

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Η εγκυμοσύνη αποτελεί μια περίοδο της ζωής της γυναίκας με τις μεγαλύτερες ανάγκες σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Η υγιεινή διατροφή είναι πολύ σημαντική για την επιτυχή έκβαση της κύησης και την υγεία του εμβρύου. Έχει αποδειχτεί ότι ο πρόωρος τοκετός καθώς και το χαμηλό βάρος γέννησης σχετίζονται πολλές φορές με την κακή διατροφή της μητέρας. Επίσης η διατροφή της εγκύου επιδρά στο έμβρυο και επηρεάζει την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων όπως η υπέρταση, η παχυσαρκία και τα καρδιαγγειακά νοσήματα στην ενήλικη ζωή του.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1. ΛΑΧΑΝΙΚΑ:

- προτιμήστε λαχανικά πλούσια σε φυλικό οξύ, όπως μαρούλι, ρόκα, σπανάκι, μπρόκολο, αγκινάρες, αρακάς, μπάμιες, φασολάκια.
- πλένετε σχολαστικά τα λαχανικά και τα χόρτα
- να τα καταναλώνετε σε σύντομο χρονικό διάστημα από την προετοιμασία τους
- να αποφεύγετε έτοιμες σαλάτες και σαλάτες σε εστιατόρια γιατί δεν ξέρετε πόσο καλά είναι πλυμένα

2. ΦΡΟΥΤΑ:

- Προτιμήστε φρούτα πλούσια σε φυλικό οξύ και βιταμίνη C όπως πορτοκάλια, μανταρίνια, φράουλες, ακτινίδια, μπανάνες, πεπόνια
- Πλένετε σχολαστικά όλα τα φρούτα
- Αποφύγετε έτοιμες φρουτοσαλάτες γιατί δεν ξέρετε πόσο καλά είναι πλυμένα τα φρούτα

3. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ:

- η μεγαλύτερη ποσότητα δημητριακών να είναι ολικής άλεσης
- καταναλώνετε έως 3 μερίδες πατάτες την εβδομάδα

4. ΓΑΛΑ – ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ:

- Φυλάξτε τα γαλακτοκομικά προϊόντα στο ψυγείο
- Καταναλώστε τα γαλακτοκομικά προϊόντα μέχρι και την ημερομηνία λήξης τους
- Αφαιρέστε την εξωτερική φλούδα από τα σκληρά τυριά
- Αποφύγετε μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα
- Αποφύγετε μαλακά τυριά όπως ανθότυρο, μυζήθρα, κατίκι, μπλε τυρί, μπρι ή καμαμπέρ, κλπ. Αυτού του είδους τα τυριά

είναι πιθανότερο να επιτρέψουν την ανάπτυξη βακτηριδίων όπως η λιστέρια. Εντούτοις το προσεκτικό μαγείρεμα σκοτώνει τη λιστέρια, οπότε μπορεί η έγκυος να καταναλώσει φαγητό που περιέχει τα παραπάνω είδη τυριών με την προϋπόθεση ότι είναι μαγειρεμένο καλά και είναι ζεστό

5. ΟΣΠΡΙΑ:

- τα όσπρια προσφέρουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία, όπως φυλικό οξύ, σίδηρο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο
- συνδυάστε τα όσπρια με μια πηγή δημητριακών όπως ψωμί ή ρύζι, καθώς έτσι βελτιώνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών τους
- για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχουν, συνδυάστε τα με μία πηγή βιταμίνης C
- αν νιώθετε «φούσκωμα» όταν καταναλώνετε όσπρια, αφήστε τα να «μουλιάσουν» για αρκετή ώρα πριν από το μαγείρεμα, βράστε τα για αρκετή ώρα, καταναλώνετε μικρότερες ποσότητες περισσότερες φορές την εβδομάδα

