Co zmienić w jedzeniu w czasie ciąży?

Polskie potrawy, powody ostrożności i bezpieczniejsze wybory. Mięso, jaja, ryby i nabiał.

Potrawa	Decyzja i powód	Co wybrać?
Tatar, metka, krwisty stek Źródła: 1, 3	**Unikaj surowego i niedopieczonego mięsa.** Pasożyty i bakterie; toksoplazmoza może uszkodzić wzrok i mózg dziecka.	Mięso dokładnie ugotowane lub upieczone, również w środku.
Kogel-mogel, surowy krem, domowy majonez Źródła: 2, 4	**Unikaj wersji z surowymi, niepasteryzowanymi jajami.** Salmonella: biegunka, gorączka, wymioty i odwodnienie matki.	Jaja pasteryzowane do potraw bez pieczenia; zwykłe jaja w pełni ścięte.
Śledź w śmietanie lub oleju, matias Źródła: 1, 5	**Unikaj wersji z ryby surowej lub tylko solonej.** Solenie nie zastępuje gotowania; możliwe zakażenia, w tym listerioza.	Ryba ugotowana lub upieczona; śledź w konserwie sterylizowanej.
Łosoś lub makrela wędzona z lodówki Źródła: 5	**Nie jedz na zimno; dokładnie podgrzej.** Możliwe wtórne skażenie Listerią, także po wędzeniu na gorąco.	Ryba w zapiekance podgrzanej w całej objętości.
Oscypek, bundz, mleko od gospodarza Źródła: 1, 5	**Sprawdź mleko i obróbkę; unikaj surowego mleka i sera o niepewnym pochodzeniu.** Niepasteryzowany nabiał może przenosić bakterie, m.in. Listerię.	Nabiał pasteryzowany; ryzykowny ser tylko po pełnym podgrzaniu.
Brie, camembert, gorgonzola Źródła: 2	**Nie jedz na zimno; pasteryzacja mleka nie znosi tego zalecenia.** Wilgotne sery dojrzewające mogą zawierać Listerię; zagrożenie dla ciąży i noworodka.	Ser dokładnie zapieczony i gorący w środku albo pasteryzowany twaróg.

Najważniejsza zasada: potrawa po obróbce ma być gorąca również w środku. BfR: co najmniej 70°C przez 2 minuty w całej objętości [7]. Gotowanie nie usuwa rtęci i nie rozwiązuje problemu retinolu.

Zjadłaś coś z listy? To nie przesądza o zakażeniu. Przy gorączce, objawach grypopodobnych, uporczywych wymiotach lub odwodnieniu skontaktuj się pilnie z lekarzem [16,17].

Źródła (kliknij nazwę): [1] NCEŻ, Aleksandra Wedziuk-Reszka [2] NHS [3] CDC [4] CDC [5] BfR [7] BfR [8] Komisja Europejska [6] EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA) [16] CDC [17] CDC
Numery zgodne z bibliografią artykułu. Pełne wyjaśnienia: laktowit.pl/czego-nie-mozna-jesc-w-ciazy/

Co zmienić w jedzeniu w czasie ciąży?

Polskie potrawy, powody ostrożności i bezpieczniejsze wybory. Wędliny, gotowe dania i higiena.

Potrawa	Decyzja i powód	Co wybrać?
Salami, surowa kiełbasa, szynka dojrzewająca Źródła: 1, 4	**Unikaj bez dokładnej obróbki cieplnej.** Toksoplazma i bakterie; dojrzewanie lub wędzenie nie daje pewności ich usunięcia.	Dokładnie podgrzana kiełbasa lub świeżo upieczone mięso.
Wątróbka, wątrobianka, pasztet z wątróbką Źródła: 6	**Unikaj również po upieczeniu.** Dużo retinolu; nadmiar może powodować wady rozwojowe płodu.	Pasta z ugotowanych strączków przygotowana higienicznie.
Sałatka jarzynowa, zimne pasztety Źródła: 4, 5	**Omiń produkty długo stojące poza lodówką i sałatki z niepewnego bufetu.** Namnażanie bakterii; możliwe zatrucie, a przy Listerii powikłania ciąży.	Mała, świeża porcja z bezpiecznych składników, przechowywana w chłodzie.
Sushi z surową rybą, surowe ostrygi Źródła: 2, 4	**Unikaj, także gdy ryba była mrożona.** Drobnoustroje i pasożyty; mrożenie nie usuwa wszystkich zagrożeń.	Sushi z dobrze ugotowaną rybą lub warzywami, z higienicznej kuchni.
Kaszanka bez wątróbki, schabowy, pierogi z mięsem Źródła: 2, 7	**Mogą być w jadłospisie po pełnym ugotowaniu lub usmażeniu i prawidłowym przechowaniu.** Niedogrzany środek i niewłaściwe chłodzenie umożliwiają przetrwanie lub wzrost bakterii.	Podawaj świeże i gorące; termometrem sprawdź środek mięsa.
Surowe kiełki, surowe ciasto Źródła: 11, 12	**Unikaj bez obróbki cieplnej.** Kiełki i mąka mogą przenosić Salmonellę lub E. coli, wywołujące zatrucia.	Kiełki po ugotowaniu; ciasto dopiero po upieczeniu.

Napoje i ryby: bez alkoholu [14]. Kofeina: do 200 mg dziennie ze wszystkich źródeł [10]. Wybieraj ryby o mniejszej zawartości rtęci; unikaj m.in. miecznika, rekina i makreli królewskiej [8,9].

Zjadłaś coś z listy? To nie przesądza o zakażeniu. Przy gorączce, objawach grypopodobnych, uporczywych wymiotach lub odwodnieniu skontaktuj się pilnie z lekarzem [16,17].

Źródła (kliknij nazwę): [1] NCEŻ, Aleksandra Wedziuk-Reszka [2] NHS [4] CDC [5] BfR [6] EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA) [7] BfR [11] FDA [12] CDC [14] CDC [10] EFSA [8] Komisja Europejska [9] FDA/EPA [16] CDC [17] CDC
Numery zgodne z bibliografią artykułu. Pełne wyjaśnienia: laktowit.pl/czego-nie-mozna-jesc-w-ciazy/