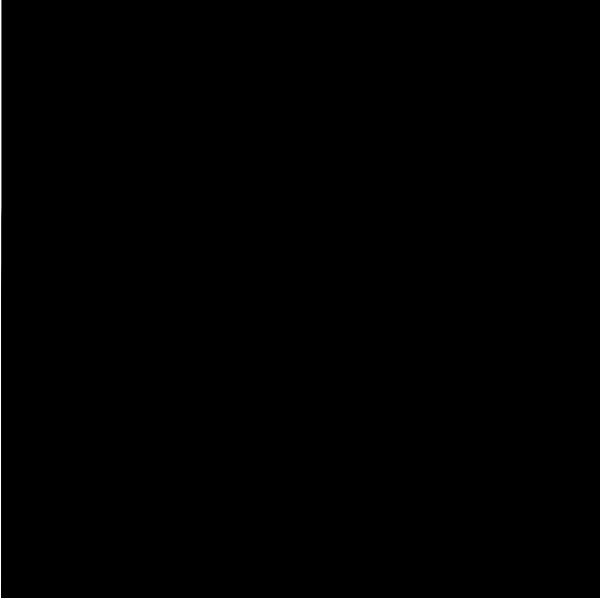


# GEBELİK DÖNEMİNDE TÜKETİLMESİ GEREKEN BESİNLER



thi - Pek çok anne adayları hamileliği boyunca bebeğine ve kendine daha iyi bakabilmek için en iyi şekilde beslenmeye çalışır. “Neler yemeliyim?”, “Nelerden uzak durmalıyım?”, “Bebeğime nasıl daha faydalı olurum?” gibi soruların cevapları aranır. Aslında her zaman olduğu gibi gebelik döneminde de dengeli ve sağlıklı beslenme prensiplerine uymak

gerektiğini söyleyen Liv Hospital Beslenme ve Diyet Uzmanı Şükran Yıldız gebelikte tüketilmesi gereken besinleri anlattı.

**Yumurta:** Anne ve bebeğinin ihtiyaç duyduğu kaliteli protein kaynağıdır ve yumurtadaki proteinin neredeyse tamamı vücutta kullanılabilir. Aynı zamanda 12’den fazla vitamin ve mineral içerir. Bebeğin beyin gelişimi için önemli olan kolin minerali ve folik asit bakımından zengindir ve bu öğeler nöral tüp defektini engellemeye yardımcı olur. Ayrıca beyin ve göz sağlığı için önemli olan omega-3 yağ asidi de içerir. Ancak yumurta az pişmiş veya çiğ tüketilmemelidir.

**Tam tahıllı ekmek ve bulgur:** Gebeler için tam tahıllı beslenmek sindirim ve sinir sistemi sağlığı için önemlidir. Çünkü B grubu vitaminler, E vitamini, selenyum açısından iyi bir kaynak olmasından dolayı yeterli vitamin-mineral alımı ve stres yönetiminde önemli rol oynar. Ayrıca yüksek miktarda lif içermesi sindirim sisteminin iyi çalışması ve kan şekerinin düzenlenmesi için gereklidir.

**Çiğ Kuruyemişler (Ceviz, fındık, badem, fıstık):** Bitkisel

kaynaklı Omega-3, selenyum, çinko içeriğinden dolayı bebeğin beyin gelişimi için hamilelik döneminde önerdiğimiz bir besindir. Omega-3 de bulunan DHA (docosahexaenoic acid) sinir sistemi gelişimini sağlayan önemli bir yağ asididir. Gebelik döneminde yeterli alınan DHA, çocuklarda iyi bir konsantrasyon, zeka gelişimi ve güçlü hafıza için iyi bir kaynak olup aynı zamanda tüketilen kuruyemişler önemli lif ve sağlıklı yağ kaynaklarıdır.

**Yoğurt:** Bebekler iskelet sisteminin gelişmesi için kalsiyuma ihtiyaç duyar ve bunu anneden alır. Eğer gebe anne yeterince kalsiyum almazsa kemiklerindeki kalsiyum depoları bebeğe geçer ve annede kalsiyum eksikliği ile beraber kemikler zayıflama ve diş çürükleri meydana gelebilir. Bu nedenle anne adaylarının yeterli kalsiyum alımı oldukça önemlidir ve bu gereksinimin çoğunu yoğurttan sağlayabilir. Yağ oranı azaltılmış yoğurttta daha fazla kalsiyum olduğu birçok çalışmada belirtilmiştir. Ayrıca protein bakımından zengin olan yoğurt, bağırsak florası için gerekli iyi bir probiyotik kaynağıdır.