6. ΚΡΕΑΣ

- Προτιμήστε άπαχο κρέας
- Το κρέας να είναι πολύ καλά μαγειρεμένο και να καταναλώνεται ενώ είναι ζεστό
- Φυλάξτε το κρέας που δεν καταναλώθηκε στο ψυγείο και καταναλώστε το εντός μιας ημέρας
- Αποφύγετε το συκώτι από οποιοδήποτε ζώο (: περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης A με τη μορφή της ρετινόλης που είναι βλαπτική για το έμβρυο) και πατέ, προιόντα αλλαντοποιίας (ζαμπόν, σαλάμι), κρύο κοτόπουλο ή γαλοπούλα σε έτοιμα σάντουιτς

7. ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- Καταναλώνετε ποικιλία ψαριών και όχι μόνο ένα είδος
- Φροντίστε τουλάχιστον η μία μερίδα την εβδομάδα να είναι λιπαρό ψάρι (π.χ. σαρδέλα, γάυρος, κολιός, γόπα, ζαργάνα) τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα
- Μαγειρέψτε τα ψάρια και τα θαλασσινά καλά και καταναλώστε τα ενώ είναι ζεστά. Φρέσκα, ωμά θαλασσινά είναι ενδεχομένως επικίνδυνα γιατί μπορεί να περιέχουν παράσιτα όπως οι κυστοειδείς σκώληκες. Η κατάψυξη και το μαγείρεμα σκοτώνουν τα παράσιτα. Πολλά ιαπωνικά εστιατόρια που ειδικεύονται στο σούσι, χρησιμοποιούν κατεψυγμένα παρά φρέσκα ψάρια

- Φυλάξτε τα ψάρια που δεν καταναλώθηκαν στο ψυγείο και καταναλώστε τα εντός μίας ημέρας
- Αποφύγετε πολύ μεγάλα ψάρια (π.χ. ξιφίας). Κάποια είδη ψαριών ενδέχεται να περιέχουν υψηλά επίπεδα βαρέων μετάλλων (π.χ. υδράργυρο) και διοξινών. Τα επίπεδα αυτών των ουσιών είναι συνήθως υψηλότερα στα μεγαλύτερα σε ηλικία και σε μέγεθος ψάρια, που τρέφονται με μικρότερα ψάρια, με αποτέλεσμα να συσσωρεύουν τις ουσίες αυτές στον οργανισμό τους
- Αποφύγετε ωμά ψάρια και θαλασσινά (: σούσι, στρείδια, κυδώνια, μύδια, γυαλιστερές). Μερικοί τύποι θαλασσινών (όπως το καβούρι βρασμένο στον ατμό και το μαγειρεμένο χέλι) είναι επιτρεπτά. Για την ασφάλεια κατανάλωσης θαλασσινών στο σπίτι πρέπει να τα μαγειρέψετε σε θερμοκρασία 63 βαθμών για 15 sec. Οι γαρίδες και ο αστακός γίνονται κόκκινοι όταν μαγειρεύονται ενώ η σάρκα γίνεται μαργαριταρένια και αδιαφανής. Τα όστρακα εμφανίζονται γαλακτώδη άσπρα ή αδιαφανή και σκληρά. Τα μαλάκια, μύδια και στρείδια, κοιτάξτε για το σημείο που το κέλυφος ανοίγει: αυτό δείχνει ότι είναι μαγειρεμένα. Πετάξτε αυτά που παραμένουν κλειστά μετά από το μαγείρεμα
- Αποφύγετε έτοιμες για κατανάλωση αποφλοιωμένες γαρίδες
- Αποφύγετε καπνιστά ψάρια και θαλασσινά
- Κατά γενικό κανόνα τα ψάρια του ωκεανού είναι ασφαλέστερα από τα είδη ποταμών και λιμνών

