

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > 5 tipp a várandósság alatti étrend kialakítására

Cikk megosztása

X



## 5 tipp a várandósság alatti étrend kialakítására

*A várandósság alatt kulcsfontosságú a helyes terhes étrend: összegyűjtöttünk neked 5 hasznos tippet arra, hogyan alakítsd át étkezésedet, szem előtt tartva a babád igényeit.*

<https://www.nestlebaba.hu/5-tipp-varandossag-alatti-etrend-kialakitasara> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## 5 tipp a várandósság alatti étrend kialakítására

*A várandósság alatt kulcsfontosságú a helyes terhes étrend: összegyűjtöttünk neked 5 hasznos tippet arra, hogyan alakítsd át étkezésedet, szem előtt tartva a babád igényeit.*

2016/08/12 15:39

- <sup>[5]</sup>
- Nyomtatás <sup>[1]</sup>
- Megosztás

Az anyáink-nagyanyáink korában divatos „egyél kettő helyett” elv szerencsére már a múlté. Ma már tudjuk, nem többet kell enni, hanem helyesen étkezni – azaz az étrendet is ahhoz a csodálatos tényhez igazítani, hogy kisbabát vársz.

### **1. Étkezz kiegyensúlyozottan és változatosan!**

A mennyiség helyett ez a lényeg. Mindössze kb. 15 %-kal emelkedik meg az energiaszükséglet a várandósság alatt, tehát nem igazán kell többet enned ahhoz, hogy a babát el tudd látni tápanyagokkal - inkább a „mit” és „hogyan” a kérdés.

Nagyon röviden összefoglalva a dolgokat:

- naponta 5 alkalommal egyél, egyszerre kisebb mennyiségeket
- az étrended legyen változatos
- mindennap fogyassz nyers vagy kíméletesen párolt zöldséget, friss gyümölcsöt, alacsony zsírtartalmú tejet, tejterméket, sovány húst és hetente legalább egyszer halat (ha nem szereted, válassz más fehérjeforrást <sup>[6]</sup>, például tojást)
- fogyassz legalább 1,5-2 liter vizet.

### **2. Legyél kreatív az étkezés terén is!**

Jó, mondhatod, de mi van akkor, ha képtelen vagy reggelizni, vagy fogalmad sincs, hogy tudnál enni naponta többször zöldséget vagy gyümölcsöt, esetleg nem tudsz leállni a nassolással - és mi lesz például a kávézással?

**Nézzük a reggelit:** sokan vannak, akik felkelés után egy falatot sem tudnak magukba erőteltetni, vagy ha tudnának, akkor sincs erre idejük. Ha te is ezek közé tartozol, igyál egy nagy pohár friss gyümölcslét, és vidd magaddal a reggelidet a munkahelyedre: egy alma, néhány keksz, aszalt gyümölcs – akár tízóráira is megeheted, amikor a testednek már volt ideje felébredni.

Egy szendvics is jó megoldás lehet – legyen benne fehérje (csirke, sonka), zöldség (saláta, paradicsom), egy kis tejtermék (sajt), és mindezeket lehetőleg teljes kiőrlésű zsemlebe csomagold. Ha ezután egy kis gyümölcsöt is eszel, máris kipipáltad a tökéletes reggelit!

**Zöldség- és gyümölcsfronton** az az ideális, ha naponta ötször fogyasztasz ezeket. Ez elsőre megugorhatatlannak tűnik, de gondold bele: a reggelihez narancslé, ebédre zöldség köretként vagy főételként, utána egy kis friss idénygyümölcs, uzsonnára egy alma, vacsorára pedig egy szuper saláta – ezzel meg is van a napi öt adag zöldség-gyümölcs.

**Nassolás**... hát igen, ez sokunk gyenge pontja. Nem kérdés, hogy a cukrozott ételekből származó üres kalóriákra a várandósság alatt sincs szükségünk. Ha kiegyensúlyozottan étkezel naponta ötször, máris kevesebbszer fog rád törni a nassolhatnék. Viszont ha mégis, próbáld kihozni belőle a legjobbat: egyél pár szem aszalt gyümölcsöt, natúr mandulát vagy diót, cukormentes müzlit joghurttal.

