

## Helyes táplálkozás gyermeket tervező nőknek

(Ezt a minta étrendet egészséges, alapbetegség nélküli, túlsúllyal nem küzdő, terhességet tervező pácienseinknek ajánljuk)

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
<b>7:00 reggeli</b>	két tükörtojás, egy szelet teljes kiőrlésű kenyér, paradicsommal, paprikával, 2dl frissen facsart narancslé	egy teljes kiőrlésű zömlé humusszal, zöldségekkel, paradicsomlével	két tojásból rántotta zöldségekkel, egy szelet teljes kiőrlésű zömlé, grapefruit lé	egy szelet teljes kiőrlésű kenyér körözöttel, zöldségekkel	toast kenyérből meleg szendvics sajttal, sonkával, paprikával
<b>10:00 tízórai</b>	2 szelet lapkenyér túróval, áfonya	cottage cheese két szelet lapkenyérrel, egy narancs	mandarin, banán	két szelet lapkenyér padlizsánkrémrel	gyümölcssaláta: citrusokkal, almával
<b>13:00 ebéd</b>	burrito marhahússal, babbal, avokádó krémrel	lazac fokhagymás spenóttal, rizzsel	marha steak sült céklával, kuskusszal	paradicsomos csirkemáj (kurkumával, fahéjjal, római kömény, chili) egy szelet teljes kiőrlésű kenyérrel	üvegtészta marhacsíkokkal thai módra, tofuuval
<b>15:00 uzsonna</b>	görög joghurt aszalt gyümölcsökkel	kefir	mandulás eperturmix	sajt kesudióval	görög joghurt mézzel
<b>19:00 vacsora</b>	fehérboros, fokhagymás, petrezselymes királyrák	grillezett csirkemell párolt brokkolival, kölessel	nizzai saláta: bab, burgonya, tonhal, főtt tojás, szardella, hagyma, paradicsom	zöldborsó főzelék fasírttal (sovány sertéscomból)	rakott zöldbab

Gyakran tapasztaljuk, hogy olyan egészséges párok jelennek meg szakrendeléseinken, akiknél a meddőség okaként nem találunk sem szervi, sem endokrinológiai, sem immunológiai okot, mégis hosszú ideje sikertelenül próbálkoznak, esetlegesen több mesterséges megtermékenyítésen vannak túl. Ezen pácienseknél gyakran a túlhajszolt életvitelt, a rendszertelen táplálkozást, az egészségtelen életmódot, az alvás hiányát, a stresszt találjuk a háttérben. Ezen próbálunk segíteni az alábbi étrenddel, mely egy rendszeres, kiegyensúlyozott, vitaminokban, nyomelemekben, antioxidánsokban, rostokban, fehérjékben gazdag táplálkozást jelent.

Az étrend lényege a rendszeres napi 5-6 x-i táplálkozás. A szénhidrát bevitelének mérséklése, a felesleges cukrok: kristálycukor, porcukor, nyírfa, nádcukor stb. étrendünkben való elhagyása. Helyettük a teljes kiőrlésű, lassú felszívódású szénhidrátok használatával: pl. teljes kiőrlésű kenyér, zsömlé, péksütemények, rizs, köles, hajdina, kuskusz. A cukros üdítők kerülése, helyettük frissen facsart vagy 100%-os gyümölcslevek fogyasztása javasolt, elsősorban a délelőtti órákban, bőséges víz fogyasztása mellett.

A húsok fontos fehérje-és vasforrások: elsősorban a marha, a birka, a csirke, a pulyka, a máj.

A sovány marhahús, a csirke- és pulykahús fogyasztása ajánlott, sertés esetén a szűzpecsenye, a sovány comb és a karaj javasolt. A húsok elkészítésénél az egészséges pácsokat részesítsük előnyben, a liszttel és a panírral szemben.

A tojás meddőségben nélkülözhetetlen kalcium, D-vitamin és fehérjeforrás.

A tengeri halak: a tonhal, a lazac, a szardínia, a rákok, a kagylók a legfontosabb jód-, szelén-, D-vitamin, és nem mellesleg kedvező összetételű fehérjeforrások. Biztos forrásból származó tengeri ételeket fogyasszunk, megfelelő hőkezelést követően, az esetleges fertőzések elkerülése végett.

Gondoljunk csak bele, a távol-keleti népek körében, ahol a halfogyasztás jelentős, ritkábban küzdenek meddőségi gondokkal a párok. Magyarország jódhiányos terület, a megfelelő jódellátottság a pajzsmirigy hormonok termelődése miatt, a terhesség tervezésekor nélkülözhetetlen, ezért jódozott sót használjunk. Egyéb jódforrások: brokkoli, spenót, zöldborsó, mandula, banán, tojás.

A tejtermékek (tej, joghurt, sajt, túró) fogyasztása biztosítja szervezetünk számára a megfelelő kalcium és fehérje ellátottságot.

A gyermeket tervező nő vasraktárait fel kell tölteni, felkészülve ezzel a magzat és az anya megnövekedett vasigényére a terhesség alatt. A húson és a halakon kívül kitűnő vasforrás a bab, a csicséri borsó, a tofu, a spenót, a brokkoli, a borsó.

A folsav fontos a petesejt érési folyamataiban, nélkülözhetetlen a magzat fejlődéséhez.

Folsavforrás: spenót, sóska, kelbimbó, cékla, brokkoli, zöldbab, bab, borsó, barna rizs, karfiol, narancs, szárított gyümölcsök. A zöldségeket ne főzzük túl vagy lehetőség szerint nyersen fogyasszuk, mert hő hatására a folsav elbomlik.

Az antioxidánsok, a C-vitamin erősíti szervezetünk ellenálló képességét, a vas felszívódásához szükséges. C-vitaminforrás: citrusfélék, ribizli, alma, paprika, savanyú káposzta.

Az olajos magvak fontos E- és D- vitaminforrások.

Az egészséges táplálkozás mellett a heti 3x-i, rendszeres testmozgás is nélkülözhetetlen.

A helyes táplálkozás, a rendszeres testedzés, a stressz csökkentése hozzájárulhat a sikerhez.