8. ΑΥΓΑ

- Βράστε πολύ καλά τα αυγά (για τουλάχιστον 7 min) και καταναλώστε τα «σφιχτά» και όχι «μελάτα»
- Μαγειρέψτε καλά τα φαγητά που περιέχουν αυγό, όπως η ομελέτα, τα «αυγοκομμένα» φαγητά, κλπ. Τηγανίστε τα αυγά και από τις δύο πλευρές. Τηγανίστε τα αυγά έως ότου το ασπράδι γίνει τελείως αδιαφανές και ο κρόκος σκληρός (για ένα μεσαίου μέγεθος αυγό χρειάζονται περίπου 5 min)
- Μη χρησιμοποιείται σπασμένα αυγά. Επίσης το εξωτερικό κέλυφος των αυγών μπορεί να φέρει επιβλαβή βακτηρίδια, οπότε φροντίστε να τοποθετήσετε τα αυγά σε σημείο που δεν έρχονται σε επαφή με άλλα τρόφιμα, και πλύνετε καλά τα χέρια σας αφότου τα χρησιμοποιήσετε
- Εάν αγοράσετε συσκευασμένα τρόφιμα που περιέχουν αυγό (π.χ. μαγιονέζα) ακολουθήστε τις οδηγίες αποθήκευσης και καταναλώστε τα έως την ημερομηνία λήξης τους
- Αποφύγετε τα ωμά αυγά σε σπιτική μαγιονέζα, μους, κλπ.

9. ΛΙΠΗ - ΕΛΑΙΑ – ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

- Προτιμήστε το ελαιόλαδο ως 1^η επιλογή προστιθέμενου ελαίου
- Προτιμήστε ανάλατους ξηρούς καρπούς
- Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης (βούτυρο) και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο (όπου είναι εφικτό)
- Αποφύγετε την κατανάλωση υδρογονομένων λιπαρών οξέων, τα οποία περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα ή προϊόντα ζαχαροπλαστικής (: μπισκότα, τσιπς, έτοιμες σάλτσες, γλυκά)
- Αποφύγετε τα φιστίκια εάν εσείς ή ο σύζυγός σας ή ένα από τα προηγούμενα παιδιά σας είχε κάποια αλλεργική αντίδραση σε τρόφιμα όπως φράουλες, φιστίκια, οστρακόδερμα. Μόνο τα φιστίκια πρέπει να αποφευχθούν, καθώς άλλοι ξηροί καρποί όπως αμύγδαλα – φουντούκια – καρύδια είναι ασφαλή. Η αλλεργία στα παιδιά αναπτύσσεται μετά το 3^ο έτος της ηλικίας τους. Προτού μπορέσει να αναπτυχθεί μια αλλεργία, ένα παιδί πρέπει πρώτα να έρθει σε επαφή με φιστίκια. Αυτή η πρώτη επαφή ευαισθητοποιεί το παιδί τόσο ώστε να έχει αργότερα μια σοβαρή αλλεργική αντίδραση όταν τρώει φιστίκια ή τρόφιμα που περιέχουν φιστίκια. Πιστεύεται ότι αυτή η πρώτη ευαισθητοποίηση μπορεί να γίνεται στη διάρκεια της κύησης όταν μικρό ποσοστό πρωτεϊνών των φιστικιών διαπερνάει τον πλακούντα

10. ΑΛΑΤΙ

- Καταναλώστε λιγότερο από 5 γραμμάρια αλάτι ημερησίως, συμπεριλαμβανομένου και αυτού που περιέχεται στα τρόφιμα. 5 γραμμάρια ισοδυναμούν με 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- Προτιμήστε το ιωδιούχο αλάτι

11. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

- Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης και σακχαρούχων γλυκαντικών υλών
- Αντί για γλυκό προτιμήστε φρέσκα φρούτα
- Η κατανάλωση υποκατάστατων ζάχαρης (π.χ ασπαρτάμη, σουκραλόζη, στέβια) δεν έχει βρεθεί μέχρι σήμερα ότι σχετίζεται με προβλήματα υγείας. Ωστόσο πρέπει να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση των υποκατάστατων ζάχαρης (ιδίως στην περίοδο της κύησης και του θηλασμού).
- Περιορίστε την κατανάλωση αναψυκτικών και μη αλκοολούχων ποτών που περιέχουν σάκχαρα
- Αποθηκεύστε σωστά το συσκευασμένο παγωτό και καταναλώστε το παγωμένο