Ami a kávézást illeti, van egy jó hírünk: a legújabb kutatások szerint napi 2-3 kávét a kismamák is fogyaszthatnak. Ha ennél többször innál, azt viszont ne tedd, mert ez már árthat, és a vetélés kockázatát is növeli az első három hónapban.

### 3. Ne légy a mérleg megszállottja!

Tisztázzuk máris: a 9 hónap alatt plusz kilók fognak rád rakódni [7], ez elkerülhetetlen és nélkülözhetetlen ahhoz, hogy te és babád egészségesek legyetek. A fogyókúra most tabu, inkább arra figyelj, hogy korlátozd a plusz súly lerakódását. Segítségedre lesz ebben az orvosod is, aki minden találkozáskor ellenőrzi a súlyodat, és közli majd, hogy az megfelelő-e vagy sem.

Ha mindezek ellenére mégis diétáznod kell orvosi okból, kérd ki egy dietetikus véleményét: meg fogja beszélni veled a jelenlegi étkezési szokásaidat és ezek alapján segít kialakítani az új étrendet.

### 4. Ne hagyj ki egy étkezést sem!

A testednek napi 3 fő étkezésre van szüksége. Próbáld meg ehhez a szabályhoz tartani magad, akkor is, ha nem vagy igazán éhes. A reggeli étkezés a legfontosabb, ha éppen ezt hagyod ki, az energiaszinted drasztikusan lecsökken a délelőtti közepére.

### 5. Előzd meg a problémákat!

Nem beszélünk mellé - sok kismama küzd székrekedéssel a terhesség alatt. Hogy ne tartozz közéjük, egy viszonylag egyszeri szabályt tarts szem előtt: víz + rostok = jó anyagcsere.

A megfelelő, bőséges folyadékpótlás nélkülözhetetlen a várandósság során ahhoz, hogy mindketten egészségesek legyetek. Ha ezt még megfelelő mennyiségű rost fogyasztásával is társítod - gyümölcsök, zöldségek, gabonák, rostban gazdag keményítőtartalmú alapanyagok (tészta és rizs stb.) -, ezek együtt segítenek majd elkerülni a székrekedést.

Végül nézzünk egy példát a kiegyensúlyozott étkezésre:

### **Reggeli :**

1 egy csésze tea, kávé vagy gyümölcslé

1 joghurt

2 szelet vékonyan megvajazott, teljes ki?rlés? kenyér sovány felvágottal, sajttal, vagy dzsemmel

### **Ebéd:**

Friss spenótsaláta parmezánnal

Lepényhal zöldségekkel és vadrizzsel

2 kis krémsajt néhány szelet kivivel

### **Nass:**

1 egy csésze gyümölcstea

1 ropogós alma

1 müzliszelet

### **Vacsora:**

1 tányér leves idényzöldségekkel

Póréhagyma-saláta egy keménytojással, penne édesköménnyel és sajtszóráttal

1 banán

[Tovább](#) <sup>[8]</sup>

## **Fehérje az anyatejben**

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje min?sége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gy?ztes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

**Forrás webcím:** <https://www.nestlebaba.hu/5-tipp-varandossag-alatti-etrend-kialakitasara>

**Hivatkozások**

[1] <https://www.nestlebaba.hu/5-tipp-varandossag-alatti-etrend-kialakitasara>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/5-tipp-varandossag-alatti-etrend-kialakitasara&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/5\\_tipp.jpg&description=tipp a várandósság alatti étrend kialakítására](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/5-tipp-varandossag-alatti-etrend-kialakitasara&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/5_tipp.jpg&description=tipp%20a%20v%C3%A1rand%C3%B3ss%C3%A1g%20alatti%20%C3%A9trend%20kialak%C3%ADt%C3%A1s%C3%A1ra)

[3]

<https://twitter.com/share?text=5%20tipp%20a%20v%C3%A1rand%C3%B3ss%C3%A1g%20alatti%20%C3%A9trend%20kialak%C3%ADt%C3%A1s%C3%A1ra>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/5-tipp-varandossag-alatti-etrend-kialakitasara>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6291>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/feherjek>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/hany-kilot-szedhetek-fel-terhesseg-alatt>

[8] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>