

מה לא מומלץ לאכול בהריון

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 050227134

מניעת רעלת הריון:

בהריון, מערכת החיסון מעט מדוכאת (וזאת על מנת שהגוף לא ידחה את העובר) לכן נשים הרות רגישות יותר לזיהומים שמקורם במזון בעוד שנשים שאינן בהריון לא ילקו בהרעלה או יפתחו מחלה קלה בלבד. העובר פגיע במיוחד למזהמים מהמזון, מכיוון שהמערכת החיסונית שלו לא סיימה להתפתח ואינה יכולה להילחם נגדם ביעילות.

המלצות של מנהל התרופות והמזון האמריקאי FDA

מזונות שאינם מומלצים:

1. בשר נע- סטייק שלא עשוי well done, קרפצ'יו רוסטביף
2. דג נא: קרפצ'ו דג, סביצה, סשימי וסושי. סושי צמחוני לא מפחית את הסיכון, אם במטבח משתמשים באותם כלים ומשטחי עבודה להכנת שני סוגי הסושי.
3. ממרחי כבד ובשר הנשמרים בקירור (מצוננים). ניתן לאכול אותם רק אם הם משומרים או ארוזים בצורה שמקנה להם חיי מדף ארוכים.
4. בשרים (לדוגמא נקניקים ופסטרמות) או דגים מעושנים (ניתן לאכול אלא אם כן מחממים עד להופעת אדים).
5. מאכלים שאינם עוברים בישול, כגון צדפות.
6. מוצרי חלב שאינם מפוסטרים: חלב וגבינות שלא ידוע אם עברו פסטור, וכן גבינות בשלות (כמו ברי, קממבר, רוקפור וגבינה כחולה).
7. מזונות המכילים ביצים לא מבושלות או ביצים שלא בושלו די הצורך: ביצה רכה, ביצה עין, חביתה שהחלמון בה עדיין נוזלי. טירמיסו, מוס שוקולד, עוגת מוס, עוגת קרם וכל קרם או קינוח המכילים קצף ביצים. רטבים לסלט המכילים ביצים, כמו רוטב הולנדייז ורוטב לסלט קיסר. מיונז ביתי. מיונז תעשייתי מוכן מביצים מפוסטרות, ולכן נחשב בטוח לשימוש. עם זאת, במסעדות ובאירועים כדאי לוותר על סלטים שלא ידוע כיצד הוכנו וכמה זמן עמדו מחוץ למקרר. בזמן הכנת עוגות אין לטעום את הבלילה המכילה ביצים לא מבושלות.
8. נבטים לא מבושלים, כמו נבטי אלפלפא.
9. מיצי פירות וירקות שלא עברו פסטור. בעיקר בדוכנים. יש לבדוק על גבי האריזה האם המיץ מפוסטר.

כמו כן יש לנהוג ביתר זהירות למניעת זיהומים כגון:-

- הפשרת בשר במקרר בלבד.

- קירור תוך שעתיים מתום הבישול.
- הקפדה על שטיפת ידיים לפני אכילה/בישול.
- שטיפת הירקות והפירות במים וסבון.
- יש לאכול רק אחרי חימום ורתיחה כל מזון מבושל שנשמר בקירור- בעיקר בשרים.
- הפרדה של מזונות מבושלים ולא מבושלים.

חומרים בעייתיים לחשיפה במהלך ההריון:

