

## Kako jesti pravilno u trudnoći?

- Imajte više manjih obroka (5-6) svaka 2-3 sata
- Pijte barem 2 L vode na dan (izbjegavajte čajeve s hibiskusom)
- Izbjegavajte pržena i pohana jela
- Jedite svakodnevno 2-3 serviranja mliječnih proizvoda
- Umjesto slanih grickalica jedite suncokretove i bućine sjemenke (umjereno)
- Koristite blage začine
- Izbjegavajte nepasterizirano mlijeko i mliječne proizvode, sireve s plemenitim plijesnima, klice, sirovu ribu i meso te alkohol
- Deserti neka budu lagani na bazi voća poput frapea s bananom; jogurta s probiotikom (acidofil ili kefir) sa žlicom meda, pekmeza ili voćnog pirea; suhog voće u kombinaciji s orašastim plodovima (ne više od 25 g dnevno)

**Jutarnje mučnine** - pojedite dvopek, rižin kreker, šnitlu suhog ili tostiranog kruha ili par badema prije ustajanja iz kreveta

**Žgaravica** - jedite češće manje obroke i ostanite u uspravnom položaju sat vremena nakon obroka

**Konstipacija** - povećajte unos tekućine i vlakna u prehrani konzumacijom povrća, voća i integralnih žitarica; budite umjereno tjelesno aktivni



- **Namirnice bogate kalcijem** su mlijeko i mliječni proizvodi, zeleno lisnato povrće, orašasti plodovi (bademi) i sjemenke sezama
- **Namirnice bogate folatima** jesu zeleno lisnato povrće (špinat, blitva, brokula, zelena salata...), šparoge, mahunarke (grah, leća, slanutak, bob, mahune...), gljive

*U skladu s preporukama liječnika, ostanite tjelesno aktivna i tijekom trudnoće (šetnje, yoga, vježbe za trudnice, vježbe disanja)*

### Za upit i savjet možete se obratiti:

Savjetovalište za prehranu  
052 529 022 / 099 3804545  
savjetovalište@zzjz.hr



Savjetovalište za prehranu - Nastavni zavod za javno zdravstvo IŽ



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE  
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE  
ISTRIANA  
Nazorova 23, 52100 Pula

# Pravilna prehrana u trudnoći



### Zašto je važna pravilna prehrana u trudnoći

Trudnoća je jedno od nutritivno najzahtjevnijih razdoblja u životu žene. Budući da se tijekom gestacije stanice dijele brzo, a razvijaju se i organi, adekvatna opskrba nutrijentima esencijalna je za potporu rasta fetusa. Trudnoća nije vrijeme u kojem bi se trebalo mršaviti, ali niti „jesti za dvoje“.



Preporučeni prirast na tjelesnoj masi tijekom trudnoće ovisi o tjelesnoj masi žene prije trudnoće. Unos hrane i aktivnost treba individualno prilagoditi svakoj trudnici te se po potrebi savjetovati sa stručnjakom.

BMI** (kg/m <sup>2</sup> ) prije trudnoće	Očekivani prirast na TM* tijekom trudnoće
< 18,5	12,5 - 18
18,5 - 24,9	11,5 - 16
25,0 - 29,9	7 - 11,5
> 30,0	5 - 9
Prirast kod žena koje očekuju blizance	16 - 20
Prirast kod žena koje očekuju trojke	23

\*TM - tjelesna masa  
\*\*BMI - indeks tjelesne mase

## Nutritivne potrebe u trudnoći

Energetske potrebe variraju napredovanjem trudnoće

1. tromjesečje: bez dodatnih potreba
2. tromjesečje: + 340 kcal dnevno
3. tromjesečje: + 450 kcal dnevno

Povećane energetske potrebe mogu biti zadovoljena s po jednim serviranjem više iz svih 5 skupina namirnica

