

## DOBIJANJE NA TEŽINI U TRUDNOĆI

Kod normalne težine je idealno ako se do kraja trudnoće ugojite između 11 i 16 kg. Kod prekomerne težine bi moralo biti manje, kod premale težine nešto više. Nemojte sprovesti dijete za mršavljenje, jer bi Vaše dete moglo da dobije premalo hranljivih materija.

## JESTI RAZNOVRNO

Svaka namirnica Vas snabdeva različitim važnim hranljivim materijama. Konsultujte se sa svojim lekarom ili Vašim nutricionistom, ukoliko ne jedete određene namirnice, kao na pr. mlečne proizvode, meso ili ribu. U trudnoći i u periodu dojenja je moguća i vegetarijanska ishrana. Međutim, ne preporučuje se ishrana u potpunosti bez proizvoda životinjskog porekla (veganska ishrana).

## KRETANJE

Održavajte kondiciju redovnim kretanjem, na pr. šetnje, gimnastika, joga, pešačenje. U društvu je kretanje još zabavnije. U trudnoći izbegavajte prevelike napore ili opasne vrste sportova sa rizikom od padova ili povreda.

Motivirajte i svog partnera da se hrani izbalansirano i šeta sa Vama na svežem vazduhu.

## HIGIJENA

Sirove namirnice prirodno mogu biti zagađene klicama. Zbog toga bi u trudnoći trebalo posebno da se pridržavate važnih pravila higijene: temeljno prati ruke i kuhinjske uređaje; sirove ili neoprane namirnice obrađivati odvojeno od drugih namirnica; namirnice životinjskog porekla čuvati u frižideru; meso, živinsko meso, jaja i ribu dovoljno termički obraditi.

## ALERGIJE

Izbegavajte namirnice samo ako je Vaš lekar utvrdio alergiju ili netoleranciju. U suprotnom biste nepotrebno ograničili svoju ishranu.

## DOJENJE

Dojenje je najprirodnija i najbolja moguća ishrana Vašeg deteta i olakšava mu optimalni start u život. Idealno bi dete trebalo isključivo dojiti tokom prvih četiri do šest meseci. Zdravom odojčetu tokom prvih šest meseci nije potrebno ništa drugo osim majčinog mleka.

U trudnoći i u periodu dojenja Vam pre svega treba više vitamina i minerala. Tek od 4. meseca trudnoće raste i potreba za energijom (kalorijama). Do kraja trudnoće i perioda dojenja dovoljni su već jedan jogurt, jedna šaka orašastih plodova i jedna voćka, kako biste zadovoljili ovu dodatnu potrebu.



Pod istim naslovom dostupna je opširnija i besplatna brošura kod Savezne institucije za bezbednost namirnica i veterinu BLV (na nemačkom, francuskom, italijanskom jeziku).

## DALJE INFORMACIJE:

- Zdravstvene informacije na više jezika: Švajcarski Crveni krst: [migesplus.ch](http://migesplus.ch)
- Informacije o alergijama: aha! Centar za alergije Švajcarska: [aha.ch](http://aha.ch)
- Savetovanište za majke i očeve: [muetterberatung.ch](http://muetterberatung.ch)
- Razgovori za žene o prevenciji i razvoju zdravlja na više jezika: [femmestische.ch](http://femmestische.ch)
- Švajcarsko društvo za ishranu SGE: [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)
- Švajcarsko udruženje babica: [hebamme.ch](http://hebamme.ch)
- Švajcarsko udruženje savetnika za ishranu: [svde-asdd.ch](http://svde-asdd.ch)
- Razvoj dojenja Švajcarska: [stillfoerderung.ch](http://stillfoerderung.ch)

## Stručna društva:

- Švajcarsko društvo za ginekologiju i akušerstvo SGGG: [sggg.ch](http://sggg.ch)
- Švajcarsko društvo za pedijatriju SGP: [swiss-paediatrics.org](http://swiss-paediatrics.org)

**ŽELIMO VAM PRIJATNU TRUDNOĆU I PERIOD DOJENJA!**

## KONTAKT

Tel. +41 (0)58 463 30 33  
[www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

E-pošta [info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, **Serbisch**, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, italien, portugais, **serbe**, somali, tamoul, tigrinya, turc

albanese, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, **serbo**, somalo, spagnolo, tamil, tedesco, tigrino, turco

Art.-Nr. 341.802.SER

8/2020



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Federal Department of Home Affairs FDHA  
Federal Food Safety and  
Veterinary Office FSVO

# ISHRANA U TRUDNOĆI I TOKOM DOJENJA





## OPTIMALNI START U ŽIVOT

Izbalansiranom ishranom pre i nakon trudnoće, kao i u periodu dojenja omogućavate svom detetu optimalni start u život. Orijentišite se po švajcarskoj piramidi životnih namirnica: životne namirnice donjih nivoa piramide su Vam potrebne u većoj količini, životne namirnice gornjih nivoa u manjoj količini.