- Αποφύγετε το παγωτό μηχανής

12. ΥΓΡΑ

- Καταναλώστε 6-8 ποτήρια νερό ημερησίως. Το νερό βοηθάει και στην πρόληψη δυσκοιλιότητας
- Περιορίστε ποτά και ροφήματα με προστιθέμενα σάκχαρα (π.χ. αναψυκτικά)
- Προσπαθήστε η κατανάλωση καφεΐνης και ποτών-τροφίμων που την περιέχουν (π.χ. καφές, τσάι) να μην ξεπερνά τα 200mg καφεΐνης ημερησίως (π.χ. 2 φλιτζάνια καφέ ημερησίως, ανάλογα με την περιεκτικότητά του σε καφεΐνη)
- Αποφύγετε την κατανάλωση ενεργειακών ποτών

13. ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

- Τα βότανα είναι φάρμακα (συχνά ισχυρά). Σε μερικούς πολιτισμούς οι γυναίκες παίρνουν βότανα για να διακόψουν την εγκυμοσύνη τους. Οι υψηλές δόσεις μερικών βοτάνων μπορεί να προκαλέσουν διάρροια, έμετο, ταχυκαρδία. Η κατανάλωση αφεψημάτων βοτάνων πρέπει να γίνεται με προσοχή.
- Η έγκυος μπορεί να καταναλώσει αφεψήματα από χαμομήλι, πικραλίδα, πιπερόριζα, τσουκνίδα, δυόσμο, κόκκινα βατόμουρα. Εξίσου καλό ρόφημα είναι το λεμόνι με μέλι σε ζεστό νερό.

14. ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ

- Συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών στο 1^ο τρίμηνο της κύησης
- Καταναλώστε μέχρι 1 ποτήρι κρασί ή 1 μύρα την εβδομάδα στο 2^ο -3^ο τρίμηνο της κύησης

15. ΣΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΣΟΓΙΑ

- Προληπτικά στη διάρκεια της κύησης συνιστάται η αποφυγή συμπληρωμάτων διατροφής με εκχυλίσματα σόγιας και ο περιορισμός της κατανάλωσης προϊόντων με βάση τη σόγια (όπως τόφου, γάλα σόγιας). Η σόγια είναι ένα τρόφιμο με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτοοιστρογόνα, που ενδέχεται να έχουν αρνητικές συνέπειες στην κύηση.

ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΚΥΗΣΗ

ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ: είναι μια βιταμίνη της ομάδας Β. Πλούσιες πηγές φυλλικού οξέος αποτελούν: **α/ χόρτα – λαχανικά:** μαρούλι, σπανάκι, μπρόκολο, χόρτα, μαιντανός, άνηθος, ρόκα, σπαράγγια, αγκινάρες, λαχανάκια Βρυξελλών **β/ όσπρια:** φακές, φάβα, ρεβίθια, φασόλια, χάντρες, φασόλια γίγαντες, μαυρομάτικα φασόλια **γ/ άλλα τρόφιμα:** καρύδια, φουντούκια, ταχίνι

ΑΣΒΕΣΤΙΟ: η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου στην κύηση είναι σημαντική για την ανάπτυξη του σκελετού του εμβρύου και την υγεία των οστών της εγκύου. Οι ανάγκες σε ασβέστιο αυξάνονται ιδιαίτερα στο 3ο τρίμηνο της κύησης. Για την κάλυψη των αναγκών σε ασβέστιο συνιστάται η κατανάλωση 3 μερίδων γαλακτοκομικών προϊόντων ημερησίως. Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου (εκτός από το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα) είναι:

α/ μικρά ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκκαλα (μαρίδα και γαύρος τηγανητός, σαρδέλα ψητή)