Nutritivne potrebe su veće nego energetske pa se preporuča birati namirnice veće nutritivne gustoće (cjelovite žitarice, mahunarke, tamnozeleno povrće, citrusi, nemasno mlijeko i mliječni proizvodi, nemasno crveno meso, meso peradi, riba, jaja)

## Kako izgleda 300 kcal?



Jogurt (200 g – 120 kcal), banana (100 g – 80 kcal), orasi (15 g – 100 kcal)



Mlijeko (200 g – 120 kcal), zobene pahuljice (40 g – 150 kcal), suhe šljive (20 g – 30 kcal)



Kruh crni (60 g – 130 kcal), sir (30 g – 120 kcal), sirni namaz (20 g – 50 kcal)

## Koji su nutrijenti ključni u trudnoći?

### Folna kiselina

- Adekvatnim unosom folne kiseline smanjuje se mogućnost oštećenja živčanog sustava novorođenčeta.
- Sve žene koje namjeravaju zanijeti trebale bi osigurati unos 400 µg folne kiseline dnevno. Taj unos treba održavati prije i tijekom prvog mjeseca trudnoće.
- Adekvatan unos može se osigurati unosom namirnica (voće, tamno-zeleno lisnato povrće i proizvodi od cjelovitog zrna žita), ali se preporuča i dodatak prehrani i obogaćena hrana.

### Željezo

- Neophodno je za rast fetusa i posteljice.
- Anemija je najčešći nedostatak koji se javlja tijekom trudnoće.
- Željezo u obliku dodatka prehrani treba uzimati između obroka, ali ne uz mlijeko, kavu ili čaj koji smanjuju njegovu apsorpciju.
- U 2. tromjesečju povećava se njegova apsorpcija s 10 % na 30 % tako da preporučenih 27 mg nije teško osigurati.

### Cink

- Potreban je za stvaranje genetskog materijala i razvoj stanica.
- Unos cinka tijekom trudnoće obično je niži od preporuka (11 mg), ali se dodatak prehrane preporuča jedino u trudnica koje unose dnevno više od 30 mg željeza jer veliki unos željeza interferira s apsorpcijom i upotrebom cinka.

### Vitamin B12

- Nedostatak vitamina B12 je rijedak, a najčešće se javlja kod vegetarijanaca i vegana. Njima se preporuča dodatak prehrani kako bi se spriječio zastoj u rastu i razvoju djeteta.

### Kalcij

- Kalcifikacija fetusa započinje u zadnjem tromjesečju trudnoće, a dnevne potrebe su:
  1. tromjesečje: + 7 mg/dan
  2. tromjesečje: + 110 mg/dan
  3. tromjesečje: + 350 mg/dan
- Preporučeni dnevni unos je 1000 mg/dan.
- Trudnice mlađe od 25 godina, čije je koštano tkivo još aktivno, svakodnevno bi trebale unositi 1300 mg.

### Magnezij

- Da bi podržao rast nemasnog tkiva potrebe tijekom trudnoće porastu za oko 40 mg/dan (s 310 na 350 mg/dan).

### Vitamin D

- 5 µg na dan potrebno je za apsorpciju i iskorištenje kalcija.
- Nedostatak ovog vitamina interferira s metabolizmom kalcija i rezultira osteomalacijom u trudnice i rahitisom u fetusa.
- Obogaćeno mlijeko i mliječni proizvodi značajni su izvori ovog vitamina.
- Dovoljna količina može se sintetizirati u koži izlaganjem suncu, te se ne preporuča njegovo uzimanje u obliku dodatka prehrani.

### Jod

- Tijekom trudnoće povećavaju se potrebe za jodom (sa 150 mg na 220 mg/dan), a nedostatak može izazvati gušavost u trudnice, a kretinizam u fetusa.
- Upotreba jodirane soli može osigurati adekvatan unos joda.

### Natrij

- Tijekom trudnoće povećava se volumen izvanstaničnih tekućina za oko 80 %, pa je i povećan udjel natrija (11,5 g -> 20,7 g).
  - Preporuka: 2-3 g natrija/dan ili 5-7,5 g soli/dan.