

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

[Kezdőlap](#) > Már a baba előtt tankolj fel folsavból és vasból!

Cikk megosztása

X



Már a baba előtt tankolj fel folsavból és vasból!

Úgy döntöttem, kisbabát szeretnék. Miért nélkülözhetetlen a folsav és a vas a terhességem idején? Mely ételek tartalmazzák ezeket?

<https://www.nestlebaba.hu/mar-baba-elott-tankolj-fel-folsavbol-es-vasbol> ^[1]

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



Már a baba előtt tankolj fel folsavból és vasból!

Úgy döntöttem, kisbabát szeretnék. Miért nélkülözhetetlen a folsav és a vas a terhességem idején? Mely ételek tartalmazzák ezeket?

2020/08/31 15:50

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Folsav és vas - már a terhesség előtt érdemes szedni!

Szögezzük le: a megfelelő terhességi étrend ^[6] a garancia arra, hogy a babád mindent megkapjon, amire szüksége van! Sokan azonban nem tudják, hogy bizony időbe telik a raktárak feltöltése, különösen igaz ez a folsav mennyiségének felhalmozására, amelyre a magzatnak különösen nagy szüksége van, főleg fejlődése első időszakában.

Folsav a magzat idegrendszerének egészségéért

Hallottál már a B9-vitaminról? Ha igen, akkor biztosan tudod azt is, hogy ez nem más, mint a terhesség elején különösen fontos folsav. Talán előtted sem ismeretlen az a tény, hogy az anyai szövetek kifejlődésével egy időben (vér, méh stb.) a szükségleteid is egyre nőnek. Becslések szerint, amíg egy átlagos embernek 0,3 milligramm (mg) folsav is elég, addig egy várandós nőnek már bizony napi 0,4 mg-nyira van szüksége. A folsav szerepe többek között a magzat idegrendszerének megfelelő működésében, valamint a vörös vérszettek fejlődésében és termelésében rejlik.

Napjainkban a folsav napi 0,4 mg-os bevitele már a baba tervezésének idején (ideális esetben a fogantatás előtti négy hétben) ajánlott, csakúgy, mint a várandósság első harmadában. Mindezek előtt azonban érdemes elmenned még a [családalapítás előtt kivizsgálásra](#) ^[7], hogy felkészülhess a rád váró csodálatos kilenc hónapra.

Segít a kiegyensúlyozott étrend is

Ha a terhességed megelőzően és annak első időszakában egyáltalán nem szedtél folsavat, nem kell aggódnod! Ne feledd, hogy a változatos és kiegyensúlyozott terhességi étrend szerencsére lehetővé teszi, hogy részben vagy akár teljes egészében fedezd a napi szükségleteket!

Íme, néhány folsavban gazdag étel:

- zöld színű zöldségek (például spenót, káposzta, póréhagyma, saláta, zöldbab, borsó) és más olyan színes zöldségek, mint a cékla vagy a sárgarépa,
- baromfi belsőségek, máj,
- tojássárgája,
- hüvelyesek (lencse, csicseriborsó, kukorica, stb.),
- gyümölcsök (narancs, piros gyümölcsök),
- sajtok (például Brie sajt, Camambert, kék sajt), amelyek pasztörizáltak!

Vas az oxigén szállításáért

Tudtad-e, hogy minden negyedik várandós korú nő vashiányos? Ráadásul a vasat még nehezebb pótolni a terhesség alatt, hiszen ilyenkor a tápanyagszükségletek majdnem a duplájukra nőnek. Éppen ezért érdemes a várandósság előtt naponta 16 mg vasat szedni, az első harmadban pedig ezt megemelni napi 20-30 mg-ra. Ez persze nem azt jelenti, hogy máskor egyáltalán nem számít, hogy mennyi vasat fogyasztasz. Épp ellenkezőleg, nagyon is fontos, hogy a fogantatás előtt és után is odafigyelj a megfelelő mennyiségű vasbevitelre!

Miért is? Azért, mert ez az ásványi anyag az édesanya egészsége és a baba fejlődése miatt is létfontosságú, miután a hemoglobin fő összetevőjeként lehetővé teszi, hogy a vörös vértestek az élethez szükséges oxigént a sejtekhez szállítsák. Érdemes tudni továbbá azt, hogy a vas a magzat idegrendszeri fejlődésében is részt vesz. Ne ijedj meg azonban, ha a vérvizsgálat során esetleg kiderül, hogy súlyos vashiányod van! Az orvosod pontosan tudni fogja, milyen kiegészítő tablettát ajánljon neked.

Amúgy pedig nem is gondolnád, hogy milyen könnyű vasban gazdag ételeket enned! Fogyaszthatsz például (sorrendben a legelső tartalmazza a legtöbbet)

- vörös húsokat, hurkát, borjúmájat,
- fehér húsokat, főtt halat,
- hüvelyeseket,
- tojást,
- kakaót.

És azt tudtad-e, hogy a vas felszívódását C-vitamin fogyasztásával fokozhatod? Ráadásul nagyon egyszerűen: desszert gyanánt falatozz csak el egy gyümölcsöt, mondjuk valamilyen citrusfélével vagy kivit!

Folsavat vacsorára!

„Drágám, ma este folsav saláta lesz vacsorára! Gyerekjáték az egész, és úgy variálhatod, ahogyan kedved tartja! Csak készíts salátát spenótlevelekből, póréhagymából, némi Brie sajtból, lágy tojásból és egy kis libamájból, majd bolondíts meg az egészet egy kis lenmaggal és néhány szem dióval. Jó étvágyat!”

[Tovább](#) [8]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Győztes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/mar-baba-elott-tankolj-fel-folsavbol-es-vasbol>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/mar-baba-elott-tankolj-fel-folsavbol-es-vasbol>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/mar-baba-elott-tankolj-fel-folsavbol-es-vasbol&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/shutterstock_119160925.png
a baba el?tt tankolj fel folsavból és vasból!

[3]

<https://twitter.com/share?text=M%C3%A1r%20a%20baba%20el%C5%91tt%20tankolj%20fel%20folsavb%C3%B3l%20C>
baba-elott-tankolj-fel-folsavbol-es-vasbol

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/mar-baba-elott-tankolj-fel-folsavbol-es-vasbol>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6541>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/5-tipp-hogyan-taplalkozz-helyesen-varandossag-ideje-alatt>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/kisbaba-szeretnel-vizsgaltasd-ki-magad>

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