

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

[Kezdőlap](#) > Fehérje terhesség alatt

Cikk megosztása

X



## Fehérje terhesség alatt

*Fehérjeforrások és lehetőségek a fehérjebevitelre a terhesség alatt? Gyakorlati útmutatónkkal segítünk várandós étrended kialakításában.*

<https://www.nestlebaba.hu/feherje-terhesseg-alatt> [1]

[2] [3] [4]



## Fehérje terhesség alatt

*Fehérjeforrások és lehetőségek a fehérjebevitelre a terhesség alatt? Gyakorlati útmutatónkkal segítünk várandós étrended kialakításában.*

2016/08/12 15:44

- <sup>[5]</sup>
- [Nyomtatás](#) <sup>[1]</sup>
- [Megosztás](#)

Babád fejlődésének szempontjából kiemelkedően fontos szerepet játszik a helyes táplálkozás, amelynek egyik építő elemei a fehérjék. Hogy mikor és mennyi fehérjét kell fogyasztanod a terhesség alatt, az alábbiakban szedtük össze számodra.

Babát vársz, és szeretnél mindent jól csinálni, egészséges életmódot folytatni, helyesen étkezni. Mostanra tudod, hogyan és nagyjából mit és hogyan egyél, de most nézzük egy kicsit részletesebben a kérdést! Már találkoztál a „fehérjeforrás” kifejezéssel, de lehet, hogy ez így nem mond sokat – pedig ez az egyik kulcs a kismamák kiegyensúlyozott étrendjéhez.

### **Miért fontosak a fehérjék?**

A fehérjék kiemelkedő jelentőségek lesznek a várandósság során, hiszen fontos szerepet játszanak a sejtek építésében és megújulásában. Leegyszerűsítve úgy is mondhatnánk, hogy a baba ezekben „építkezik”, egészen pontosan abból a fehérjekészletből, amit az anyai szervezet elkezd felhalmozni a magzat számára a várandósság első néhány hete után.

A fehérjebevitel tehát most fontosabb, mint valaha. Az idő elrehaladtával a baba egyre többet használ fel növekedésével a készletből: az első három hónap alatt naponta 0,7 g-ot, a második trimeszterben <sup>[6]</sup> 3 g-ot, majd a az utolsó három hónapban már 6 g-ot naponta.

Ebből is látszik, hogy az étrendedet úgy kell átalakítanod, hogy a korábbinál nagyobb mennyiségben tartalmazzon fehérjét. Ez persze meglehetősen megfoghatatlanul hangzik, de olvass tovább, sok gyakorlati tanácsot adunk a fehérjekérdéshez!

### **Fehérjeforrások**

A változatos és kiegyensúlyozott étrend lehetővé teszi, hogy fedezd a természetes fehérjeszükségletedet, amely kb. 60 g naponta.

A fehérjék közül egyébként kétféle típus létezik:

- *állati fehérjék* – ezekhez akkor juthatsz, amikor húst, halat, tojást, tejet és tejterméket fogyasztasz
- *növényi fehérjék* – a gabonafélék (rizs, búza, kukorica, zab, árpa, stb.) és hüvelyesek (szója, lencse, bab stb.) tartalmazzák. Ezeket nem teljes értékű fehérjéknek nevezik, mivel összetételük eltér az állati eredetű, az esszenciális aminosavakat megfelelő mennyiségben és arányban tartalmazó, állati eredetű fehérjéktől. Anélkül, hogy túlságosan bonyolultan íránk a két növényi fehérjecsoport részletes tulajdonságairól, a legfontosabb azt tudnod, hogy együtt fogyasztva egészítik ki egymást. A megfelelő arány pedig ez: 2/3 gabonaféle és 1/3 hüvelyes zöldség.

Állati és növényi fehérjét egyaránt érdemes fogyasztanod, ha babát vársz, hiszen ezek együtt adják a

megfelel? mérték? és min?ség? fehérjebevitelt.

## Jó, de milyen ételekkel tudok fehérjét bevinni?

Nézzük: ahhoz, hogy fedezd a fehérjeszükségletedet, megehetsz mindennap

- 10-15 dkg húst vagy
- 10-15 dkg halat vagy
- 2 tojást, valamint
- 3-4 adag tejterméket (egy pohár tej, egy pohár joghurt, egy adag túró vagy sajt stb.)

A legjobb, ha váltogatod az állati fehérjeforrásokat: fogyassz egyik nap halat, másnap húst, következ? nap pedig tojást.

Fontos, hogy ezek mellé mindennap fogyassz növényi fehérjét. Ne felejtse el, hogy **az állati és a növényi fehérjék kiegészítik egymást, ahogy a növényi fehérjék két csoportja is**. Azon alkalmakkor, amikor nem eszel húst, fogyassz gabonát és hüvelyest egyszerre: egy adag rizst és lencsét vagy némi kuszkuszt és csicseriborsót.

## Fehérjebevitel hús nélkül

**Ha vegetáriánus vagy**, bizonyosodj meg róla, hogy elég halat, tojást és tejterméket fogyasztasz. Vannak, akik a halakat is kizárják az étrendjükb?l - ekkor a tojásra és a tejtermékekre sz?kül az állatifehérje-bevitel lehet?sége. Mivel a hús a legf?bb vasforrás, a vashiányt meg kell el?znöd más módon: fogyassz tojást, hüvelyeseket, leveles zöldségeket, aszalt gyümölcsöket, és kombináld ezeket olyan ételekkel, amelyek C-vitaminban gazdagok, mert ez segíti a vas felszívódását.

**Ha vegán vagy**, azaz ha nem fogyasztasz semmilyen állati eredet? ételt (hús, hal, tojás, tejtermékek), jelent?sen megn? a kockázata a fehérje-, vas- és B12-vitamin hiánynak. Ebben az esetben feltétlenül konzultálj az orvosoddal vagy egy dietetikussal, és kérd tanácsukat a vitaminpótlással kapcsolatban.

**Tudtad?** A fehérjében gazdag ételek gyakran sok zsiradékot is tartalmaznak, de ezek nem mindegyike ugyanolyan min?ség?. Részeseítsd el?nyben az **omega-3 zsírsavakat**, amelyek támogatják a magzat agyi fejl?dését [7]. F?leg zsíros halakban, azaz a makrélában, szardíniában, tonhalban vagy lazacban találhatóak meg.

[Tovább](#) [8]

## 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/feherje-terhesseg-alatt>

## Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/feherje-terhesseg-alatt>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/feherje-terhesseg-alatt&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/fehrje\\_fontossag.jpg&description=terhesség alatt](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/feherje-terhesseg-alatt&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/fehrje_fontossag.jpg&description=terhesség%20alatt)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Feh%C3%A9rje%20terhesség%C3%A9g%20alatt&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/feherje-terhesseg-alatt>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/feherje-terhesseg-alatt>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6296>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/varandossagom-negyedik-honapja>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/hogyan-fejlodik-baba-agya-szuletés-után>

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