

- Protein ve kalsiyum ihtiyacını karşılamak için günde 3–4 porsiyon süt ve süt ürünü tüketilmelidir (çiğ süt ürünlerinden kaçınılmalı, pastörize veya UHT sütün yapılmış besinler tüketilmeli)

- Protein ve demir ihtiyacını karşılamak için yeterli miktarda kırmızı et (mümkünse az yağlı), kümes hayvan eti (mümkünse az yağlı ve derisiz) ve yağlı balık tüketilmelidir.

(Çiğ et, çok yağlı etler, işlenmiş et ürünleri ve metil-civa yoğunluğu yüksek deniz ürünleri tüketiminden **kaçınılmalı**)

- Bitkisel sıvı yağlar (zeytinyağı, fındık yağı vb), yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem vb) tercih edilmeli, ancak tüketim miktarına dikkat edilmelidir.

- Tuz, ilave şeker ve kafein alımı **sınırlandırılmalıdır.**

- Paketlenmiş hazır gıdalardan kaçınılmalıdır.

- Gebelikte karaciğer ve yüksek A vitamini içeren besinlerin tüketimi uygun değildir.

GEBELİKTE BESİN GRUPLARINDAN GÜNLÜK TÜKETİLMESİ ÖNERİLEN PORSİYON MİKTARLARI

	19-50 yaş	Gebelik	Gebelik için bir günlük örnek
Süt-yoğurt, peynir	3	4	Kahvaltı: 1 kupa (240 ml) süt, 1 kibrit kutusu beyaz peynir (toplam 1½ porsiyon) Öğle: Yarım küçük kase (200 ml) yoğurt (½ porsiyon) İkindi: 1 kupa kefir (240 ml) (1 porsiyon) Gece: 1 kupa süt (240 ml) (1 porsiyon)
Et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar	2.5 - 3	3 - 4	Kahvaltı: 2 küçük boy yumurtadan omlet (1 porsiyon) Öğle: 3-4 köfte büyüklüğünde veya 1 el ayası kadar et/tavuk/balık (1 porsiyon) İkindi: 1 avuç fındık veya badem (1 porsiyon) Akşam: 2 küçük kepçe (8-10 yemek kaşığı) kuru baklagil yemeği (1 porsiyon)
Ekmek ve tahıllar	7	7 - 8	Kahvaltı, öğle ve akşam: 2 ince dilim tam buğday ekmeği (toplam 6 dilim, 3 porsiyon) Kuşluk: 30 gram galeta/grisini (1 porsiyon) Öğle: 4-5 yemek kaşığı bulgur pilavı (1 porsiyon) Akşam: 1.5 orta kepçe veya 1 küçük kase çorba (1 porsiyon) İkindi: Yarım simit (1 porsiyon) Gece: 1 büyük kase patlamış (yağsız) mısır (1 porsiyon)
Sebze ve meyveler	En az 5	En az 5	Kahvaltı: Mevsim sebzeleri (söğüş, yağsız-serbest) Kuşluk: 1 orta boy elma veya portakal (1 porsiyon) Öğle: 8-10 yemek kaşığı zeytinyağı sebze yemeği (2 porsiyon) Akşam: 1 büyük kase Akdeniz salata (1 porsiyon) Gece: 1 küçük kase taze üzüm veya tanelenmiş nar (1 porsiyon)



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

GEBELİK ÖNCESİ VE GEBELİK DÖNEMİNDE SAĞLIKLI BESLENME



Gebelik dönemi, anne karnında büyüyen bebeğin ihtiyaçları nedeniyle besin ögesi gereksinimlerinin arttığı bir dönemdir.

Sağlıklı bir gebelik için yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları oldukça önemlidir. Yalnızca gebelik süresince değil, gebelik öncesinde de sağlıklı beslenilmesi gereklidir.

Gebelik öncesinde annenin demir, folik asit gibi besin ögeleri düzeylerinin düşük olması henüz gebeliğin başında bebeğin gelişimini olumsuz etkiler.

Bu dönemde enerji ve besin ögelerinin yeterli alınması, yenidoğanın büyüme ve gelişmesi için önemlidir, bebeğin yetişkinlik çağına gelişebilecek kronik hastalıklarını önler. Yeterli ve dengeli beslenme ile bebeklerin erken doğum veya sınırlanmış rahim içi fetal büyüme, geç doğum, gebeliğe bağlı hipertansiyon gelişmesi ve gebelik diyabeti riski azaltılabilir.

GEBELİKTE AĞIRLIK ARTIŞI

Gebelik süresince uygun ağırlık artışı önemlidir. Çünkü bebeğin doğum ağırlığı ile gebelikte kazanılan ağırlık arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Gebelik süresince yetersiz ağırlık artışı (6 kg'dan az artış olması) düşük doğum ağırlıklı bebek dünyaya getirmeye neden olabilirken; fazla ağırlık artışı veya obezite başta anne karnındaki bebekte olmak üzere hem annede hem de bebekte sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Normal ağırlık artışı olan kadınlar, çok veya az ağırlık artışı olan kadınlardan genellikle daha az sağlık sorunu yaşar.



GEBELERDE SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- Artan enerji ve besin ögelerinin karşılanabilmesi için 3 ana öğüne ek olarak mutlaka 2-3 ara öğün tüketilmeli ve öğün saatlerinin düzenli olmasına dikkat edilmelidir.
- Artan enerji ihtiyacı, enerji içeriği yüksek yağlı, şekerli yiyecekler yerine gebelikte öne çıkan kalsiyum, demir, folik asit gibi vitamin ve mineralleri de içeren besinlerden karşılanmalıdır.
- Folik asit gereksinimini karşılamak için yeşil yapraklı sebzeler ve turuncgiller gibi meyveler sıkça tüketilmelidir.
- Her öğün beş besin grubundan da yeterli miktarda tüketilmelidir (süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, ekmek ve tahıllar, sebzeler, meyveler).
- Yeterli enerji ve posa alımı için tam buğday ekmeği veya diğer tam tahıl ürünlerinden yeterli miktarda tüketilmelidir.
- Vitamin ve mineral ihtiyacını karşılamak için günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve (iyi yıkanarak) tüketilmelidir.
- Günlük en az 2 litre su (çay vb. değil su olarak) içilmelidir.