údeného lososa alebo údenú rybu si nechajte na neskôr.

### Surové obilniny a strukoviny rovnako

klíčiky z nich, môžu byť tiež napadnuté baktériami, ako i plesňou, ktorá produkuje veľmi nebezpečné látky s názvom *mykotoxíny*. Tie majú silný karcinogénny a neurotoxický účinok.

**Surové vajíčko môže obsahovať salmonelu.** Preto si dávajte pozor pri majonézach, tiramisu alebo Mousse au chocolat, ktoré sú vyrobené zo surových vajec. Ak sú vajíčka dôkladne uvarené, riziko nákazy odpadá.

### Balené zeleninové šaláty alebo ovocné šaláty,

ktoré kúpate z chladiacich pultov v obchodoch, môžu byť tiež napadnuté baktériami. To neplatí pre ovocné šaláty, ktoré si urobíte z celého ovocia. Surové ovocie a zeleninu jedzte po dôkladnom umytí. To isté platí aj pri čerstvo vytlačených šťavách.

### Jedlá rýchleho občerstvenia – „fast food“.

Vyhýbať by sme sa mu mali kvôli jeho zloženiu a spôsobu úpravy. Veľmi nebezpečné sú hlavne vyprážené jedlá – pri vyprážení vznikajú nebezpečné transmastné kyseliny a akrylamid a glycidamid. **Transmastné kyseliny** sa podieľajú na rozvoji srdcovo-cievnych ochorení a pravdepodobne i nádorových ochorení. **Akrylamid** vzniká v škrobových jedlách (zemiaky, múka) už pri teplote nad 120 stupňov, najviac však pri teplote 175 stupňov. **Glycidamid** je ešte nebezpečnejší, a rovnako, ako akrylamid, má neurotoxické a rakovinné účinky.

### Alkohol, nikotín, káva, zelený a čierny čaj.

Všetky škodlivé látky dokážu prejsť cez placentu k dieťaťu. Alkohol predstavuje riziko počas celého tehotenstva, doteraz sa nevie, aká dávka je vlastne pre dieťa škodlivá. Nikotín sa cez krv dokáže dostať

TEHOTENSKÉ TRAMPOTY	ČO POMÁHA
<b>RANNÁ NEVOLNOSŤ</b> Počas prvých mesiacov majú mnohé ženy závrate alebo trpia nevoľnosťami a vracaním. Majte vždy k dispozícii niečo malé na chrumkanie, začnite už ráno v posteli. Pomáha zázvorový, anízový, feniklový čaj, rovnako i rasca a mäta upokojia žalúdok. Po vracaní zjedzte niečo slané: vývar alebo celozrnné slané pečivo.	<b>Zázvorový čaj</b> Ošúpte 2 cm zázvoru, rozkrájajte ho na menšie kúsky a varte spolu s kôrou z bio citróna v $\frac{3}{4}$ l vody. Pridať môžete i 1 čajovú lyžičku anízových semienok. Dochuťte medom alebo ryžovým sirupom, sladom.
<b>PÁLENIE ZÁHY</b> Najmä v posledných mesiacoch tehotenstva veľa žien po prvýkrát v živote zažíva nepríjemné pálenie záhy. Spôsobuje ju vyššia hladina hormónov alebo tlak zväčšujúcej sa maternice, ktorá tlačí na žalúdok. Ten sa zmenší, takže sa do neho aj menej zmestí. Dôležité je jesť menej a viackrát, vyhnúť sa mastným a vypráženým jedlám, čokoláde a horúcim nápojom. Jedlo poriadne požujte a nelhajte si hneď po jedle.	<b>UMEOCOT</b> Do teplej vody alebo čaju nakvapkajte zopár kvapiek umeoctu a vypite. <b>ZEMIAKOVÁ ŠŤAVA</b> Ošúpte a nastrúhajte jeden zemiak. Zemiakovú masu dajte do sitka a nechajte odkvapkať. Jedna alebo dve lyžice šťavy pôsobia na žalúdok ako náplast.
<b>ZÁPCHA</b> Počas tehotenstva sa snaží telo získať z potravy čo najviac a spomaľuje jej prechod cez črevá. Rast maternice bezproblémové trávenie rovnako príliš neuľahčuje, čo môže viesť až k vzniku hemoroidov. Výborným liekom je dostatok vlákniny: snažte sa mať v jedálničku dostatok zeleniny, ovocia, strukovín a celozrnných obilnín. Dokonalým jedlom je poctivá polievka z dlho varených kostných vývarov alebo silného zeleninového vývaru. Pomáha aj srvátka. Nezabúdajte ani na dostatok pitnej vody a pohyb.	<b>NÁPOJ ZO SLIVIEK</b> Teplú vodu ochutíme šťavou zo sliviek a vypijeme na lačný žalúdok.
<b>KRČE</b> Krče v lýtkach môžu signalizovať nedostatok magnézia. Pomôžu prírodné zdroje: orechy, hlavne mandle, pšeno, ovsené vločky, datle a minerálne vody s vysokým obsahom magnézia.	<b>KAŠA Z OVSENÝCH VLOČIEK</b> Cez noc namočené ovsené vločky uvarte a dochuťte mandľovým maslom a datľovým sirupom. Najlepšie chutí ráno.