β/ όσπρια: φασόλια, ρεβίθια, φακές

γ/ λαχανικά: μπάμιες, αντίδια, ραδίκια, αγκινάρες

δ/ φρούτα: σύκα ωμά, ακτινίδια

ε/ ξηροί καρποί: αμύγδαλα, κολοκυθόσποροι

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D: βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό. Πλούσιες πηγές βιταμίνης D αποτελούν τα λιπαρά ψάρια (σαρδέλα, γαύρος) και ο κρόκος του αυγού. Η βιταμίνη D συντίθεται κυρίως από τον οργανισμό μέσω της έκθεσης στο ηλιακό φως. Οι αποθήκες βιταμίνης D στον οργανισμό είναι ικανοποιητικές με έκθεση στον ήλιο για 15-30min ημερησίως στο πρόσωπο και τα χέρια χωρίς αντιηλιακό. Σε μη έκθεση στον ήλιο η μέγιστη ημερήσια δόση βιταμίνης D στην κύηση είναι 400 iu.

ΣΙΔΗΡΟΣ: μια από τις πιο πλούσιες πηγές σιδήρου είναι το κόκκινο κρέας. Επίσης καλές πηγές σιδήρου αποτελούν τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά. Σίδηρο περιέχουν και τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα όσπρια.

ΙΩΔΙΟ: διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία του θυρεοειδή αδένου και στην ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου. Τρόφιμα που περιέχουν ιώδιο είναι το ιωδιούχο αλάτι, τα ψάρια και τα θαλασσινά. Όμως η κατανάλωση αλατιού δεν πρέπει να ξεπερνά τα 5 γραμμάρια ημερησίως.

Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ: είναι σημαντικά για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου. Περιέχονται κυρίως στα λιπαρά ψάρια: σαρδέλα, γαύρος, σαφρίδι, κολιός, γόπα. Συνιστάται η κατανάλωση τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα λιπαρού ψαριού.

ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Η συνολική αύξηση βάρους στη διάρκεια της κύησης, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το βάρος που είχε η γυναίκα πριν μείνει έγκυος. Συνεπώς μια γυναίκα που έχει αυξημένο βάρος πριν από την εγκυμοσύνη, θα πρέπει να πάρει λιγότερα κιλά από μια γυναίκα φυσιολογικού βάρους.

ΒΜΙ (ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ)→ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΒΑΡΟΥΣ

<18,5	12,5-18
18,5-24,9	11,5-16
25-29,9	7-11,5
>30	5-9

- Ο δείκτης μάζας σώματος υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος του σώματος πριν από την εγκυμοσύνη (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα)
- Η αύξηση του σωματικού βάρους θα πρέπει να είναι σταδιακή κατά τη διάρκεια της κύησης, με το μεγαλύτερο μέρος του βάρους να αποκτάται στους τελευταίους 3 μήνες (καθώς τότε η ανάπτυξη του εμβρύου και του πλακούντα είναι μεγαλύτερη)
- Κατά το 1^ο μισό της κύησης η αύξηση βάρους θα πρέπει να είναι 4-5 κιλά
- Η αύξηση του σωματικού βάρους μικρότερη από τη συνιστώμενη στη διάρκεια της κύησης, αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού
- Εάν μια γυναίκα είναι υπέρβαρη ή παχύσαρκη πριν μείνει έγκυος, ή αν πάρει περισσότερο βάρος από το συνιστώμενο κατά την εγκυμοσύνη, αυξάνεται ο κίνδυνος σακχαρώδους διαβήτη κύησης, υπέρτασης στην εγκυμοσύνη, η πιθανότητα καισαρικής τομής, ή αυξημένο βάρος γέννησης νεογνού
- Η μεγάλη αύξηση σωματικού βάρους στην εγκυμοσύνη, δυσκολεύει στην επαναφορά στο φυσιολογικό βάρος στη διάρκεια της λοχείας.
- Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός συμβάλλει στην ευκολότερη απώλεια βάρους στη λοχεία.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΟΓΕΝΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. Πλένετε τα χέρια σας συχνά, πριν και μετά το χειρισμό τροφίμων, ιδίως ωμών (κρέας, πουλερικά, αυγά, λαχανικά)
2. Το πλύσιμο των χεριών θα πρέπει να γίνεται σχολαστικά, δίνοντας έμφαση και στον καθαρισμό των νυχιών
3. Καθαρίστε καλά τον πάγκο εργασίας και τα σκεύη που χρησιμοποιείτε, ιδιαίτερα μετά το χειρισμό ωμών τροφίμων
4. Αποφύγετε στην κύηση το ωμό ή ελαφρώς ψημένο ή μισοψημένο κρέας (μπορεί να περιέχει σαλμονέλα ή τοξόπλασμα)