**Koyu yeşil yapraklı sebzeler:** Vitamin A, C ve K kaynağı olması ve yüksek miktarda folik asit içeriğinden dolayı gebe annelerin mutlaka tüketmesi gereken besinlerdir. Bebeğin merkezi sinir sisteminin gelişmesi için iyi bir folik asit kaynağı olan bu sebzeler annenin yeterli posa ve demir alımını da destekler.

**Yağsız kırmızı et:** Gebelik döneminde vücudun demir ihtiyacı iki katına çıkıyor. Kırmızı ette bulunan demir vücutta kolayca sindirilip, emilerek etkinliğini kolaylıkla gösterebiliyor. Böylelikle annede yorgunluk hissini azaltıyor ve demir eksikliğinin önüne geçiyor. İyi bir demir kaynağı olan kırmızı etin yağsız kısmını bu dönemde tüketmek gebe anne adayları için önemlidir. Kaliteli protein ve demir kaynağı olan etin tüketiminde en önemli kural ise eti kızartarak değil haşlama veya ızgara şeklinde tüketmek olacaktır.

**Kurubaklagiller:** Gebelerin beslenmesinde önemli miktarda lif

ve protein içeren kurubaklagillere haftada 2-3 gün yer vermek sağlıklı olacaktır. Gebelik döneminde sindirim sistemi hormonlara ve fiziksel aktivite azlığından dolayı yavaşlayabiliyor. Bu nedenle kabızlık ve hemoroid gibi problemlerle karşılaşma riskini azaltmak bu besinleri yemek, çorba ve salatalarınızda bulundurabilirsiniz.

**Somon balığı:** Bebeğin göz ve beyin sağlığı için önemli olan Omega-3'ün en zengin kaynağıdır. Gebe annelerin ve onların bebekleri için hiçbir yan etkisi olmayan omega-3 yağ asitlerinin içindeki DHA, şüphesiz bebeklerin öğrenme kabiliyetini de oldukça etkilemektedir. İnsan beyninin yüzde 50 – 60'ınının DHA'dan oluşması sebebiyle, anne rahmindeki bebeğin beyin gelişimi için annenin yeteri kadar DHA oranı yüksek balık alması da önemlidir. Diğer balık türlerine göre daha az ağır metal içerdiği için anne adayları güvenli bir şekilde haftada 1 kez tüketilebilir.

**Kuru meyveler:** Kuru meyveler, vücudu yüksek antioksidan potansiyeller ile öncelikle serbest radikallere karşı korur. Özellikle kurutulmuş armut gebelik dönemindeki mide bulantılarını geçirdiği için önerilir. Ayrıca hamilelik döneminde magnezyum eksikliğinden kaynaklanan krampların önlenmesinde ve kabızlık problemine karşı iyi bir besin gruplarıdır.

**Su:** Döllenme ile birlikte bebeğin gelişmesini sağlayacak çevrenin oluşabilmesi ve hücrelerin çoğalıp şekillenmesi için anne adayının su ve besin öğeleri gereksinimleri artar. Gebeliğin 26'ncı haftası sonunda bebeğin beden ağırlığının yaklaşık yüzde 90'ı sudan oluşmuştur. Bu durum, bebeğin gelişiminde suyun ne denli önemli olduğunu göstermektedir. Araştırma verilerine göre annenin içtiği su, amniyotik sıvıyı etkilemektedir. Bilimsel çalışmalarda annenin susuz kalmasının bebeğin de susuz kalmasına neden olduğu belirlenmiştir. Bebeğin yaşamını sürdürdüğü bu sıvıdaki yetersizlik akciğerlerin gelişimini olumsuz etkiler, hareket yeteneğini azaltır ve yapısal bozukluklara yol açar. Bu nedenle gebe

annelerin günde 2-2,5 litre su tüketimi büyük bir önem taşır.