

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

[Kezdőlap](#) > Tiltott ételek terhesség alatt, avagy a listeriózis és a toxoplazmózis

Cikk megosztása

X



## Tiltott ételek terhesség alatt, avagy a listeriózis és a toxoplazmózis

*Hallottál ezt-azt arról, hogy terhesség alatt vannak tiltott ételek? A következőkben megnézzük fehéren-feketén, miért és mit nem javasolt fogyasztanod a 9 hónap alatt.*

<https://www.nestlebaba.hu/tiltott-etelek-terhesseg-alatt-avagy-liszterio...> [1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



## Tiltott ételek terhesség alatt, avagy a listeriózis és a toxoplazmózis

*Hallottál ezt-azt arról, hogy terhesség alatt vannak tiltott ételek? A következőkben megnézzük fehéren-feketén, miért és mit nem javasolt fogyasztanod a 9 hónap alatt.*

2016/08/30 11:57

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

Általánosságban elmondhatjuk, hogy kedvenc ételeidről persze a várandósság alatt sem kell lemondanod, de az a helyzet, hogy vannak kivételek. Ha szusival, füstölt lazaccal vagy tatárbifsztekkal kínálnak, ezekre most nemet kell mondanod – máris elmagyarázzuk, miért.

## **Veszélyes ételek – a listeriózis kockázata**

Létezik egy *Listeria monocytogenes* nevű baktérium, amely elsősorban a **nyers húsokban, a tenger gyümölcseiben, szennyezett zöldségeken, gyümölcsökön és pasztörizálatlan tejtermékekben** fordulhat elő. Felnőtteknél, akiknél nem áll fenn kóros állapot vagy betegség, nem várandósok, a szervezetbe jutva csak enyhe fertőzést okoz, de várandós nők esetében komoly veszélyt hozdoz, mivel vetélést, koraszülést, az újszülöttnél légzési elégtelenséget is okozhat.

Maga a betegség, a listeriózis nehezen felismerhető, mert **hétköznapi, influenzaszerű tüneteket** okoz: enyhe lázzal, esetleg izomfájdalmakkal, hasmenéssel és hányással jár. De inkább tegyél egy felesleges látogatást az orvosodnál, minthogy figyelmen kívül hagyd ezeket a tüneteket – ugyanis csak vérvizsgálattal deríthető ki a fertőzés. Ha viszont bebizonyosodik, hogy listeriózisod van, antibiotikummal kezelhető a betegség, tehát feltétlenül menj orvoshoz a legkisebb gyanú esetén is!

Persze, nem akarunk megrémíteni téged, és hidd el, közel sem vagy veszélyben: **a listeriózis ugyanis elkerülhető, vagy még inkább megelőzhető.** Ehhez csak néhány szabályt kell betartanod:

### • **Kerüld a nyers ételeket!**

Ne fogyassz pasztörizálatlan tejtermékeket (kezeletlen tej és ebből készült ételek), nyers húst (tatárbifsztek, carpaccio, angolosan elkészített húsok stb.), nyers halat (szusi, füstölt lazac stb.) és nyers tojást (tiramisu).

### • **Ne egyél belsőségeket!**

Legfőképpen a máj, de a többi belsőség is kockázatos lehet, ezeket lehetőleg hagyd el az étrendedből, akárcsak a belsőleg készült pástétomokat, hurkákat. A várandósság alatt nem javasolt a hűtőkezelésen át nem esett felvágottak, sonkafélék fogyasztása.

### • **Főzd és süsd át alaposan a húsokat!**

Ez most nem az angolos étkezés időszaka – minden húsfélét gondosan süss át, a legkisebb részük se maradjon nyers.

- **Mosd meg alaposan a zöldségeket, gyümölcsöket!**

A héjon meghúzódo baktériummal nagyon gondos mosással tudsz leszámolni – a biztonság kedvéért tegyél egy evőkanál ecetet a lemosóvízbe.

- **Ügyelj a higiénára!**

Amikor éppen a konyhában tevékenykedsz, a szokásosnál többször moss kezet fertőtlenítszappannal, és tedd meg ugyanezt, mielőtt asztalhoz ülnél. A hűtőszekrényt gyakran olvasd le, és mindig mosd ki ecetes vízzel. Figyelj arra, hogy hőmérséklete mindig öt fok alatt legyen, de még ekkor se tárold benne sokáig az élelmiszereket!

## **A másik kockázat: a toxoplazmózis**

A várandós nők mumusának is mondhatnánk ezt a betegséget, pedig rengeteg tévhit terjeng körülötte. Nézzük először a tényeket!