1. **קפאין** - מחקרים רבים מצאו קשר בין צריכה גבוהה של קפאין במהלך ההריון לבין הפלות ומשקל לידה נמוך של העובר. בתקופת ההריון, זמן מחצית החיים של הקפאין מתארך, וכן פירומו איטי יותר, כמו כן הקפאין חודר את השלייה. הקפאין גורם לעלייה בלחץ הדם, בקצב הלב ובקצב המטבוליזם- ומביא לבזבז אנרגיה מיותרת של העובר. עם זאת, נמצא כי צריכה של עד שלוש מנות קפאין (3 כוסות קפה ביום = 300 מיליגרם קפאין/ 5 מ"ג קפאין ל 1 ק"ג משקל גוף) במהלך ההריון נחשבת לבטוחה. לאור עובדות אלו קיימות המלצות שונות להגבלת הקפאין בין מנה לשלוש מנות ביום. יש לזכור שקפאין נמצא גם בתה (גם ירוק), במשקאות קולה, בשוקולד ובתרופות מסוימות לשיכוך כאבים.
2. **אלכוהול** - נספג לדם במהירות, עובר את השלייה ומגיע לעובר. תינוקות שנולדו לנשים אלכוהוליסטיות סובלים מבעיות התפתחות קשות. ארגון הגינקולוגים האמריקאי (COGA) ממליץ להימנע לחלוטין מאלכוהול בהריון.
3. **בוטנים** - בעקבות מספר מחקרים שנערכו ממליצות רשויות הבריאות הבריטיות לנשים שהן, בני זוגן או ילדיהן סובלים מאסתמה או מתגובה אלרגית, כגון אקזמה או קדחת השחת, להימנע מאכילת בוטנים ומזונות המכילים אותם במהלך ההריון וההנקה. בוטנים הם מאכל אלרגני ביותר, ונמצא שחלבון מהבוטנים יכול לעבור דרך השלייה וכן בחלב האם ולגרום לתינוק לפתח אלרגיה לבוטנים. אם במשפחתך אין מקרים כאלה וגם את אינך סובלת מהם, תוכלי להתעלם מההמלצה. בכל אופן, דרושים עוד מחקרים בנושא.
4. **דגים מסוימים המזוהמים בכספית** - רוב הדגים נחשבים לבטוחים למאכל בהריון, בתנאי שבושלו כהלכה. ישנם סוגים מסוימים העלולים להכיל כספית שהינה מתכת רעילה יותר מאחרים, ולכן מומלץ להימנע מאכילתם בהריון. ה-FDA ממליץ להימנע מאכילת דג חרב, כריש, קינג מקרל ו-Tilefish בהריון ובהנקה. בנוסף, טונה טרייה, המשמשת להכנת סושי וסטייק טונה, עלולה להכיל יותר כספית, ולכן יש להימנע מאכילתה בהריון ובהנקה. טונה משומרת, שמכינים מדגים קטנים יותר, נחשבת

לבטוחה לשימוש, אך מומלץ להגביל את צריכתה למקסימום 340 גרם בשבוע.
לדברי איגוד הדיאטנים האמריקאי, הדגים בס הסלע (Stripped Bass) ו-Fish Blue
עלולים להכיל רמות גבוהות במיוחד של חומרים מזהמים ממקור תעשייתי, וכדאי
להימנע מאכילתם.

5. **כבד** –הינו מקור טוב לברזל, אך מומלץ לצמצם את צריכתו בהריון עקב עודף ויטמין
A – ויכולת לאגור ויטמין זה בגוף. הדבר עלול להגביר את הסיכוי למומים מולדים.
(ההמלצה: לא יותר מ- 100 גר' (כ- 2 כבדי עוף קטנים) עד פעם בשבועיים).

6. **ממתיקים מלאכותיים-**

ממתיקים טבעיים המאושרים ע"י ארגון הבריאות האמריקאי בהריון:

- סכרין – צריכה מתונה
- אספרטיים – צריכה מתונה
- אצולפאם K – אין הגבלה בצריכה
- סוכרלוז – אין הגבלה בצריכה

האצולפאם K והסוכרלוז לא עוברים את השלייה. לכן בטוחים לשימוש. עם זאת לא
נעשו מחקרים בבני אדם ולא ברור עדיין מה הנזק ואם בכלל ולכן יש להעדיף להמעיט
ככל האפשר בחומרים אלו.

לידה קלה!