

## 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>
<b>mlijeko &amp; mliječni proizvodi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mlijeko (pasterizirano, ultra-zagrijano, sterilizirano) i proizvodi dobiveni od njega (na primjer jogurt, tučeno slatko vrhnje, mlaćenica (Buttermilch), neke vrste sira poput gaude, edamera, ...)</li> <li>Tvrđi sir koji je dugo sazrijevao, bez kore (na primjer parmezan)</li> <li>Industrijski proizveden i upakiran sir feta od pasteriziranog mlijeka, svježi sir i jela od njega, zrnati mladi sir, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sirovo mlijeko i proizvodi od sirovog mlijeka, poput sira od sirovog mlijeka (obratite pažnju na oznaku „mit Rohmilch hergestellt – proizvedeno od sirovog mlijeka“)</li> <li>Kora od sira generalno</li> <li>Generalno meki sir (na primjer camembert) i sirevi s premazom (na primjer tilzit, kvargel)</li> </ul>
<b>meso &amp; mesne prerađevine</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prokuhano meso (na primjer govedina, svinjetina, teletina, perad)</li> <li>Industrijski proizvedene mesne prerađevine (na primjer kobasice, kuhana šunka) – ne sirove, ili polusirove</li> <li>Konzerve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sirovo, ili nepotpuno prokuhano meso (na primjer steak, samo lagano ili srednje pečen, sirovo mljeveno meso, carpaccio)</li> <li>Sirovi mesni proizvodi (na primjer mesni namaz - Mettwurst, uglata salama - Kantwurst, lovačka salama, salama, sirova šunka, dimljeno meso, slanina)</li> <li>Iznutrice</li> </ul>
<b>riba &amp; riblji proizvodi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prokuhana riba i morske životinje (na primjer losos, pastrmka, alpska zlatulja - Saibling, haringa)</li> <li>Riblje konzerve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sirova/polusirova riba i morske životinje (na primjer suši, oštrige/kamenice)</li> <li>Dimljena riba/riba iz paca (na primjer dimljeni losos, dimljeni filet od pastrmke, losos konzerviran u pijesku)</li> <li>Ostali riblji proizvodi, koji se moraju skladištiti u hladnjačama (na primjer mlada haringa - matjes)</li> <li>Generalno tunjevina, sabljarka, iverak, štuka</li> </ul>
<b>povrće &amp; voće</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Temeljito oprano, ili oguljeno sirovo povrće, odnosno voće, prokuhano povrće, odnosno zagrijano voće (na primjer kompot), zagrijani duboko smrznuti proizvodi</li> <li>Temeljito oprane lisnate salate</li> <li>Prokuhane klice i mladice, te gljive iz uzgoja (na primjer šampinjoni)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neoprano povrće i voće, neoprana lisnata salata, neoprano svježe zelje, odstajalo narezano voće, odstajala narezana salata</li> </ul>
<b>proizvodi od žitarica i pekarski proizvodi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kruh, pekarski proizvodi, pecivo</li> <li>Pahuljice od žitarica, misli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pekarski proizvodi s punjenjem, ili namazima koji sadrže sirovo mlijeko, ili sirova jaja (na primjer kreme)</li> </ul>
<b>pića</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Voda, ambalažirana mineralna voda</li> <li>Industrijski proizvedeni sokovi od povrća i voća, te smoothie (smiksano voće i povrće ponekad isto s mlijekom, ili jogurtom)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alkohol (kao i jela koja sadrže alkohol) <u>striktno izbjegavati</u></li> <li>Pića koja sadrže kinin (na primjer tonic water, bitter lemon)</li> <li>(Zaslađena) pića s povećanim udjelom kofeina (na primjer energetske napici)</li> <li>Svježe iscijeđeni sokovi i sokovi od nezagrijanog povrća i voća na prodajnim štandovima i u gastronomiji</li> </ul>
<p>Kafu i crni/zeleni čaj konzumirati <u>u malim količinama</u> (&lt; 2 – 3 šalice kafe, Ili &lt; 4 šalice zelenog/crnog čaja dnevno)</p>	

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