

VARNOST ŽIVIL V PREHRANI NOSEČNIC



Zaradi zaščite zdravja matere in otrok 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: Listeria v živilih

<http://www.ivz.si/index.php?akcija=kategorija&k=38>)

Varnost živil v prehrani nosečnic

V zvezi s prehrano nosečnic se je pomembno zavedati, da je v obdobju nosečnosti potrebno še večjo pozornost namenjati zagotavljanju varnosti živil. Nosečnice namreč skupaj z malimi otroki, starimi osebami in bolniki predstavljajo bolj ogroženo skupino, tisto, pri kateri lahko ob razvoju nalezljivih obolenj pričakujemo bolj neugoden razplet kot pri ostali populaciji. Ogrožena sta tako nosečnica sama kot tudi njen še nerojen otrok.

Nosečnicam zato priporočamo še posebno pozornost pri izbiri/pripravi hrane. Pri tem jih opozarjamo na:

- **Dosledno upoštevanje splošnih priporočil v zvezi z varno pripravo hrane** (glej: Osnovne vsebine za zagotavljanje varne prehrane <http://www.ivz.si/index.php?akcija=kategorija&k=29>)



Skrb za čistočo rok

Temeljito umivanje rok pred pripravo hrane, med pripravo hrane ob vsakem prehajanju z umazanega opravila/surovega živila proti čistemu opravilu/gotovi jedi in pred jedjo!



Preprečevanje navzkrižne kontaminacije

Ločevanje živil po vrsti živil, po stopnji obdelave!



Zagotavljanje zadostne termične obdelave (tudi v središču živila)!



Dosledno shranjevanje živil na ustreznih temperaturah!

- **Izogibanje določenim vrstam jedi pri katerih obstoji zlasti verjetnost za razvoj katerega izmed nalezljivih oz. ostalih obolenj, ki bolj ogrožajo nosečnico in njenega nerojenega otroka**

LISTERIA V ŽIVILIH:

<http://www.ivz.si/index.php?akcija=kategorija&k=29&stran=1>

TOKSOPLAZMOZA:

<http://www.ivz.si/index.php?akcija=kategorija&k=38>

VARNO UŽIVANJE RIB:

<http://www.ivz.si/index.php?akcija=kategorija&k=29&stran=1>

LITERATURA/VIRI:

1. Osnovna higienska stališča za higieno živil, namenjena delavcem v živilski dejavnosti:
<http://www.ivz.si/index.php?akcija=kategorija&k=29&stran=0>
2. <http://www.foodfacts.si>
3. **<http://www.cdc.gov/>**
4. <http://cfsan.fda.gov>