U trudnoći važi moto:  
**NE JEDITE DUPLO VIŠE, VEĆ DUPLO BOLJE!**



### PREPORUKE ZA PERIOD TRUDNOĆE I DOJENJA

**SLATKO & SLANO:** u malim količinama.

**ULJA, MASTI & ORAŠASTI PLODOVI:** dnevno 2-3 supene kašike biljnog ulja, npr. ulje uljane repice, maslinovo ulje i mala šaka orašastih plodova, npr. oraha. Maslac / margarin u maloj količini.

**MLEČNI PROIZVODI, MESO, RIBA, JAJA & TOFU SIR:** dnevno 3-4 porcije mlečnih proizvoda i 1 porcija mesa / ribe / jaja / tofu sira / sejtana / quorna.

**PROIZVODI OD ŽITARICA, KROMPIR & MAHUNARKE:** dnevno 3-4 porcije, npr. hleb / pirinač / sočivo / proso / testenina, konzumirajte prvenstveno proizvode od celog zrna žitarica.

**POVRĆE & VOĆE:** dnevno najmanje 5 porcija (5 punih šaka).

**NAPICI:** konzumirajte prvenstveno vodu i nezaslađene biljne i voćne čajeve. Pijte dnevno 1,5-2 litra u trudnoći i najmanje 2 litra u periodu dojenja.