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΛΙΣΤΕΡΙΩΣΗΣ

- Μαλακά τυριά, ειδικά εάν έχουν παρασκευαστεί από μη παστεριωμένο γάλα
- Συσκευασμένα τριμμένα τυριά
- Αφαιρέστε την εξωτερική φλούδα από όλα τα τυριά πριν την κατανάλωσή τους
- Αλλαντικά και πατέ
- Μη καλοψημένο κρέας
- Ωμά όστρακα, ωμά ψάρια (σούσι), καπνιστά ψάρια (π.χ, σολομός)

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΞΟΠΛΑΣΜΩΣΗΣ

Η τοξοπλάσμωση οφείλεται σε ένα παράσιτο, το τοξόπλασμα. Το τοξόπλασμα αποβάλλεται με τα κόπρανα της γάτας στο έδαφος. Επομένως μια έγκυος μπορεί να μολυνθεί από το χώμα π.χ. καλλιεργώντας τον κήπο ή τρώγοντας μη καλά πλυμένα λαχανικά. Επίσης μπορεί να μολυνθεί με την κατανάλωση ωμού ή μη καλοψημένου κρέατος μολυσμένων ζώων. Συνεπώς:

- Μην καταναλώνετε κρέας που δεν έχει ψηθεί καλά. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο ψημένο στη σχάρα ή στο φούρνο κρέας: τα μπιφτέκια και τα λουκάνικα μπορεί να φαίνονται ψημένα εξωτερικά αλλά να παραμένουν άψητα και ρόδινα στο εσωτερικό τους
- Πλένετε πολύ καλά φρούτα και λαχανικά
- Φορέστε γάντια όταν πιάνετε ωμό κρέας για να το μαγειρέψετε. Πλύνετε προσεκτικά τα εργαλεία που χρησιμοποιήσατε για να κόψετε το ωμό κρέας
- Φορέστε γάντια εάν ασχολείστε με κηπευτική
- Αποθηκεύετε το ωμό κρέας προσεκτικά, ώστε ουσίες του να μην στάζουν πάνω σε άλλα τρόφιμα
- Μην βάζετε μαγειρεμένα τρόφιμα στην ίδια επιφάνεια που χρησιμοποιήσατε για να τεμαχίσετε ωμό κρέας, χωρίς να την καθαρίσετε πρώτα προσεκτικά

ΠΡΟΛΗΨΗ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑΣ

Η δυσκοιλιότητα χαρακτηρίζεται από την μείωση της συχνότητας των κενώσεων και από την αλλαγή της σύστασής τους (τα κόπρανα γίνονται σκληρά και αποβάλλονται με δυσκολία). Η φυσιολογική συχνότητα των κενώσεων είναι από 3 φορές ημερησίως έως και 3 φορές την εβδομάδα (η κάθε περίπτωση εξατομικεύεται).

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος αντιμετώπισης της δυσκοιλιότητας είναι η σταδιακή αλλαγή των διατροφικών συνηθειών σύμφωνα με το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι πρέπει να εντάξετε στη διατροφή σας τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά και όσπρια. Μπορείτε επίσης να συνδυάσετε τα αναποφλοϊώτα δημητριακά με όσπρια (π.χ. καστανό ρύζι με φακές ή ρεβύθια). Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε στερεό υπόλειμμα (δηλ. προκαλούν την αποβολή μεγάλου όγκου κοπράνων). Αντίθετα το κόκκινο κρέας, το κοτόπουλο και τα γαλακτοκομικά είναι τροφές φτωχές σε υπόλειμμα. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη φυτικών ινών είναι 25-30 gr. Η δυτικού τύπου διατροφή συνήθως δε ξεπερνά τα 10gr ινών ημερησίως. Όμως πρέπει να τονιστεί ότι η απότομη αύξηση της κατανάλωσης ινών μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές ενοχλήσεις. Συνεπώς η ένταξη των ινών στη διατροφή σας πρέπει να γίνει σταδιακά με παράλληλη αύξηση της κατανάλωσης νερού.

ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ✓ Πίνετε άφθονο νερό (7-9 ποτήρια ημερησίως). Ο συνδυασμός φυτικών ινών με το νερό θεωρείται ιδανικός.
- ✓ Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες όπως δημητριακά ολικής άλεσης (: ψωμί ολικής άλεσης, δημητριακά τύπου all bran), φρούτα, λαχανικά). Οι αγκινάρες είναι πλουσιότετες σε φυτικές ίνες.
- ✓ Περπάτημα τουλάχιστον 30 min ημερησίως
- ✓ Τρώτε αποξηραμένα φρούτα: κυρίως τα δαμάσκηνα είναι πολύτιμα για το έντερο. Η δράση τους χαρακτηρίζεται ήπια καθαρτική, επειδή είναι πλουσιότετα σε φυτικές ίνες
- ✓ Μειώστε τα αμυλούχα τρόφιμα (μακαρόνια, πατάτες, επεξεργασμένα δημητριακά)
- ✓ Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα για την εύρυθμη λειτουργία του εντέρου (η ξαφνική υπερκατανάλωση φαγητού επιβαρύνει πάγκρεας και ήπαρ)

- ✓ Μην αγνοείτε τα αντανακλαστικά του εντέρου σας, επειδή βιάζεστε (π.χ. να φύγετε από το σπίτι, να πάτε στη δουλειά σας κλπ.)
- ✓ Σε επίμονη δυσκοιλιότητα θα σας συστηθεί να πάρετε υπακτικά, τα οποία δεν προκαλούν εθισμό ή ατονία του εντέρου (όπως λανθασμένα διαδίδεται)

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ - ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑΣ

- καταναλώστε 1 κουταλιά ελαιόλαδο πριν από τα γεύματα
- ετοιμάστε ένα ρόφημα (ρίχνοντας 5-6 φύλλα αγκινάρας σε βραστό νερό για 10 min) και πίνετε 3 φλιτζάνια ημερησίως 20 min πριν από τα γεύματα
- σε ένα φλιτζάνι χλιαρό νερό ρίξτε ένα κουταλάκι μέλι και 3 σταγόνες μέλι
- μουλιάστε από το προηγούμενο βράδυ αποξηραμένα δαμάσκηνα ή σταφίδες και το πρωί πείτε το ζωμό τους
- ρίξτε στη σαλάτα σας μία κουταλιά κολοκυθόσπορο ή λιναρόσπορο
- ετοιμάστε ένα ρόφημα σένας: ρίξτε ένα κουταλάκι φύλλα σένας σε ένα φλιτζάνι με βρασμένο νερό και αφήστε το για 2 min. Εναλλακτικά μπορείτε να μουλιάσετε τα φύλλα σε ένα ποτήρι νερό από το προηγούμενο βράδυ και το πρωί πείτε το ζωμό τους. Η σένα θεωρείται το πιο αποτελεσματικό βότανο στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας και δρα γρήγορα χωρίς να ερεθίζει το έντερο
- ετοιμάστε ένα αφέψημα βασιλικού: ρίχνετε σε βρασμένο νερό ένα κουταλάκι φύλλα βασιλικού και το αφήνετε για 5 min. Ο βασιλικός συμβάλλει στην καλύτερη μικροκυκλοφορία του παχέως εντέρου και στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας
- ετοιμάστε ένα αφέψημα αλόης (: σε βρασμένο νερό ρίξτε ένα κουταλάκι φύλλα αλόης και το αφήνετε για 2 min) ή πείτε έτοιμο χυμό αλόης μόνο του ή αραιωμένο σε ένα ποτήρι χυμό