

## VARNOST ŽIVIL V PREHRANI NOSEČNIC

Zaradi zaščite zdravja matere in otroka, ženskam svetujemo še posebno skrb pri izbiri prehrane v obdobjih:

- pred nosečnostjo,
- med nosečnostjo,
- med dojenjem.

Celostna priporočila za izbiro prehrane v teh obdobjih upoštevajo vse vidike prehranjevanja:

- primerno energetska vrednost in delež posameznih hranil ter vitaminov in mineralov,
- ritem prehranjevanja,
- varnost živil – predvsem napotki o živilih, ki se jim je zaradi večjega tveganja za nastanek zdravstvenih težav in pričakovanih hujših posledic, bolje izogibati\*



\*Glej priporočila potrošnikom: Listeria v živilih: <http://www.zzv-ce.si/searchtopic.asp?id=404>


### Varnost živil v prehrani nosečnic

V obdobju nosečnosti je varnost živil še posebej pomembna. Nosečnice, otroci, starejši ljudje in bolniki z oslabljenim imunskim sistemom predstavljajo bolj ogroženo skupino. Nalezljive bolezni lahko pri njih potekajo bolj neugodno. Ogrožena sta tako nosečnica sama kot tudi njen še nerojen otrok.

Nosečnicam zato priporočamo še **posebno pozornost pri izbiri/pripravi hrane.**

Pri tem priporočamo:

- **Dosledno upoštevanje splošnih priporočil o varni pripravi hrane**

			
<p><b>Skrb za čistočo rok</b> Temeljito umivanje rok pred pripravo hrane, med pripravo hrane ob vsakem prehajanju z umazanega opravila(surovega živila) na čisto opravilo (gotove jedi) in vedno pred jedjo!</p>	<p><b>Preprečevanje navzkrižnega onesnaženja živil z mikroorganizmi</b> Ločevanje živil po vrsti živil in po stopnji obdelave!</p>	<p><b>Zagotavljanje zadostne toplotne obdelave</b> Tudi v središču živila je potrebno doseči zadostno temperaturo!</p>	<p><b>Dosledno shranjevanje živil na ustreznih temperaturah!</b></p>

\*(Glej priporočila potrošnikom:: Osnovna higienska stališča za higieno in varnost živil:

<http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23>

- **Izogibanje določenim vrstam živil oz. jedi, pri katerih obstaja večje tveganje za vsebnost povzročiteljev okužb in zastrupitev s hrano, ki bolj ogrožajo nosečnico in njenega nerojenega otroka**

\*Glej priporočila potrošnikom:

- Listeria v živilih: <http://www.zzv-ce.si/searchtopic.asp?id=404>
- Toksoplazma v živilih: <http://www.zzv-ce.si/uploads/2010/pdf/Toksoplazma%20v%20zivilih.pdf>
- Varno uživanje rib: <http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23>
- Mleko in mlekomati: <http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23>

## Viri:

1. Hoyer S. in sod. (2007). Odločanje za varno hrano v času nosečnosti. V: Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika. Rugelj D. (ur.). Posvetovanje, Ljubljana 7. december 2007. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo: 67-75 .
2. Vsebine za potrošnike in o varnem delu z živili, uporabljene za linke, s spletnih strani IVZ in ZZV Celje na dan 20.6.2011
3. <http://www.foodfacts.si/nosecnost.html>, dne 7.4.2011
4. <http://www.cdc.gov/Features/HolidayFoodSafety/>, dne 7.4.2011
5. [http://www.cdc.gov/ncbddd/pregnancy\\_gateway/infections-Listeria.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/pregnancy_gateway/infections-Listeria.html), 7.4.2011
6. [http://www.cdc.gov/parasites/toxoplasmosis/gen\\_info/pregnant.html](http://www.cdc.gov/parasites/toxoplasmosis/gen_info/pregnant.html), 7.4.2011