## OBRATITI PAŽNJU

■ Preporučeno ■ Retko ■ Izbegavati

	U trudnoći	U periodu dojenja
<b>Hranjive materije</b> 	<p>Uzimajte folnu kiselinu u obliku tableta (dnevno 400 mikrograma), idealno bi bilo već kod želje za detetom i najmanje do kraja 12. nedelje trudnoće. Folna kiselina je važna za zdrav razvoj nervnog sistema Vašeg deteta.</p> <p>Uzimajte vitamin D u obliku kapi, dnevno 15 mikrograma (600 internacionalnih jedinica i.j.). Vitamin D je važan za zdrav razvoj koštiju. O doziranju se posavetujte sa svojim nutricionistom.</p> <p>Konsultujte se sa svojim lekarom ili nutricionistom da li treba da uzimate hranjive materije kao što su gvožđe, omega-3 masne kiseline ili vitamin B12 kao dodatke ishrani.</p> <p>Upotrebjavajte jodiranu so.</p> <p>Omega-3 masne kiseline su važne za zdrav razvoj mozga i očiju.</p> <p>Redovno jedite ribu bogatu mastima kao i svakodnevno ulje uljane repice i orašaste plodove (pre svega oraha).</p>	<p>Uzimajte folnu kiselinu u obliku tableta (dnevno 400 mikrograma), idealno bi bilo već kod želje za detetom i najmanje do kraja 12. nedelje trudnoće. Folna kiselina je važna za zdrav razvoj nervnog sistema Vašeg deteta.</p> <p>Uzimajte vitamin D u obliku kapi, dnevno 15 mikrograma (600 internacionalnih jedinica i.j.). Vitamin D je važan za zdrav razvoj koštiju. O doziranju se posavetujte sa svojim nutricionistom.</p> <p>Konsultujte se sa svojim lekarom ili nutricionistom da li treba da uzimate hranjive materije kao što su gvožđe, omega-3 masne kiseline ili vitamin B12 kao dodatke ishrani.</p> <p>Upotrebjavajte jodiranu so.</p> <p>Omega-3 masne kiseline su važne za zdrav razvoj mozga i očiju.</p> <p>Redovno jedite ribu bogatu mastima kao i svakodnevno ulje uljane repice i orašaste plodove (pre svega oraha).</p>
<b>Napici</b> 	<p>■ Uzdružavajte se od konzumiranja napitaka koji sadrže kofein, kao što su kafa, crni i zeleni čaj, ledeni čaj, Cola-napici, gotovi napici kafe sa mlekom. Npr. maksimalno 2 šolje kafe ili maksimalno 4 šolje crnog ili zelenog čaja dnevno.</p> <p>■ Izbegavajte energetske napitke i napitke koji sadrže kinin, kao što su Tonic, Bitter Lemon.</p> <p>■ Temejno, pod mlazom tekuće vode perite povrće, salate, začinsko bilje i voće.</p>	<p>■ Uzdružavajte se od konzumiranja napitaka koji sadrže kofein, kao što su kafa, crni i zeleni čaj, ledeni čaj, Cola-napici, gotovi napici kafe sa mlekom. Npr. maksimalno 2 šolje kafe ili maksimalno 4 šolje crnog ili zelenog čaja dnevno.</p> <p>■ Izbegavajte energetske napitke i napitke koji sadrže kinin, kao što su Tonic, Bitter Lemon.</p> <p>■ Temejno, pod mlazom tekuće vode perite povrće, salate, začinsko bilje i voće.</p>
<b>Povrće i voće</b> 	<p>■ Izbegavajte: <ul style="list-style-type: none"> <li>sirovo mleko</li> <li>meki i polutvrdi sir od kravljeg, ovčijeg i kozijeg mleka (od sirovog ili pasterezovanog mleka)</li> <li>feta sir</li> <li>sir sa plavim plesnima kao što je gorgonzola</li> </ul> </p> <p>Preporučuju se npr.: <ul style="list-style-type: none"> <li>pasterizovano i sterilizovano mleko</li> <li>jogurt, kefir (od paste-rizovanog mleka)</li> <li>sveži sir kao što su mocarela, švapski sir, sitan sir (od pasterizovanog mleka)</li> <li>tvrdi sir (od sirovog i pasterizovanog mleka)</li> </ul> </p>	<p>■ Izbegavajte: <ul style="list-style-type: none"> <li>sirovo mleko</li> <li>meki i polutvrdi sir od kravljeg, ovčijeg i kozijeg mleka (od sirovog ili pasterezovanog mleka)</li> <li>feta sir</li> <li>sir sa plavim plesnima kao što je gorgonzola</li> </ul> </p> <p>Preporučuju se npr.: <ul style="list-style-type: none"> <li>pasterizovano i sterilizovano mleko</li> <li>jogurt, kefir (od paste-rizovanog mleka)</li> <li>sveži sir kao što su mocarela, švapski sir, sitan sir (od pasterizovanog mleka)</li> <li>tvrdi sir (od sirovog i pasterizovanog mleka)</li> </ul> </p>
<b>Mleko i mlečni proizvodi</b> 	<p>■ Izbegavajte sirove i termički neobrađene proizvode životinjskog porekla kao što su:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sirovo meso</li> <li>sirova kobasica, kao što su lovačka kobasica, salama</li> <li>sirova šunka</li> <li>sirova riba, kao što je suši, sirove morske plodove</li> <li>dimljenu ribu, kao što su dimljeni losos, dimljena pastrmka</li> <li>proizvode sa sirovim jajima, npr. tiramisu</li> </ul> <p>■ Nemojte jesti džigericu u prva tri meseca trudnoće. Džigerica sadrži veoma mnogo vitamina A, koji u ranoj trudnoći može dovesti do malformacija.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Konzumirajte svežu tunjevinu i inostranu štuku samo retko.</li> <li>■ Preporučene ribe su na pr. losos, tunjevina iz konzerve, sardine, sardele, haringa.</li> <li>■ Naizmenično jedite različite vrste ribe.</li> </ul> <p>■ Nemojte jesti meso divljači, kao što su srna, jelen, divlja svinja. Moglo bi biti zagađeno olovom, koje može oštetiti nervni sistem Vašeg deteta.</p>	<p>■ Izbegavajte sirove i termički neobrađene proizvode životinjskog porekla kao što su:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sirovo meso</li> <li>sirova kobasica, kao što su lovačka kobasica, salama</li> <li>sirova šunka</li> <li>sirova riba, kao što je suši, sirove morske plodove</li> <li>dimljenu ribu, kao što su dimljeni losos, dimljena pastrmka</li> <li>proizvode sa sirovim jajima, npr. tiramisu</li> </ul> <p>■ Nemojte jesti džigericu u prva tri meseca trudnoće. Džigerica sadrži veoma mnogo vitamina A, koji u ranoj trudnoći može dovesti do malformacija.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Konzumirajte svežu tunjevinu i inostranu štuku samo retko.</li> <li>■ Preporučene ribe su na pr. losos, tunjevina iz konzerve, sardine, sardele, haringa.</li> <li>■ Naizmenično jedite različite vrste ribe.</li> </ul> <p>■ Nemojte jesti meso divljači, kao što su srna, jelen, divlja svinja. Moglo bi biti zagađeno olovom, koje može oštetiti nervni sistem Vašeg deteta.</p>
<b>Meso, riba, jaja</b> 	<p>■ Odreći se</p>	<p>■ Izbegavati ili samo retko u malim količinama.</p>
<b>Alkoholna pića</b> 	<p>■ Odreći se</p>	<p>■ Izbegavati ili samo retko u malim količinama.</p>
<b>Duvan i duvanski dim</b> 	<p>■ Odreći se</p>	<p>■ Izbegavati ili samo retko u malim količinama.</p>

Konsultujte se oko individualnih pitanja sa svojim lekarom ili u savetovaštu za ishranu (videti pod daljim informacijama).