A toxoplazmózis betegség okozója egy parazita (*Toxoplasma gondii*), amely képes megfertőzni embereket, emlősöket és madarakat is. A felnőtt, egészséges ember immunrendszere gyorsan leküzdí a fertőzést, ám a várandós kismama szervezetében a méhlepényen átjuthat a kórokozó, a magzat pedig – fejletlen immunrendszere miatt – védtelen a betegséggel szemben. Bár korántsem törvényszerű, hogy ha te beteg leszel, a kisbabád is megfertőződik, ha mégis, annak nagyon súlyos következményei lehetnek.

Ezek a tények tehát, de itt sem kell aggódnod túlságosan - mert a helyzet az, hogy alapos körültekintéssel és néhány higiénés szabály betartásával a fertőzés esélyét minimálisra csökkentheted. Hamarosan tudni fogod, mire kell figyelned, ha elolvasod **a toxoplazmózissal kapcsolatos leggyakoribb tévHITEKET!**

### **„A toxoplazmózist a macskák terjesztik.”**

Alapvetően nem a macskák felelősek a betegségért, hanem a macskákon élősködő paraziták. Ha ezek megfertőzték a macskát, akkor a toxoplazmózist terjesztő spórák megjelennek az ürülékében. Ezek a spórák viszont csak 3-4 nap elteltével válnak fertőzővé, és akkor is csak abban az esetben, ha valamiképpen a szádba jutnak.

### **„A várandós nőknek meg kell szabadulniuk a macskájuktól, különben elkapják a toxoplazmózist.”**

Szeretnénk megnyugtatni minden macskatulajdonost: néhány óvintézkedéssel minimálisra csökkenthetik a fertőzés veszélyét. Ahogy fentebb írtuk, a fertőzött macskaürülékben 3-4 nap után jelennek meg a betegséget terjesztő spórák – tehát ha mindennap cseréled a macskaalmot, gyakorlatilag lenullázod az elsődleges kockázatot.

### **„Ha nem érintkezem egy macskával sem, nem kaphatom el a betegséget.”**

Sajnos ez egyáltalán nem igaz, és ez az egyik legveszélyesebb tévhit. Mivel a kóbor macskák mindenhol otthagyják a „nyomukat”, gyakorlatilag az összes term?föld toxoplazmával szennyezett. Ezért fert?zés forrása lehet egy nem elég alaposan megmosott burgonya vagy egy csak úgy bekapott eperszem. Nagyon fontos tehát, hogy minden zöldséget és gyümölcsöt olyan gondosan megmossunk, hogy ne maradjon rajtuk semmilyen piszok vagy földes folt.

### „De ezt a betegséget legalább étellel nem lehet elkapni.”

Már az el?z?ekb?l is kit?nik, hogy ez is egy tévhit – és kiegészítenénk azzal, hogy a nyers vagy nem tökéletesen átsütött húsok is fert?zésforrások lehetnek. A legelész? állatok (marha, birka) szája rágás közben a földhöz érhet, ami azonnal megfert?zheti ?ket. Ha pedig egy ilyen állat húsát nem sütjük eléggé át, megtörténhet a baj – egyes orvosok nem is javasolják marha- vagy b?rányhús fogyasztását a terhesség alatt, még alaposan megsütve sem.

### „Bárki elkaphatja a toxoplazmózist.”

Közel sem – azok például, akik korábban már átestek a fert?zésen, nem kaphatják el újra, és így a baba sem kerül veszélybe. A n?k 50 %-a már találkozott ezzel a betegséggel élete során anélkül, hogy tudna róla – ezért ha te magad sem vagy biztos abban, elkaptad-e valaha a toxoplazmózist, a terhesség elején kérj egy erre irányuló vérvizsgálatot.

A fentieket elolvasva azonban semmiképpen sem kell megijedni, hiszen megfelel? odafigyeléssel könnyedén megelőzhet?ek ezek a betegségek.

[Tovább](#) <sup>[6]</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/tiltott-etelek-terhesseg-alatt-avagy-liszteriozis-es-toxoplazmozis>

### Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/tiltott-etelek-terhesseg-alatt-avagy-liszteriozis-es-toxoplazmozis>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/tiltott-etelek-terhesseg-alatt-avagy-liszteriozis-es-toxoplazmozis&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mit\\_nem\\_szabad.jpg](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/tiltott-etelek-terhesseg-alatt-avagy-liszteriozis-es-toxoplazmozis&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mit_nem_szabad.jpg)

ételek terhesség alatt, avagy a liszteriózis és a toxoplazmózis

[3]

<https://twitter.com/share?text=Tiltott%20%C3%A9telek%20terhess%C3%A9g%20alatt%20avagy%20a%20liszteri%C3%A9telek-terhesseg-alatt-avagy-liszteriozis-es-toxoplazmozis>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/tiltott-etelek-terhesseg-alatt-avagy-liszteriozis-es-toxoplazmozis>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6386>

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