

Sağlıklı Vegan Gebelik



Sağlıklı bir gebelik, gebe kalmadan önce başlar;

Duygusal sağlık ♦ Sağlıklı çevre ♦ Fiziksel aktivite ♦ Planlı beslenme

“Dengeli bir vegan beslenme, besin alımı iyi planlandığı takdirde, gebelik ve emzirme dönemi de dahil, çocuklar ve yetişkinler tarafından keyifle benimsenebilir.”

[İngiliz Diyetisyenler Derneği], 2017]

Vitamin, mineral ve esansiyel yağlar

Folik asit
B9

Folik asit

Spina bifida gibi sinir sinir yıpranmalarına karşı korur. Günde 400 µg folik asit alın ve mümkünse gebe kalmadan 2-3 ay önce başlayın.

Vitamin
A

A vitamini

Emzirme döneminde gereksinimler ikiye katlanır. Tatlı patates, havuç, kabak, biber, ıspanak ve brokoli gibi karotenoid içeriğinden zengin gıdaları günlük olarak tüketin.

Vitamin
B12

B12 vitamini

Vegan beslenme, B12 yönünden düşüktür çünkü B12 sadece B12 takviyeli gıdalardan veya takviyelerden temin edilebilir. B12 beyin ve sinir hücrelerinin gelişimi için elzemdir. Günde 25-100 µg veya haftada iki kez 1000 µg alın.

Vitamin
D

D3 vitamini

Mümkünse ekim-nisan arasında her gün 15-25 µg (600-1,000 IU) bitkisel kaynaklı D3 takviyesi alın. Güneşe sınırlı maruz kalıyorsanız yıl boyunca takviye almaya odaklanın.

Protein

Protein

Her öğün ve ara öğünde yüksek proteinli bir gıda tüketin. Baklagiller, soya sütü, tofu, tempeh, kuruyemiş ve tohumlar iyi protein kaynaklarıdır. Üçüncü trimester ve emzirme sırasında protein gereksinimi artar.

Omega
3

Omega-3 yağ asitleri

Ceviz, keten tohumu ve chia tohumu, kısa zincirli omega-3 (ALA) sağlar. Bu, bebeğinizin beyin gelişimi için yeterli miktarda DHA ve EPA üretemeyebilir. Gebelik ve emzirme sırasında yosun kaynaklı DHA ve EPA (500 mg / gün) takviyesi alın.

İyot
I

İyot

Bitkilerin iyot içeriği düşüktür. İyot takviyeli bitkisel sütler mevcut olsa dahi en güvenilir kaynak tek başına iyot takviyesidir (günde 150-200 µg). Gebelik/emzirme döneminde yosun tüketimine başlamayın. Gebelikten önceki beslenmeniz yosun içeriyorsa, bir beslenme uzmanına danışmadan tüketimi bırakmayın çünkü vücudunuz yüksek iyota alışmış olabilir.

Bilinmesi gereken diğer şeyler

Düzenli fiziksel aktivite önemlidir.



Haftada en az 150 dakika orta tempoda fiziksel aktivite hedefleyin ve kendinizi **rahat hissettiğiniz** sürece devam edin.

Zorlayıcı ve düşme riski olan egzersizlerden ve uzun süre sırt üstü yatmaktan kaçınin.

Sınırlayın veya dikkatli olun



Kahve veya **bitki çayını** günde bir-iki fincanla sınırlayın. Adaçayı veya maydanoz çayı gibi bazı **bitki çayları** güvenli olmayabilir.

Listeria veya **toksoplazmozis** enfeksiyonu riskini azaltmak için **çiğ sebzeleri** yemeden önce iyice **yıkayın**.

Kaçın



Çiğ filizler ve **pastörize edilmemiş** miso ve lahana turşusu gibi gıdalar tüketmekten kaçınin çünkü bu ürünler **salmonella** ve **e. coli** basili gibi zararlı bakteriler içerebilir. Bu da erken doğuma veya düşüğe neden olabilir.

Gebelik döneminde güvenli alkol sınırı yoktur



Düşük miktar **alkol** kullanımı dahi bebeğinizin sağlığına zarar verebilir. Birleşik Krallık Baş Sağlık Hekimi, gebelikte **alkol ve sigara** tüketmemenizi öneriyor.

Daha fazla bilgi için:

pbhp.uk/health-zone#factsheets

nhs.uk/live-well/eat-well/vegetarian-and-vegan-mums-to-be

Bilgi Dr. Miriam Martinez-Biarge tarafından sağlanmıştır - Pediatri Uzmanı



Daha fazla bilgi için
pbhp.uk'yi ziyaret edin

Güncelleme Tarihi: 23 Haziran 2020
cc 2029 Plant Based Health Professionals

