

Kratka informacija o živežnim namirnicama za trudnice

Živežne namirnice koje su prikladne u trudnoći	Živežne namirnice koje u trudnoći iz preventivnih razloga treba <u>izbjegavati</u>
mlijeko & mliječni proizvodi	
<ul style="list-style-type: none"> Mlijeko (pasterizirano, ultra-zagrijano, sterilizirano) i proizvodi dobiveni od njega (na primjer jogurt, tučeno slatko vrhnje, mlaćenica (Buttermilch), neke vrste sira poput gaude, edamera, ...) Tvrđi sir koji je dugo sazrijevao, bez kore (na primjer parmezan) Industrijski proizveden i upakiran sir feta od pasteriziranog mlijeka, svježi sir i jela od njega, zrnati mladi sir, ... 	<ul style="list-style-type: none"> Sirovo mlijeko i proizvodi od sirovog mlijeka, poput sira od sirovog mlijeka (obratite pažnju na oznaku „mit Rohmilch hergestellt – proizvedeno od sirovog mlijeka“) Kora od sira generalno Generalno meki sir (na primjer camembert) i sirevi s premazom (na primjer tilzit, kvargel)
meso & mesne prerađevine	
<ul style="list-style-type: none"> Prokuhano meso (na primjer govedina, svinjetina, teletina, perad) Industrijski proizvedene mesne prerađevine (na primjer kobasice, kuhana šunka) – ne sirove, ili polusirove Konzerve 	<ul style="list-style-type: none"> Sirovo, ili nepotpuno prokuhano meso (na primjer steak, samo lagano ili srednje pečen, sirovo mljeveno meso, carpaccio) Sirovi mesni proizvodi (na primjer mesni namaz - Mettwurst, uglata salama - Kantwurst, lovačka salama, salama, sirova šunka, dimljeno meso, slanina) Iznutrice
riba & riblji proizvodi	
<ul style="list-style-type: none"> Prokuhana riba i morske životinje (na primjer losos, pastrmka, alpska zlatulja - Saibling, haringa) Riblje konzerve 	<ul style="list-style-type: none"> Sirova/polusirova riba i morske životinje (na primjer suši, oštrige/kamenice) Dimljena riba/riba iz paca (na primjer dimljeni losos, dimljeni filet od pastrmke, losos konzerviran u pijesku) Ostali riblji proizvodi, koji se moraju skladištiti u hladnjačama (na primjer mlada haringa - matjes) Generalno tunjevina, sabljarka, iverak, štuka, grgeč, hlatač, morski pas, marlin, trlja i različite skuše
povrće & voće	
<ul style="list-style-type: none"> Temeljito oprano, ili oguljeno sirovo povrće, odnosno voće, prokuhano povrće, odnosno zagrijano voće (na primjer kompot), zagrijani duboko smrznuti proizvodi Temeljito oprane lisnate salate Prokuhane klice i mladice, te gljive iz uzgoja (na primjer šampinjoni) 	<ul style="list-style-type: none"> Neoprano povrće i voće, neoprana lisnata salata, neoprano svježe zelje, odstajalo narezano voće, odstajala narezana salata
proizvodi od žitarica i pekarski proizvodi	
<ul style="list-style-type: none"> Kruh, pekarski proizvodi, pecivo Pahuljice od žitarica, misli 	<ul style="list-style-type: none"> Pekarski proizvodi s punjenjem, ili namazima koji sadrže sirovo mlijeko, ili sirova jaja (na primjer kreme)
pića	
<ul style="list-style-type: none"> Voda, ambalažirana mineralna voda Industrijski proizvedeni sokovi od povrća i voća, te smoothie (smiksano voće i povrće ponekad isto s mlijekom, ili jogurtom) 	<ul style="list-style-type: none"> Alkohol (kao i jela koja sadrže alkohol) <u>striktno izbjegavati</u> Pića koja sadrže kinin (na primjer tonic water, bitter lemon) (Zaslađena) pića s povećanim udjelom kofeina (na primjer energetske napici) Svježe iscijeđeni sokovi i sokovi od nezagrijanog povrća i voća na prodajnim štandovima i u gastronomiji

Kafu i crni/zeleni čaj konzumirati u malim količinama
(< 2 – 3 šalice kafe, ILI < 4 šalice zelenog/crnog čaja dnevno)

Ostalo

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Tvrdo kuhana jaja• Industrijski proizvedena majoneza i dresing za salate• Ambalažirani sladoled• Ambalažirane masline i predjela | <ul style="list-style-type: none">• Sirova ili nepotpuno kuhana jaja (na primjer jaja na oko), majoneza i slastice od sirovih jaja (na primjer tiramisu, čokoladna mouse-krema)• Sladoled iz automata• <u>Nepokrivene, otvorene</u> mesne/riblje i delikatesne salate, kao i <u>otvoreni</u> marinirani sirevi, masline, predjela, namazi, ... |
|---|--|